

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



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تحضير بدني رياضي

تحت عنوان:

أثر تنمية صفة السرعة على تحسين بعض المهارات
الأساسية (المراوغة والجري بالكرة) في كرة القدم
- صنف أصاغر (12- 15) سنة-

دراسة ميدانية على أصاغر فريقي مولودية بلدية قاوس والشباب الرياضي الطاهير

إشراف الأستاذ :

❖ عيسات كمال

إعداد الطلبة

❖ حسام فيثة

❖ فاتح زليش.

السنة الجامعية: 2017م/2018 م

شكر وتقدير

الحمد لله الذي وفقنا على إتمام هذا العمل المتواضع و هو أهل الحمد و المغفرة
والصلاة والسلام على كل نعمه في الدنيا و الآخرة.

كما نطلب من الله سبحانه و تعالى في معرض الشكر و الامتنان أن يجعل هذا العمل نافعا
للبلاد والعباد و يكون ذخرا في ميزان الحسنات يوم القيامة ونصلي ونسلم على خاتم الأنبياء
والمرسلين محمد صلوات ربي عليه.

ونتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير للأستاذ الفاضل* عيسات كمال* على قبوله
الإشراف على هذه المذكرة وعلى سعة صدره وحكمة توجيهاته ونصائحه التي كانت نورا تسيير
على ضوئه خطوات البحث جزاه الله عنا كل الجزاء ...

كما لا يفوتنا أن نتوجه بالتحية إلى كل المدرسين واللاعبين الذين ساعدونا خلال الدراسة
الميدانية ، وجميع أساتذتنا قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية جيجل.

كما لا ننسى أيضا الشكر إلى كل من ساهم ولو بنصيحة وشارك معنا من قريب أو بعيد
في إنجاح هذا العمل.

و ما التوفيق إلا بالله

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

" قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون "

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة عملي إلى من قال فيهما الرحمن : ((و اخفض لهما

جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا))الإسراء 24.

إلى المرأة التي كانت تعزيني في الحزن ورجائي في اليأس وقوتي في الضعف ولا

تزال إلى من علمتني معنى الحياة إلى من القلب يهواها والعمر فداها .

وأطلب من الله أن يرعاها إلى أُمي الغالية.

إلى من زرعني على ضفاف العلم وناضل من أجلي وتعب لارتاح وهياً لي

أسباب النجاح إلى من يسرف في حياته من أجل أن يراني أرتقي سهوات المجد

والكبرياء إلى والدي العزيز .

إلى من حبهم يجري في عروقي و يلج بذكراهم فؤادي إلى إخوتي : وليد ، رمزي

و محمد أطال الله في عمرهم .

إلى كل العائلة و الأقارب كبيرا و صغيرا و جميع أصدقائي الذين كانوا لي

كالإخوة : فاتح ، بشير ، إدريس ، بلال ، وليد ، أحسن ، محمد ، هارون ، زكرياء .

وإلى كل أساتذتي الكرام ابتداء إلى من علمني حرف الباء إلى الجامعة و جميع من

ساعدوني في إتمام هذا العمل ، و كل من وسعه قلبي ولم تسعه كلمات

قلمي .

حسام

الإهداء

بسم الله ، اللهم لك الحمد ولك الشكر كما
ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ، والصلاة
والسلام على خير عباد الله محمد (ص) المبعوث
رحمة للعالمين أما بعد :

أهدي هذا العمل المتواضع إلى :
منبع الحنان ورمز العطاء ، إلى نور
طريقي ومنبع طموحي أمي الحبيبة حفظها الله
من كان حبه واهتمامه قوام عزيمتي
، إلى ضياء حياتي أبي الغالي حفظه الله
كل إخوتي وأخواتي (موسى، عبدالحميد، ابو
بكر، نعيمة، عبد الوهاب، اسحاق، لويضة)
إلى رفاقي في هذا البحث
: حسام .

إلى
أصدقائي: إبراهيم، فاتح، زينو، جمال
الدين، صلاح، بشير، إدريس، بلال، جلال، شاكر
الدين، ماجد، راشد، حياة، سارة، نور الدين،
محمد، إسلام . . .
إلى من شاركوني أوقاتي وكانوا معي
في السراء والضراء
إلى كل طلبة وأساتذة قسم علوم و
تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
بجامعة محمد الصديق بن يحي
- تاسوست - جيغل.

وشكرا

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	تشكرات
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي	
04	1 - إشكالية الدراسة.
05	2 - فرضيات الدراسة.
06	3 - أهمية الدراسة.
06	4 - أهداف الدراسة.
06	5 - أسباب الدراسة.
07	6 - مفاهيم ومصطلحات الدراسة.
08	7 - الدراسات المشابهة
الفصل الأول: التحضير البدني	
14	تمهيد
15	1 1 - لمحة عن التحضير البدني.
15	1 2 - مفهوم التحضير البدني.
16	1 3 - التحضير البدني في كرة القدم.
18	1 4 - أنواع التحضير البدني.
22	1 5 - التحضير التقني والتكتيكي .
23	1-6 - التحضير النفسي والنظري.
24	1-7 - الصفات البدنية .
35	1-8 - طرق التدريب .
38	خلاصة
الفصل الثاني: صفة السرعة	
40	تمهيد
41	2-1 - ماهية السرعة.

41	2-2- أنواع السرعة
42	2-3- أهمية السرعة.
42	2-4- مكونات السرعة .
44	2-5- العوامل المحددة و المؤثرة في السرعة.
46	2-6- بعض التوجيهات العامة لتنمية السرعة.
46	2-7- تنمية السرعة.
51	2-8- الأسس الفزيولوجية والبيوكيميائية لتدريب السرعة.
52	خلاصة
الفصل الثالث : المهارات الأساسية في كرة القدم	
54	تمهيد
55	3-1- لمحة تاريخية عن لعبة كرة القدم .
55	3-1-1- مفهوم كرة القدم .
56	3-1-2- تاريخ كرة القدم .
57	3-1-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر .
59	3-1-4- قواعد كرة القدم .
59	3-1-5- قوانين كرة القدم .
63	3-1-6- خصائص كرة القدم .
64	3-2- المهارات الأساسية في كرة القدم .
64	3-2-1- مفهوم المهارة.
64	3-2-2- مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم .
64	3-2-3- أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم .
65	3-2-4- أنواع المهارات الحركية .
65	3-2-5- تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم .
74	3-2-6- صفات المهارات الأساسية .
76	خلاصة

الفصل الرابع: المراهقة الأولى من (12-15) سنة

78	تمهيد
79	4-1- ماهية المراهقة.
80	4-2- أهمية المراهقة .
80	4-3- خصائص المراهقة الأولى من (12 إلى 15) سنة.
84	4-4- دور المراهقة في التطوير الحركي للرياضيين.
85	4-5- مظاهر مرحلة المراهقة ومشكلاتها.
87	4-6- الأنشطة المصاحبة لمرحلة المراهقة الأولى من (12-15) سنة.
88	4-7- تطور المهارات الحركية للمراهقة الأولى من (12-15) سنة.
89	4-8- بعض الاضطرابات المصاحبة للمراهقة الأولى من (12-15) سنة.
90	خلاصة

الفصل الخامس: الإجراءات ومنهجية الدراسة الميدانية

93	تمهيد
94	5-1- الدراسات الاستطلاعية.
94	5-2- منهج الدراسة.
95	5-3- مجتمع الدراسة.
95	5-4- عينة الدراسة.
96	5-5- مجالات الدراسة.
96	5-6- حدود الدراسة.
97	5-7- أدوات الدراسة.
103	5-8- الوحدات التدريبية المطبقة .
105	5-9- الشروط العلمية لأداء الاختبار (الأداة).
106	5-10- إجراءات وأساليب التطبيق الميداني.
108	خلاصة.

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

110	تمهيد
111	6-1- عرض وتحليل و تفسير نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات.
111	6 ± ± - عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار السرعة.
114	6 ± 2 - عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الجري بالكرة.
117	6 ± 3 - عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار المراوغة.
120	6-2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفروض والدراسات المشابهة .
120	6-2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول.
121	6-2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني.
123	6-2-3- مناقشة الفرضية الرئيسية.
123	6-3- الاستنتاج العام للدراسة.
126	خاتمة
128	التوصيات.
130	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية.	106
02	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة.	111
03	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة.	112
04	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة.	113
05	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الجري بالكرة:	114
06	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بالكرة.	115
07	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة.	116
08	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار المراوغة.	117
09	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار المراوغة.	118
10	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار المراوغة.	119

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل اختبار قياس السرعة.	99
02	يمثل الاختبار لقياس مهارة الجري بالكرة.	100
03	يمثل اختبار قياس مهارة المراوغة.	101
04	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة.	111
05	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار السرعة.	112
06	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة.	113
07	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الجري بالكرة.	114
08	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بالكرة.	115
09	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة.	116
10	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار المراوغة .	117
11	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار المراوغة.	118
12	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار المراوغة.	119

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

تعتبر كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة ، في النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية، لذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة والقوة في الأداء الفني والمهاري الدقيق، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين، خلال مرحلة الناشئين على مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

وتعد لعبة كرة القدم من الرياضات الشائعة في الجزائر، حيث تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية، إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث سرعة اللعب والأداء الفني للاعبين الجزائريين، وهذا النقص له انعكاس سلبي على الجوانب المهارية والخطية وحتى النفسية، مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية في المقابلات الرسمية، وإن الطريق في تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة، إذ يجب التسلح بالعلم والعقل الجاد وأن تأسس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيط جيد للبرامج التدريبية واختيار أفضل محتوى تدريبي قومي ينتفع منه المجتمع ليرتقي بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى⁽¹⁾.

كما يعتبر النقص في مستوى الأداء عند اللاعبين مرتبط بعلم التكوين الجيد للفئات الشبانية، وذلك بعدم إتباع مدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية وكذلك الجوانب الخطية والمهارية خلال المراحل التكوينية لأن الأصناف الشبانية هي المصدر الأساسي لإخراج اللاعبين من الطراز العالي من حيث القدرات البدنية والخطية والمهارية والنفسية.

ومن خلال مشاهدة العديد من المقابلات لمختلف الفرق في الرابطة الولائية لولاية جيجل، وبالنسبة لفئة الناشئين تم ملاحظة النقص في القدرات البدنية خاصة سرعة وبعض المهارات الأساسية كمهارتي

(1) خليفة الشبلي: الآلية في المهارة الأساسية لكرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، عمان، ط1، 2011، ص 05.

الفصل التمهيدي

المراوغة والجري بالكرة، وهذا النقص من شأنه أن يقلص من فعالية أداء اللاعبين وعلى الخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق، الأمر الذي تأسست حوله إشكالية الدراسة حيث جاء التساؤل الرئيسي لها كما يلي:

- هل لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين أداء مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (12-15) سنة؟

- التساؤلات الفرعية:

- هل لتنمية صفة السرعة اثر على تحسين أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (12-15) سنة؟

- هل تؤثر تنمية صفة السرعة في تحسين أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (12-15) سنة؟

2- فرضيات الدراسة :

2-1- الفرضية الرئيسية:

لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين أداء مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.

2-2- الفرضيات الفرعية:

- لتنمية صفة السرعة اثر في تحسين أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (12-15) سنة.

- تؤثر تنمية صفة السرعة في تحسين أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (12-15) سنة.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا في التعرف على أثر تدريبات صفة السرعة على تحسين لتنمية مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم في المرحلة العمرية من 12-15 سنة عن طريق الاختبار، و عن هذا الأخير يمكن الحصول على دلائل عامة حول تأثير إدماج تمارين السرعة بالوحدات التدريبية المبرمجة من طرف طاقم الفريق أو النادي على تطوير وتحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم حيث تم الاطلاع على بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وذلك لزيادة المعلومات وإثراء المعرفة العلمية الخاصة بصفة السرعة ومهارتي المراوغة والجري بالكرة.

4- أهداف الدراسة:

وتمثلت فيما يلي :

- تنمية صفة السرعة وتحسين أداء مهارتي المراوغة و الجري بالكرة .
 - تقييم صفة السرعة عند لاعبي الأصاغر من 12-15 سنة في كرة القدم.
 - الكشف عن تأثير تنمية صفة السرعة في تحسين أداء مهارة المراوغة.
 - الكشف عن اثر تنمية صفة السرعة في تحسين أداء مهارة الجري بالكرة .
- 5- أسباب اختيار الموضوع: وتنقسم إلى قسمين ذاتية وموضوعية:

5-1- أسباب ذاتية:

- الميل إلى المواضيع التي لها علاقة بكرة القدم عامة والبحث في صفة السرعة خاصة.
- توفر المراجع حول الموضوع مراد دراسته.

5-2- أسباب موضوعية:

- افتقار فرقنا لكرة القدم إلى إتقان مهارتي المراوغة و الجري بالكرة .

الفصل التمهيدي

- تركيز معظم المدربين على تنمية بعض الصفات البدنية على حساب صفة السرعة من خلال دراستنا الاستطلاعية.

6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

6 1 التحضير البدني:

6-1-1- لغة: أي فن الأداء الحركي (التكتيك) والصفات الشخصية بالرغبة والإرادة والتحفيز.

6-1-2- اصطلاحاً: هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي.⁽¹⁾

6-1-3- التعريف الإجرائي: هو تحسين وتطوير كل الصفات البدنية الأساسية بالقوة والسرعة والتحمل

والمرونة والترابط فيما بينها وجميع القبلات التوافقية والحركية وحتى النفسية والإرادية لدى الفرد الرياضي.

6 2 السرعة:

6-2-1- لغة: هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.⁽²⁾

6-2-2- اصطلاحاً: هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل

زمن ممكن.⁽³⁾

6-2-3- التعريف الإجرائي: هي قطع مسافة معينة في أقل مدة زمنية ممكنة.

6 3 الأداء المهاري:

6-3-1- لغة: نقول مهارة أي براعة أي ماهر بارع.

6-3-2- اصطلاحاً: تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة

على الواجب الحركي.⁽¹⁾

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 13، 1999، ص 79.

(2) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 151.

(3) عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، دون نشر، ص 12.

الفصل التمهيدي

6-3-3-إجرائيا: يقصد بالمهارة مدى براعة الفرد الرياضي وتفوقه خلال تأديته للمهارات الرياضية المختلفة.

6 4 مهارة المراوغة: تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإيجاد الخداع شرط أن تبقى الكرة تحت سيطرته.

6 5 مهارة الجري بالكرة:

6-5-1- اصطلاحا: هي من المهارات الأساسية في كرة القدم وهي الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز بالكرة.

تعني الجري مع التحكم الدقيق بالكرة بالقدم ودحرجتها أثناء الجري. (2)

6-5-2-التعريف الإجرائي: هي التحكم والسيطرة على الكرة أثناء الجري بها لمسافات معينة.

6 6 -المراهقة:

6-6-1- اصطلاحا: هي فترة من العمر تقع بين البلوغ و سن الرشد،تختلف بحسب الأفراد و لكنها تمتد عادة من 12 إلى 20 سنة تتميز بالقلق وبظهور الدوافع الجنسية والشوق إلى الاستقلال.

6-6-2-التعريف الإجرائي: وهي تلك التغيرات التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور و التبليور.

7- الدراسات المشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة محاور يجب على الباحث أن يتناولها ويحللها ويلاحظها بدقة ليثري بها بحثه حتى يتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض من الدراسات السابقة هو تدعيم ومقارنة النتائج

(1) أحمد نصر الدين السيد: فيزيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص 62.

(2) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب، مرجع سابق. ص 46.

الفصل التمهيدي

المتحصل عليها كما تمثل الدراسات السابقة حاجة ماسة كدلائل وشواهد علمية ينبغي على الباحث الانطلاق على الأقل منها، ومن بين الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع دراستنا ما يلي:

• **الدراسة الأولى:** دراسة سامي خلف العزاوي بعنوان: تأثير البرنامج الخاص بتطوير سرعة الركض بكرة القدم لدى طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة البصرة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر بجامعة البصرة ، وكانت عينة الدراسة عينة عشوائية شملت 18 لاعب من المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضية ، كما كان الهدف من الدراسة معرفة مدى أثر البرنامج الخاص بتطوير سرعة الركض بكرة القدم ، وتطوير عنصر السرعة في الوحدة التدريبية له فائدة مؤثرة وإيجابية ويعطي نتائج أفضل في تحسين مستوى السرعة لدى الطلاب ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهذه الدراسة كما شملت عينة البحث على 27 طالب من طلبة المرحلة الأولى، كما تمثلت نتائج الدراسة في: - النتائج التحليلية للسرعة للمجموعات في الاختبار الأول والاختبار الثاني أن هناك فرقا واضحا حيث كانت سرعتهم في الاختبار الثاني أكبر من سرعتهم في الاختبار الأول ووزنهم أقل. وقد أوصى الباحث بضرورة تدريب عنصر السرعة في الوحدات التدريبية.

• **الدراسة الثانية :** دراسة ضياء برع جواد بعنوان: تأثير التمرينات المركبة (بدنية- مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماجستير بالعراق، و شملت عينة الدراسة فريق الإتحاد العراقي لكرة القدم يتكون من 12 لاعب من فئة الشباب، و قد اتبع المنهج التجريبي باستعمال الاختبارات القبليّة والبعديّة للموسم الكروي 2010-2011، و كانت اجراءات الدراسة بإعداد تمرينات مركبة (بدنية- مهارية) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم، و كانت نتائج الدراسة كالتالي :

- أدت التمرينات المركبة الذي استخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الفصل التمهيدي

– أدت التمرينات المركبة الذي استخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم وهذا ينسجم مع احتياجات لاعبي كرة القدم لهذه القدرات في أثناء المباراة.

• **الدراسة الثالثة:** من إعداد الباحث مشرف عزيز طنيش اللامي بعنوان: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة

من الأعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد للشباب بمنطقة الفرات

الأوسط، مذكرة لنيل شهادة الماجستير بجامعة القادسية، وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي، إما

مجتمع الدراسة فتكون من لاعبي أندية الفرات الأوسط لكرة القدم لفئة الشباب لموسم 2005-2006

والبالغ عددها 4 أندية بواقع 80 لاعب، واختار الباحث عينة تتكون من (86) لاعب بعد استبعاد حماة

الهدف ويمثلون نسبة 45% من المجتمع الأصل وهم من اللاعبين الشباب المشاركين في البطولة العراقية

للشباب في الموسم 2006، وبالطريقة العشوائية البسيطة من لاعبي نادي النجمة ونادي القاسم الرياضي

لكرة اليد للشباب. ثم وزعت عينة البحث عشوائيا إلى ثلاثة مجاميع وبعد ذلك وزعت العينة إحصائيا وقد

قسمت العينة على ثلاث مجموعات وبواقع 12 لاعب لكل مجموعة (مجموعتان تجريبيتان وثالثة

ضابطة) طبقت على المجموعتين التجريبيتين بحجوم مختلفة حيث كان الإعداد الخططي هو المتغير

المستقل، وقد كانت أدوات الدراسة استعمال أداة الاختبار القبلي والبعدي في إنجاز الموضوع، وقد توصل

إلى النتائج التالية :

– حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية وبنسب مختلفة استثناء صفة القوة

المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث.

– حدوث تطور واضح للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% إعداد خططي بشكل أفضل من

المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية والمعرفية الخططية للمهارة

الحركية.

الفصل التمهيدي

– كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخطئية للمهارات الحركية ومن تم المجموعة التجريبية الثانية.

• **الدراسة الرابعة:** دراسة محمد إسماعيل عبد زيد عاشور بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة

القدم، بجامعة المستنصرية، وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير

السرعة في كرة القدم، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لكونه أدق البحوث للوصول إلى معرفة النتائج

وشملت عينة الدراسة : 27 طالب، و كانت نتائج الدراسة كالتالي:

– أنه هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم أقل.

– البرنامج التدريبي المقترح لتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة وقد أوصى الباحث ب:

– الإكثار من حجم الوحدات التدريبية الخاصة بصفة السرعة.

مقدمة:

مما لا شك فيه أن كرة القدم أصبحت لعبة ذات صيت عال من خلال عدد الجماهير التي تستقطبها والإطارات التي تتكون في هذا المجال قصد تحسين صورتها شيئاً فشيئاً، وأن هذا الصيت لم يأت اعتباراً، وإنما هو نتيجة طبيعة اللعبة التي تمتاز بكثرة مهاراتها المثيرة للمتعة والتشويق سواء عند ممارستها أو مشاهدتها، كما نشاهد أن مستوى الفرق الرياضية يتطور يوماً بعد يوم وأصبح أداء هذه المهارات يتميز بالسرعة والأداء الفني العالي، حيث يتم إنجازها بشكل جماعي وفردى على درجة عالية من التفاهم والإتقان. ولقد زاد الاهتمام بكرة القدم في الجزائر لأنها الرياضة الأكثر شعبية قد كان الاهتمام بها استثنائياً يتناسب وأهميتها من جهة وكونها اللعبة التي تدخل المتعة لقلوب مشاهديها ومزاوليها ناهيك عن الأرباح المادية التي تعود من الاستثمار في هذه الرياضة مع ذلك فإن الكرة الجزائرية مازالت في حاجة إلى المزيد من العناية خاصة في تدريب الفئات الشبانية لأنها تعتبر القاعدة الأساسية لتزويد الفرق الوطنية، ومن خلال مشاهدتنا للمنافسات الوطنية والولائية خاصة، نلاحظ أن كرة القدم الجزائرية لا ترتقي إلى ما وصلت إليه كرة القدم في بعض الدول الأوروبية مثلاً، ولا يختلف عليه الحال في ولايتنا إذ نلاحظ بأن مستوى الأداء ليس المستوى المطلوب خاصة من الناحية المهارية والبدنية، ولدى وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية (المراوغة، الجري بالكرة) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب المحلي والممارس لها، وعلى ضوء هذا فإن صفة السرعة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز أو تحسين هذا المستوى ومحاولة معرفة مداها في اكتساب الفرد الرياضي الممارس لكرة القدم هذه المهارات الأساسية وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى تأثير صفة السرعة في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المراوغة، الجري بالكرة) لدى أصاغر كرة القدم، وهذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع وقد قمنا بتقسيم هذه الدراسة على النحو التالي:

الفصل التمهيدي احتوى على إشكالية، فرضيات، أهداف البحث، أهمية البحث، التعريف بمصطلحات البحث وعرض الدراسات السابقة، أما الجانب النظري فيتمثل في الدراسة النظرية وقد اشتمل على أربعة فصول وهي الفصل الأول تطرقنا فيه إلى متطلبات التحضير البدني، أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى صفة السرعة والفصل الثالث تطرقنا فيه إلى مراحل تطور رياضة كرة القدم و مهاراتها الأساسية، وفي الفصل الرابع تناولنا فيه أهم خصائص مرحلة المراهقة الأولى من 12-15 سنة، أما الجانب التطبيقي فاحتوى على فصلين الفصل الخامس تناولنا فيه الإجراءات الميدانية وأدوات البحث المنهجية، أما الفصل السادس احتوى على عرض وتحليل النتائج وكذلك مناقشة الفرضيات والاستنتاجات.

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير البدني

تمهيد:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة رشاقة ومرونة، ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية، عند لاعبي كرة القدم، وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة، وإن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية، وكذا التحضير النفسي.

1 1- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، حيث بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتماد بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما اكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر ومن خلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم وأسهموا في تطور علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

1-2- مفهوم التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه

وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.⁽¹⁾

ويمكن أن تقسم الأداء البدني إلى قسمين عام وخاص، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطورها.⁽²⁾

وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية، فعندما نبدأ بمرحلة الإعداد العام وذلك لتحقيق الهدف منه، وهو اللياقة البدنية العامة، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.

ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في مباراة إيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي للاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

1-3- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية

⁽¹⁾ Taelman (R)- simon (J) : "Foot Ball ", performance, ed, amphara, paris, 1991, p53.

⁽²⁾ مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص 340.

الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في

مساحات كبيرة من اللعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (1)

1-3-1- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها

الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. (2)

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية

والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإدارية. (3)

وعليه يمكن أن نعبر عن الصفات البدنية على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط

الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية: تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي، تقدر بالأسابيع لها أهدافا

خاصة تحاول أن تحققها، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك المهارات

الأساسية والكفاءة الخططية، والصفات الإدارية للاعبين.

وقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما

يقارب من 08 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة. (4)

(1) حسن السيد أبو عبده : الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، ط1، 2001، ص 35.

(2) أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 367.

(3) حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1980، ص 45.

(4) حارس ميوز: كرة القدم الخطط المهارية، ترجمة موقف المولى وثامر محسن، مطبعة العالم، العراق، 1990، ص 23.

1-4- أنواع التحضير البدني:

تعتبر فترة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. (1)

فعلها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين ، ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي: (2)

1-4-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70% - 80%) من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن تهدف التدريبات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة.

تستغرق مرحلة الإعداد العام من (2- 3) أسابيع وتجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التدريبات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (3)

(1) أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، مرجع سابق، ص 367.

(2) Aped najem: lentrenment sportif, edittion. batna.1998, p19.

(3) مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص 38-39.

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.⁽¹⁾

1-4-2- مرحلة الإعداد الخاص:

ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. وفي غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي.⁽²⁾

تستغرق هذه المرحلة من (4 - 6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف ومما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي و تحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.⁽³⁾ إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

(1) طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص 27.

(2) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط11، 1990، ص 80 - ص 81.

(3) طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص 29.

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة

وإتقان الجوانب المهارية والخطية للعبة استعداد لفترة المباريات.(1)

• خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها ما يلي:

- الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة من نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كثافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري والتكراري.(2)

• التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- يرى البعض ضرورة زيادة الأهمية المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين يعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكر إلى المستوى الأعلى وتحقيق البطولات الرياضية.

- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام يد يصلون إلى المستويات العالمية في سن مؤخرة، ولكن معدل نمو مستواهم يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات

(1) حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 47.

(2) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 ط2، ص 145.

تعرضهم للإصابة إذا ما قورن بأقرانهم الذين استخدموا تمارين تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام.

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها مايلي:

توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطوير مستويات الأداء.

تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابا على الأداء المهاري والخططي.

توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن.

لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أن

التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلاتها

بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإعداد نمو بدني متخصص.

• مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3- 5 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة

الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة، والمشاركة في

المباريات التجريبية.⁽¹⁾

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص.⁽²⁾

وهي محصورة بين فترات المباريات وبداية فترة الإعداد، وتهدف إلى الترويج على اللاعبين بين الشد

العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي، وعلاج

الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4 - 6 أسابيع ولا يحتوي

(1) مفتي إبراهيم: مرجع سابق، ص 41-ص 40.

(2) طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص 35.

التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العالم الجديد، وتحقيق مستويات أعلى من ذي قبل، وهذا إذا خطط لذلك بشكل جيد.⁽¹⁾

1-5- التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ظهر ببطء انطلاقاً من تحقيق نتيجة ببذل جهد بجمع اللاعبين حول الكرة وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلسل سنة 1866م، والتي أوحى لفريق هارور وفريق إيتون¹ لإنجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1874م مباراة بين فريقي كمبردج وإكسفورد حيث خصص فريق إكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبردج وبعد عدة تجارب ومحاولات اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا على أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح.

وكرة القدم ليست سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أي لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو مرمى المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي جيداً التنسيق بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة وتكون في توازن مع القدم الأخرى.

وليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى مرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائماً إلى التطور وفقاً للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة بقدرات تنفيذ الفورية للحركات العادية.

(1) علي فهمي بيك: أسس إعداد كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 200-201.

أو الصعبة وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين.⁽¹⁾

1-6- التحضير النفسي والنظري:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية ذات شقين لا ينفصلان وهما:

• الشق التعليمي: ويشتمل الإعداد البدني والتكتيكي.

• الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية كالشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملة تكوين

الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية:

– طموح للتحسين الذاتي للنشاط.

– تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

– تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.

– اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولاسيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي

مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي

تشتت للإبقاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب.⁽²⁾

1-6-1- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم:

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة القدم في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر

وروح الفريق، العمل والعقلانية...إلخ. ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الانفعالي، فلا بد من مراعاة هذان

العاملان اتجاه السوابق العائلية، المدرسية والاجتماعية للاعب كرة القدم فالتوازن الانفعالي يتجلى من خلال

القدرة على السيطرة على الدوافع والانفعالات.

(1) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1985، ص 26.

(2) محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1998، ص 59.

عموما أبطال العالم العدوانيون قادرين على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرين على الاستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقائهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكم وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة فضلا على ذلك مع تطور المعانات السيكولوجية.⁽¹⁾

1-7-7-الصفات البدنية:

يتم التطرق إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب الميزات الخاصة بكرة القدم، وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية الطرق المستعملة لذلك.

1-7-1- تعريف اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية هي حالة صحية تسمح لنا وتساعدنا على أداء الأنشطة اليومية (أعمالنا) بحيوية ونشاط، وتقلل من احتمال تعرضنا للمشاكل الصحية الناجمة عن قلة النشاط، وتوفر لنا القدرة على ممارسة أنشطة بدنية متنوعة تساعدنا على حسن استثمار وقت الفراغ.⁽²⁾

وعرفت الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية بأنها "قدرة الفرد على إنجاز الأعمال اليومية بهمة ويقضيها دون تعب ولا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالة الطوارئ".⁽³⁾

ويعرفها مفتي إبراهيم: بأنها مقدرة اتسم بها اللاعب وتتمكن من خلالها أجهزة الجسم الفيزيولوجية وأعضاء جسمه الوفاء لمتطلبات أداء الرياضة وأنشطة بدنية معينة.⁽⁴⁾

⁽¹⁾ AKRAMOV : Sélection et préparation des jeunes footballeur.edition. paris :1985, p38 .

⁽²⁾ حسام سامر عبده: الإدارة الرياضية، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011، ص 179.

⁽³⁾ نشوان عبد الله نشوان: فن الرياضة والصحة، دار حامد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2010، ص 53.

⁽⁴⁾ مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، مصر، ط1، 2010، ص 183.

1-7-2- مكونات اللياقة البدنية:

لقد اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية وبعضهم حددها بعشرة مثل لارسون وبعضهم بخمسة، مثل ماتنوس وبعضهم حددها بثلاثة مثل كلارك، على الرغم من هذه الاختلافات إلا أن معظم العلماء في المجال الرياضي اتفقوا على أنها تشمل القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوافق.⁽¹⁾

لذا فإن جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الإنجاز الرياضي ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

1-2-7-1- التحمل:

• تعريفه:

يعتبر التحمل من العناصر الأساسية الخاصة باللياقة البدنية للاعب كرة القدم ويعرفه بأنه: "المقدرة على مقاومة التعب لأطول فترة ممكنة، وهو ضروري للعديدين لكافة المسافات ولجميع اللاعبين في أغلب الفعاليات الرياضية، ويعتمد في درجة أهميته لهذه الفعالية الرياضية أو تلك على خصوصية لنوع الرياضة والشدة المستخدمة في التدريب وزمن الأداء للوصول إلى حالة التدريب المثالي في الأداء."⁽²⁾

وهناك من عرفه بأنه: "قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء الحركي والتغلب على المقاومات لأطول فترة ممكنة نسبياً أو لفترات طويلة من الزمن."⁽³⁾

• أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعان:

(1) محمد سلمان الخزاعلة، وصفي محمد الخزاعلة: التربية الرياضية الفاعلة، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، ط1، 2009، ص 298.

(2) عامر فاخر شفاتني، فاضل كامل مذكور: اتجاهات حديثة في التدريب التحمل، القوة، الإطالة، التهذئة، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، ط1، ص 18.

(3) ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2007، ص 209.

التحمل العام: هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير لفترة مستمرة

ومتواصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات ويؤثر به إيجابيا على الأداء التخصصي.⁽¹⁾

التحمل الخاص: هو استمرار اللاعب في أداء الصفات البدنية العالمية والقدرات الفنية والخطية المتقدمة

طوال فترة الأداء دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الرياضي.

والتحمل الخاص بلعبة كرة القدم هو مقدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة.⁽²⁾

• أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث

أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب

واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين (O_2) كما له أهمية كبيرة من الناحية

البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية

ميكانيزمات التنظيم.

بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، كما يعمل على تنمية

الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإدارة في مواجهة التعب.⁽³⁾

1-2-7-2- القوة العضلية:

• **تعريفها:** تعتبر القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي لا يمكن الاستغناء عن تنميتها أثناء

التدريب الرياضي، و قد عرفت بأنها إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة

(1) مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، ط 1، 2005، ص 349.

(2) أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2008، ص 177.

(3) Rentaelman : football techniques nouvelle d'entrainement, Edition amphora, paris :1990, p25.

أو عدة مقاومات، كما عرفت على أنها "قدرة العضلات على أن تؤذي عملاً أو تبدل جهداً ضد مقاومة".⁽¹⁾

ويرى فوكسي ماتيو أن "القوة هي أقصى قدرة دفاع مجموعة من العضلات ضد مقاومة".⁽²⁾

• أنواع القوة العضلية:

❖ **القوة القصوى:** هي أقصى قوة يستطيع الشخص إنتاجها إرادياً ضد مقاومة ثابتة أو متحركة، فقد تكون هذه ثابتة مثل الثبات في الجباز أو المصارعة وفي دفع مقاومة ثابتة، وتسمى في هذه الحالة القوى القصوى الثابتة، كما قد يتم التغلب على المقاومة مثل أداء حركة رفع الأثقال أو الرمي، وتسمى في هذه الحالة بالقوى القصوى المتحركة.⁽³⁾

❖ **القوة المتغيرة بالسرعة:** وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهنا يكون مقدار القوة أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جداً، حيث القوة المتغيرة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود انتظار لتجميع القوى.⁽⁴⁾

❖ **تحمل القوة:** عرفها هازا بأنها "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب وجود انتظار لتجميع القوى".⁽⁵⁾

❖ **القوة الانفجارية:** وهي القدرة على التغلب على مقاومة أقل من القصوى، ولكن في أسرع زمن ممكن وبناء على ذلك فإنه بالنسبة إلى تكرار ذلك فإنه لا بد من لحظة زمنية بعد أداء الحركة يجمع فيها اللاعب قوته.⁽⁶⁾

(1) أحمد بسطويسي: مرجع سابق، ص 113.

(2) Français trilles : **les techniques et méthodes de l'entraînement sportif**, edition de cconcept, 2002, p58.

(3) أحمد نصر الدين سيد: **فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات)**، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2008، ص59.

(4) عماد الدين أبو زيد: **التخطيط والأسس العلمية لإعداد وبناء الفريق في الألعاب الجماعية** ، منشأة المعارف، مصر، ط1، 2005، ص 270.

(5) Jurgen weinek : **manuel d'entraînement**, 4ème, Végot edition, France, 2004, p181.

(6) عماد الدين أبو زيد، مرجع سابق، ص 270.

• أهمية القوة العضلية:

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل الكريتين الفسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة ولاعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة، وكذلك:

– تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

– تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل: السرعة، والتحمل والرشاقة، لدى فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

– تعتبر مصدرا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.⁽¹⁾

1-7-2-3- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي سلامة

الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.⁽²⁾

ويعرفها علي فهمت بيك: "بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة

في أقل زمن ممكن.⁽³⁾

• أنواع السرعة:

تقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي:

(1) مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 167.

(2) Dornhorff Martinhabil : l'education physique sportif OPU, Alger, 1993, p72.

(3) علي فهمي بيك، مرجع سابق، ص 90.

❖ **سرعة رد الفعل:** ويطلق عليه أيضا سرعة الاستجابة ونقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور

موقف معين خلال المباراة مثل سرعة بدأ الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الاتجاه

نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة. (1)

❖ **سرعة الانتقال:** ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد

الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى. (2)

❖ **سرعة الحركة (الأداء):** والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية في أداء حركة معينة في

أقل زمن ممكن مثل حركة ركض الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة

استلام وتمرير الكرة وسرعة المجاورة والتمرين. (3)

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة،

فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن، أما سرعة الاقتراب

والقفز لضرب الكرة بالرأس، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف

المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم.

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافات قصيرة بتكرارات مختلفة، بالإضافة إلى

سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق

فرص التسديد وإحراز الأهداف.

(1) علي فهمي بيك، مرجع سابق، ص 82.

(2) كرة ماتيل: التعلم الحركي، عبد علي نصيف، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص 152.

(3) أحمد أسحن، "أثر منهج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع

المنهج المقترح"، رسالة ماجستير غير منشورة، المدرسة العليا للأساتذة والتربية البدنية، مستغانم، 1996، ص 45.

• أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لدى فالتدريب عليها ينمي ويطور هاذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضي ة والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكريتين الفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (1).

1-7-2-4- المرونة:

• تعريفها:

اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم فيه بكل الوحدات الخطية (السننتر، البوصة، الوحدات الدورانية، أو الزاوية والدرجة النصف قطرية، الدرجة في التقدير الستيني)(2) يعرفها كمال صالح (1973) بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في حركة وتتوقف المرونة فيما يلي:

- قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والإمتطاط.
- تتأثر المرونة بقوة الاحتكاك الداخلي الذي يحدث في العضلات والذي يسبب الإطالة من الجسم إلى الطول الأصلي(3).

(1) محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية" ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص58.

(2) طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، عمان، ط1، 2008، ص 240.

(3) أحمد عربي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط 1، 2014، ص150.

• تقسيمات المرونة:

❖ القسم الأول: قسمها بعض العلماء إلى نوعين هما:

- المرونة العامة: وهي عبارة عن المدى الذي تصل إليه مفاصل هذا الجسم أي مرونة جميع مفاصل الجسم.

- المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشتركة في الحركة فقط.

❖ القسم الثاني:

- المرونة الإيجابية: يمكن تمثيلها بمدى الحركة التي تحدث على المفصل نتيجة انقباض العضلات التي تعمل على نفس المفصل هذا النوع من المرونة أهم من المرونة السلبية بالنسبة للأداء الرياضي.

- المرونة السلبية: يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركة التي تحدث على المفصل حينما تكون العضلات مرتخية حيث يتحرك جزء الجسم نتيجة فرض آخر أو قوى خارجية.⁽¹⁾

❖ القسم الثالث:

- المرونة الستاتيكية (الثابتة): المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

- المرونة الديناميكية: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء حركة تتسم بالسرعة القصوى.⁽²⁾

• أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية

لتخليص العضلات من النواتج الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

(1) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2008، ص 27.

(2) حمدي أحمد السيد وتوت: تمارين الإطالة والمرونة (وصف تشريحي واختبارات)، دار الكتاب للنشر، مصر، ط1،

2012، ص 20.

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حركية في

المفاصل وبالتالي يكون أدائه المهاري جيد. (1)

1-7-2-5- الرشاقة:

تعريفها:

تعرف الرشاقة على أنها: "القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه

كاليدين أو القدم أو الرأس (2).

وبحسب وحيد محجوب فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب،

وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (3)

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة

بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

• أنواع الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة:

❖ **الرشاقة العامة:** وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أو تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

❖ **الرشاقة الخاصة:** فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس

وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (4)

وحسب "Matveiv" تمكن تنمية صفة الرشاقة بالاستخدام العكسي للتمرين، مثل التصويب بالقدم

الأخر، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة أداء حركات مركبة كتخطيط الكرة، التصويب، وتغيير الحدود

(1) Topin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur ", Edition, Amphara, paris, 1990, p57.

(2) محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص57.

(3) وحيد محجوب: علم الحركة والتعلم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1989، ص87.

(4) حنفي محمد مختارة " الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر 1988م، ص 67.

المكانية لإجراء التمرين مثل: تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص.⁽¹⁾

• أهمية الرشاقة:

الرشاقة ترتبط بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في كثير من الرياضات وتعتبر أهم متطلبات التخصصات الرياضية التي تحتاج تنفيذها إلى تغيير اتجاهات وسرعات ودمج عدد من المهارات في إطار واحد كما هو في الرياضات الجماعية ككرة القدم.

1-7-2-6- التوافق:

يمكننا تعريف التوافق بأنه مقدرة اللاعب على إنجاز أداء مهمة حركية معقدة تشارك فيها مجموعة عضلية مختلفة من الجسم بحيث يخرج الأداء دقيقا وانسيابيا وبتوقيات صحيحة.⁽²⁾ ويعرف علي البيك التوافق بأنه: " هو أداء حركات بأجزاء متماثلة من الجسم أو غير متماثلة في اتجاهات في وقت واحد، وهو يعتبر عمل عصبي عضلي راقي يتطلب مستوى عالي من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الأداء الحركي بالشكل الدقيق".⁽³⁾

• أنواع التوافق:

يقسم التوافق إلى الأنواع التالية:

❖ **التوافق العام:** هو قدرة الرياضي على أداء مهارات حركية بصورة معقولة بغض النظر على اللعبة

والفعالية الرياضية الممارسة، فالأعداد المتعدد الجوانب يدي إلى أن يتمتع الرياضي بقدرة توافق مناسب، وهذا يعد القاعدة الأساسية لتحسين التوافق الخاص.

(1) طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص 159.

(2) مفتي إبراهيم، المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، مصر، 2011، ط1، ص 445.

(3) علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، مصر، ط1، 2008، ص 88.

❖ **التوافق الخاص:** هو انعكاس لقابلية الرياضي على أداء حركات مختلفة من اللعبة أو الفعالية الرياضية

الممارسة بصورة سريعة جدا وسهلة ودقيقة ويمكن تحسين التوافق الخاص بواسطة أداء تكرارات كثيرة
جدل لمهارات خاصة طوال حياة الرياضي، كما أن التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين.

1-7-2-7- التوازن:

يعد التوازن من عناصر اللياقة البدنية التي تساعد الفرد على إنجاز الأداء الحركي بصورة سليمة.

ويعرف التوازن على أنه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع دون

تأثره بمؤثرات خارجية تخل من توازنه. (1)

• أنواع التوازن:

❖ **التوازن الثابت:** يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على

الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على

قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين.

❖ **التوازن الديناميكي:** ويقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما هو في معظم

الألعاب والمنازلات الرياضية. (2)

• أهمية التوازن:

التوازن قدرة هامة تبرز أهميتها في الحياة العامة وفي مجال التربية البدنية خاصة لدى وضع عدد من النقاط

المعينة لأهمية التوازن منها:

– يعد عنصرا هاما للعديد من الأنشطة الرياضية.

(1) بحري حسن عبد الله خوسنار: التمرينات المائية وأثرها في تطوير القدرات البدنية والحركية للأطفال المصابين بالشلل في

الأطراف السفلى، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، ط1، 2001، ص 46.

(2) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2008، ص

- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجماز، الانزلاق على الجليد، والدراجات ... إلخ.
- له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة.
- تمكين اللاعب من سرعة الإجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- يسهم في تحسين وترقية مستوى أداء الفرد.
- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة. (1)

1-8- طرق التدريب:

1-8-1- تعريف طرق التدريب:

الطريقة هي عبارة عن إجراء يتم وفق خطة موجهة أساسا لتحقيق هدف، وطبقا لذلك فطرق التدريب عبارة عن إجراء مخطط موجه لتحقيق أهداف تربوية عامة أو خاصة، انطلاقا من تحديد عناصر الإنجاز الثلاث (البدنية، الفنية، الخططية) ويمكن تحديد طرق التدريب خاصة في كل عنصر ومن منظور طرق التدريب يمكن تعريف طريقة التدريب على أنها ترتيب منظم لمحتويات التدريب مع مراعاة القوانين والمبادئ العملية لعملية التدريب وبالذات قيم الحمل ووسائل التدريب.

1-8-2- أهم طرق التدريب: من أهم الطرق التي تسمح بتنمية و تطوير الصفات البدنية نجد:

❖ **طريقة التدريب المستمر:** وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا. (2)

(1) عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2014، ص 186-187.

(2) Topin Bernard : préparation et entrainement du Foot Balleur, OPCIT, p57.

❖ **طريقة التدريب الفتري:** طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 نبضة / الدقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/ الدقيقة، ثم يعطي حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

-التدريب الفتري مرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة للسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/الدقيقة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.

-التدريب الفتري منخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

❖ **طريقة التدريب التكراري:** وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة، والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية

المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع. (1)

❖ **طريقة التدريب الدائري:** يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة التدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى

حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة/الدقيقة.

(1) Martin habil Dornhof :l'education physique et sportif, OPU, alger : 1993, p74.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور

الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي التحمل وتحمل القوة.(1)

❖ **طريقة Stretching:** استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الأسكندنافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد

على التخلص والاسترخاء وسحب العضلة المعينة، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة

ولا تحتاج إلى أدوات.(2)

❖ **طريقة التدريب المتغير:** تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم

يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 متر تكرر 5 مرات

ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10،15،20) ثانية على الترتيب.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين

تنمية تحمل السرعة كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن

واحد.(3)

❖ **طريقة تدريب المحطات:** في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين، حيث يؤذيها اللاعبون الواحد

تلوى الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات شبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث

زمن فترة الراحة، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي. كذلك

التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين من الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.(4)

(1) حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 230.

(2) Tupin Bernard : "préparation et Entraînement du Foot Ball, OPCIT, p58"

(3) محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 167.

(4) حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 223.

خلاصة:

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، وينقسم التحضير البدني بدوره إلى التحضير العام والخاص وذلك لهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتميتها، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة، ومرونة ورشاقة، ومعرفة كيفية تنميتها.

وأيضاً معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني وكذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية والنظرية، التقنية، التكتيكية، وهذا لضمان الأداء الجيد والأمثل للاعبين خلال المنافسات.

الفصل الثاني: صفة السرعة

تمهيد:

إن الإعداد البدني هو أحد الأسس المهمة للنجاح والتقدم بكرة القدم، فالتكتيك والتكتيك والناحية البدنية والحالة النفسية والمعنوية العالية يكمل كل منها الآخر.

وبالنظر إلى طبيعة لعبة كرة القدم مجتمعة فعلى اللاعب القيام بحركات كثيرة ومختلفة أثناء

المباريات وإن معظم الحركات ذات طابع السريع ومفاجئ كذلك الكفاح ومحاولة الاستحواذ على الكرة من

الخصم وسرعة اتجاهه ومكان الكرة وكذلك تبديل اللاعبين لأماكنهم لذا كان نصيب عناصر اللياقة البدنية

كبيرة من حيث الأهمية في الأداء المهاري الحركي ومن أهم عناصر اللياقة البدنية هي السرعة والقوة

والمرونة والرشاقة والمطاولة، وتعد السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية المهمة والصعبة التطوير

قياساً ببقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك في صفوف

دفاع الخصم وهذا ينطبق على المدافع السريع الذي يحسب له المهاجم ألف حساب بالإضافة إلى أنه يبعث

الاطمئنان في خط الدفاع وقدرته على التغطية المستمرة لزملائه.

لذا تتضح أهمية سرعة اللاعب من ضرورة تأدية حركات اللعب في أسرع وقت ممكن تحت الظروف

المتاحة والمتطلبات التكتيكية والإمكانات الفردية.⁽¹⁾

(1) هيرنسوك وآخرون: كراس دراسي للطلبة الأجانب في مادتي نظريات وطرق التدريب الخاص برياضة كرة القدم ، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزج، ألمانيا، 2009، ص03.

2-1- ماهية السرعة:

يعرف فرانك ديك 1980 السرعة بأنها: القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.⁽¹⁾

يعرفها فراي 1977 بأنها: القدرة على إنجاز أفعال حركية في أقل فترة زمنية ممكنة من الزمن، بالأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية وذلك بفضل تحرك وسير الجهاز العصبي العضلي وقدرة العضلات.⁽²⁾

أما في مجال كرة القدم فالسرعة تعتبر القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة، حيث تتغير شدتها وقوتها باستمرار، وهي تمثل القدرة السريعة على التفكير وسرعة التطبع في أرض الملعب والقدرة الحركية البسيطة والمعقدة لإيجاد زميل.⁽³⁾

2-2- أنواع السرعة:

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى ثلاث أنواع رئيسية هي:

❖ **سرعة الانطلاق:** وهي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة.

❖ **سرعة الركض (الانتقالية):** ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأول مدة ممكنة وحسب المسافة.⁽⁴⁾

❖ **سرعة رد الفعل (الاستجابة):** وهي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.⁽⁵⁾

(1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، ص 178.

(2) Jurgen Weineck, Biologie de Sport.OP-ctt.p260.

(3) فيصل رشيد عياش الدليمي، لحرر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة، ت ب ر، مستغانم، 1997، ص14.

(4) زهير الخشاب (وآخرون): كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص 72-73.

(5) سامي المهار (وآخرون): كرة القدم، مرجع سابق، ص 235.

وهذه الاستجابة تختلف من لاعب لآخر، وتعرف بأنها " الفترة الزمنية بين استخدام المنبه والاستجابة له".⁽¹⁾

2-3- أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لدى التدريب عليها ينمي ويطور هاذين الجهازين بما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكريتين الفسفات وأدينوزين ثلاثي الفسفات.

2-4- مكونات السرعة: يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

2-4-1- تحمل السرعة: ويقصد بها القدرة على تكرار أداء عمل يتصف بشدة وسرعة عالية، هذا مع مراعاة إعطاء فترة بسيطة من الراحة 15 - 40 ثانية مثلاً بين كل مقطوعة وأخرى، وبالنسبة للألعاب الجماعية فقط يطلق على مثل هذا العمل " التحمل الخاص " حيث طبيعة أداء بعض الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة تتطلب بشكل ملحوظ مثل هذا العمل ولكي يتم الارتقاء بتحمل السرعة فإننا نتبع تطبيق طريقة التدريب التي تعرف بالتدريب الفترتي بشقيه التدريب الفترتي البطيء حيث يتم خلال أداء مقطوعات تدريبية يصل معدل النبض في نهايتها إلى 170 - 190 ن/دقيقة ثم يستريح اللاعب لفترة زمنية تسمح بانخفاض معدل النبض إلى 120 - 130 ن/دقيقة، أو يطبق لاكتساب ذلك طريقة التدريب الفترتي السريع والذي يتم خلاله أداء مقطوعات تدريبية يصل معدل النبض في نهاية كل مقطوعة منها أيضاً إلى 170 - 190 ن/دقيقة ثم يستريح اللاعب إلى أن يصل معدل النبض الخاص به إلى 140 - 150 ن/دقيقة ثم يبدأ يجري من جديد.⁽²⁾

⁽¹⁾ كمال شمشوم: اللياقة البدنية، منشورات جامعة بيروت، لبنان، 1989، ص 15.

⁽²⁾ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 17.

2-4-2- السرعة القصوى: وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها.⁽¹⁾

2-4-3- القوة المميزة للسرعة: هي من أكثر المكونات أهمية للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي.

كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في سباقات المضمار ولدى

متسابقي السرعة في السباحة ورياضة الدراجات.⁽²⁾

تعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة.⁽³⁾

2-4-4- السرعة الانتقالية والسرعة الحركية: السرعة الانتقالية والسرعة الحركية تأنيان في تقسيمهما

الفيسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابت، وهنا تختلف سسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة.⁽⁴⁾

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا " سرعة التردد الحركي".⁽⁵⁾

(1) علي البيك، مرجع سابق، ص 77.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص 78.

(3) محمد صبغي حسانين وأحمد كسوي معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 1998، ص 103.

(4) مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 152.

(5) أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 1993، ص 182.

2-5- العوامل المحددة والمؤثرة في السرعة:

يرى العلماء أن هناك بعض العوامل الهامة التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة ومن أهم

هذه العوامل ما يلي:

– الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

– النمط العصبي للفرد.

– القوة العضلية.

– القدرة على الاسترخاء العضلي.

– قابلية العضلة للامتطاط.

– قوة الإرادة.

❖ الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

من المعروف أن عضلات الجسم تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء

تتميز بالانقباض البطيء، في حين تتميز الألياف العضلية البيضاء بالانقباض السريع بمقارنتها بالألياف

الحمراء.

ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة الألياف الحمراء في

معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة.

❖ النمط العصبي للفرد:

إن تنمية وتطوير صفة السرعة ترتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد، إذ إن عمليات

التحكم والتوجيه الذي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل العامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد في

سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة، نظرا لأن مرونة العمليات العصبية التي تكمن في سرعة التغيير

من حالات الكف (أي تكليف عضلات معينة بالعمل)، تعتبر أساس قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة.

وعلى ذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة.⁽¹⁾

❖ القدرة على الاسترخاء العضلي:

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من لعوامل التي تفوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين.⁽²⁾ أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

❖ قابلية العضلة للامتطاط:

إن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تخطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في حركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

❖ قوة الإرادة:

وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده.⁽³⁾

(1) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص153-ص154.

(2) أحمد فؤاد الشادلي ويوسف الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1998، ص 312-313.

(3) أحمد فؤاد الشادلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، مرجع سابق، ص 313-ص314.

2-6- بعض التوجيهات العامة لتنمية السرعة:

- ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2 - 3) مرات أسبوعياً.
- ينبغي مراعاة الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
- يجب العناية بالإحماء للوقاية من العرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
- أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات.
- مراعاة استعداد الجهاز العصبي، وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات وتدريب السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد العمال المرهقة.
- يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.
- ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن تنمية السرعة الانتقالية.
- ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات وأجهزة ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز.⁽¹⁾

2-7- تنمية السرعة:

❖ تنمية سرعة الانتقال:

تحتل سرعة الانتقال أهمية قصوى في جميع المسافات القصيرة والمتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المماثلة المتكررة، كما هو الحال في منافسات المشي والجري وألعاب القوى، السباحة، التجديف، وركوب الدراجات، كما تلعب دوراً هاماً في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي وغيرها.

وينصح بعض الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

(1) أحمد فؤاد الشادلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، مرجع سابق، ص 314.

- بالنسبة لشدة الحمل:

التدريب باستخدام السرعة أقل من القسوى حتى السرعة القسوى، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء -عدم التوتر).

- بالنسبة لحجم العمل:

التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب، وقياسا على ذلك يصبح من المناسب التدريب على مسافات تتراوح ما بين 30-80 بالنسبة للعدائين والمسافات حتى 25م بالنسبة للسباحين، والمسافات تتراوح ما بين 100 - 300 م بالنسبة للمجدفين. وبالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية ككرة السلة وكرة اليد فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10-20 م وبالنسبة للاعبين كرة القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين 10-30م نظرا لكبر حجم الملعب. وينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة.

- بالنسبة لفترات الراحة:

ينبغي تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح للفرد باستعادة الشفاء، وتتراوح غالبا ما بين 2 و5 دقائق، وعموما ما يتناسب ذلك مع ذلك نوع التمرين الذي يؤذيه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم. وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين.⁽¹⁾

• بعض التوجيهات العامة:

- ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع التدريجي بالسرعة حتى تصل إلى السرعة القسوى في غضون الخطة السنوية للتدريب.

- يجب العناية بعمليات التهيئة والإعداد (الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة المختلفة لا مكان الوقاية من إصابات العضلات والأوتار والأربطة.

(1) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 158.

– يحس البدء بتمارين السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة وخاصة في غضون الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تنمية أكثر من صفة بدنية.

– ينبغي ملاحظة سرعة الانتقال بالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية بدون استخدام أداة اللعب (أي عدم استخدام الكرة في ألعاب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، أو العصا في الهوكي مثلا)، ثم يلي ذلك محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة اللعب (كتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو سرعة الانتقال مع المحاورة بالكرة مثلا).⁽¹⁾

❖ تنمية السرعة الحركية:

تلعب السرعة الحركية أو سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال على سبيل المثال في منافسات رمي الرمح ودفع الجلة والوثب الطويل في ألعاب القوى، وكذلك في الألعاب الرياضية عند التصويب أو التمرير أو الجري أو المحاورة بالكرة مثلا.

وتتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية، ولذا يجب علينا في غضون محاولة تنمية السرعة الحركية مراعاة تناسب القوة العضلية طبقا لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها. وفي بعض أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى نجد أن عملية تنمية السرعة الحركية ترتبط بضرورة تنمية صفة التحمل، كما هو الحال في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية نظرا لضرورة تكرار الفرد لمختلف الحركة بدرجة عالية من السرعة ومرات متعددة في غضون المنافسة الرياضية.⁽²⁾

❖ تنمية سرعة الاستجابة:

هناك الكثير من أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الفرد القدرة على سرعة الاستجابة، كما هو الحال في مختلف الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، والكرة الطائرة، وكذلك مختلف أنواع

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 159.

⁽²⁾ محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 164.

المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والسلاح، كذلك عمليات البدء في مختلف الأنشطة الرياضية كالبدء في الجري أو السباحة مثلا هما يتطلب من الفرد الرياضي سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة، أو عند التغيير في طبيعة العمل.

وعلىنا أن نضع محل الاعتبار أن سرعة الاستجابة لا بد أن ترتبط بعامل الصحة أو الدقة، فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي إلى نتائج إيجابية وترتبط سرعة ودقة الاستجابة في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية بالعوامل التالية:

دقة الإدراك البصري والسمعي.

القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

المستوى المعماري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.

السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

واكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخطئية يعتبر من الأسس الهامة لتطوير وترقية سرعة الاستجابة.⁽¹⁾

الاستجابة (رد الفعل) البسيطة:

وهي عبارة عن استجابة واعية والتي فيها يعرف الفرد الرياضي سلفا نوع المثير المتوقع، ويكون

على أهمية الاستعداد للاستجابة بصورة معينة.

والخصائص المتغيرة لعملية الاستجابة البسيطة هي قصر الزمن الذي تستغرقه هذه الاستجابة، وهي

عبارة عن عملية إرسال مثير شرطي معروف والاستجابة طبقا لذلك المثير.

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 166.

- الاستجابة (رد الفعل) المركبة: تتميز الاستجابة المركبة بوجود الكثير من المثيرات، وكذلك إمكانية الحركات الاستجابة المتعددة، وفي هذا النوع من الاستجابة لا يعرف الفرد سلفاً نوع المثير الذي سوف يحدث وكذلك نوع الاستجابة الحركية.⁽¹⁾

وعلى ذلك فإن اللاعب الناجح هو الذي يتمكن من سرعة القيام بالاستجابة الحركية الصحيحة في اللحظة التي يظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة ويؤدي إدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالي على سرعة الاستجابة، وفي غضون فترة الرجوع للاستجابات المركبة يحدث ما يلي:

1. اللحظة الحسية التي تتكون من استقبال المثير.
2. اللحظة تمييز المدرك عن غيره من المثيرات الحادثة في نفس الوقت.
3. لحظة التعرف، وهذا يعني تنظيم المثير ضمن مجموعة معينة معروفة لدى الفرد.
4. لحظة اختيار الاستجابة الحركية الصحية المناسبة.
5. اللحظة الحركية (الختامية) لفترة زمن الرجوع للاستجابة المركبة والتي تحتوي على تأهب جزء المخ المختص بالنواحي الحركية، وفي إرسال الاستجابة الحركية المناسبة لأعضاء الحركة.

ومن كل ما تقدم يتضح لنا أن عملية الاستجابة المركبة عبارة عن عملية معقدة وتحتاج للمزيد من التدريب الرياضي حتى يتمكن تطوير وترقية زمن الرجوع وبالتالي يمكن تحسين الاستجابة الحركية.

• بعض التوجيهات العامة:

لتطوير وتنمية القدرة على سرعة الاستجابة يمكن استخدام الوسائل التالية:

- التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة وذلك بتدريب استجابات دفاعية وهجومية معينة متفق عليها بين الأفراد ثم التدرج في الأداء من أقل سرعة ممكنة، فعلى سبيل المثال في حالة تدريب حارس المرمى يقوم

(1) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 168.

الزميل بالتصويب على المرمى إلى نقطة معلومة (الناحية اليمنى السفلى مثلا) ثم التدرج في سرعة التصويب حتى تصل إلى أقصى سرعة ممكنة.

- التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات (المباريات) وهي تعرف بالمنافسات التدريبية، وكذلك يمكن الاستعانة بأنواع المنافسات المختلفة التي تتسم بارتفاع درجة صعوبتها والتي تؤثر بصورة كبيرة على سرعة الاستجابة مع مراعاة أن يؤدي ذلك إلى اكتساب الفرد القدرة على الملائمة والتكيف بالنسبة للمواقف والاحتراس من تكرار الاستجابة الجامدة.⁽¹⁾

2-8- الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى، فسرعة الانقباض العضلي تعتبر أساس للسرعة الحركية، ولكي يتم الانقباض العضلي سرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفية العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفية حيث أن الليفية العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض وآخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد. أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة الأكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60 مللي/ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120 مللي/الثانية.⁽²⁾

(1) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 169-ص 170 .

(2) مهدي حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2006، ص 329.

خلاصة:

برزت أهمية السرعة في الرياضة كمكون أساسي من مكونات اللياقة البدنية والحركية، والتي تكتسب قيمة كبيرة لدى اللاعبين التي تؤهلهم للقيام بواجباتهم الفنية والخططية ومواجهتهم للخصوم بكل أريحية.

وعلى هذا فإن تطوير السرعة يعتبر أمراً هاماً لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي، وقطاع كرة القدم بشكل عام.

الفصل الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد:

إن رياضة كرة القدم تتكيف معها كل أصناف المجتمع وتعتبر كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية وهي الأكثر إثارة للمتفرجين لما تبعث له من سرور لدى الرياضي وتزيد حماسه وحبه للعب ويعتبر الأداء المهاري في كرة القدم من العوامل المهمة إذ لا بد على المدرب بالاهتمام بالتنشيط خاصة في المراحل السنية المتقدمة لذا وجب علينا في هذا الفصل التطرق إلى هذه اللعبة وتسلسلها التاريخي والقوانين الخاضعة لها وكذلك نتطرق في هذا الفصل أيضا إلى أهم المهارات الأساسية في هذه اللعبة.

3 1 3 -لمحة تاريخية عن لعبة كرة القدم:

تعتقد الكثير من الناس أن البريطانيين هم أول من ابتكر لعبة كرة القدم ولكن في الحقيقة أن هذه اللعبة ظهرت لأول مرة قبل ألفين وثلاثة مئة تقريبا في الصين.

وتجدر الإشارة إلى أن الانتباه فيما إذا كانت الصين هي أول من اكتشف كرة القدم أم أن إنكلترا هي الدولة السبابة إلى ذلك ترك جدلا واسعا في أنحاء العالم لأن إعلان "جوزيف بلاتبير" الأخير أكد أن أحقية الصين بشرف الاكتشاف لهذه اللعبة الجميلة التي أسرت قلوب العالم من معجبيها التي مات الكثير تحت تأثير الحماس والتفاعل مع أنديةهم التي يعشقونها والتي صرفت فيها ملايين الدولارات من أجل تحقيق إنجازات تشبع شفق رؤساء الأندية، فهي بلا شك و بلا جدال اللعبة الأولى عالميا بلا منازع، فالألعاب الأخرى تسيطر على المراكز الأولى في مناطق محددة وبلاد معينة لأن كرة القدم تعد الرياضة الأولى في أرجاء المعمورة وفي كل بقاع الأرض، فهي اللعبة التي تأثر وتجذب قلوب العشقين لأنديتهم وتحتوي على الكثير من الفن والإبهار اللذين يسحران أعين المشاهدين وبما أن موضوعنا مركز تركيزا كليا على كرة القدم سنقدم شرحا مفصلا عن نشأة هذه الرياضة العالمية التي أصبحت في زمن قصير اللعبة الأولى قلوب عشاق الرياضة العالمية.⁽¹⁾

3 1 1 - مفهوم كرة القدم:

- **التعريف اللغوي:** "Foot Ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون بما يسمى عندهم بالـ "Rug by" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Socet".⁽²⁾

(1) مشعل عدى النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر، عمان، ط10، 2013، ص 32.

(2) رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، لبنان، ط2، 1986، ص 50- ص 52.

- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار

البهارومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".⁽¹⁾

3 1 2 - تاريخ كرة القدم:

يعود تاريخ لعبة كرة القدم إلى أكثر من 2500 سنة قبل الميلاد حيث مارسها الصينيون القدامى، وكانوا يقدمون اللواتم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم، وكما هو واضح أن هذه اللعبة أسست على منهج بربري ومتوحش كما عرفها اليونانيون واليابانيون على أنها 600 سنة قبل الميلاد والمصريون 600 سنة قبل الميلاد، كما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضا هذه اللعبة، إلى أن كرة القدم في شكلها المعاصر والمعروف لنا ظهرت لأول مرة في إنكلترا. وفي سنة 1016م وخلال احتفالهم بإجلاء الدانمركيين عن بلادهم لعب الإنكليز الكرة فيما بينهم ببقايا حش الدانمركيين. ذلك أن تحرز أقرب أعضاء الجسم شيها بالكرة وأسهلها على التدرج بين الأرجل ولهذا منعت ممارستها في ذلك الوقت.⁽²⁾

كما ظهرت هذه اللعبة قد ينافي اليونان كما أشرنا إليها سابقا وكانوا يسمونها باسم "بيسكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاربارستوم".⁽³⁾

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى " Soccer" والثانية "Rug by" وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج أما سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بالكعب وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل

(1) رومي جميل: كرة القدم قبل كل، دار النقائص، لبنان، ط2، 1986، ص 50-ص52.

(2) مشعل عدى النمري، مرجع سابق، ص 32- ص33.

(3) إبراهيم علام: كأس العلم لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص32.

هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1988 وسميت "بإتحاد كرة القدم"، وبدأ الدول بـ12 فريق وسنة وبعدها أسست الدنمارك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريق. فيمكن القول أن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أي تم تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA" وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الإتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يمليه من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي تتفق على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات هذه بعض التطورات أسبابها على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن.⁽¹⁾

3 1 3 - تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" "علي رايس" الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) Lakant Grand Vie genardin وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية في عام 1917 وفي 7 أوت 1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول أن نادي قسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921. بعد تأسيس المولودية تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي لوهران الإتحاد الرياضي الإسلامي لبلدية والإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات والتي غلب عليها الترويجي والاستعراضية إن المستوى الفني للمقابلات كان عليا تليها مرحلة الاصطلاحات الرياضية من 1978م / 1985م التي شهدت فترة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل تطور الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق

(1) حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم للملايين، لبنان، ط2، 1984، ص 10.

الوطني لنيل الميدالية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر، ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980 وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980. وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قممها إلى مونديال ألمانيا سنة 1982، أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم، ألا وهو الفريق الوطني الألماني الغربي وانهزم بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أما البرازيل وتحصلت على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990 في الجزائر. (1)

• تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

- 1963: نظمت أول بطولة فاز بها اتحاد العاصمة والثانية وفاق سطيف.
- 1968: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا.
- 1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فازت بها مولودية وهران.
- 1980: أول نهائي لكأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.
- 1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية للأمم في الجزائر.
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم في المكسيك. (2)
- أكبر ملعب هو ملعب الأولمبي الجزائري ويتسع لـ 80 ألف متفرج وأشهر الأندية مولودية الجزائر، مولودية وهران، وفاق سطيف والإلكترونيك تيزي وزو، وشباب بلكور. (3)

(1) مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص 1982/6/18 الجزائر، ص 10.

(2) حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار المعلمين، ط1، 1986، ص 17.

(3) محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: كرة القدم، مصر، ط1، 1994، ص 29.

3 1 4 - قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير رسمية ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك هناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لا زلت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أول صيغ الثبات الأول لكرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ أو قواعد رئيسية جعلت اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه القواعد كما يلي:

- **المساواة:** أن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك، وهي يعاقب عليها القانون.
- **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة و سلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين أثناء اللعب من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.
- **التسلية:** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب للممارسة للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب.⁽¹⁾

3 1 5 - قوانين كرة القدم:

هناك سبعة عشر 17 قانونا يسير اللعبة وهي كالآتي:

• **القانون الأول: ملعب كرة القدم:**

الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيل ويجب أن يكون أطول من خط المرمى.

وتكون أبعاد المباريات الدولية:

⁽¹⁾ سامي الصفار: كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، الجزء الأول، 1982، ص 29.

الطول: الحد الأدنى 100 م والحد الأقصى 110م.

العرض: الحد الأدنى 64م والأقصى 75م.

ويبلغ ارتفاع المرمى 2,44 متر وطوله 7,32 متر. (1)

• القانون الثاني: الكرة:

كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يتعدى 453غ 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 منها من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين.

• القانون الخامس: الحكام:

يغير صاحب السلطة مزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

• القانون السادس: مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبين خروج الكرة من الملعب والتسلل ويجهزان برايات. (2)

• القانون السابع: مدة المباراة

مدة المباراة شوطان متساويان كل 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.

(1) الرابطة الوطنية لكرة القدم، دليل دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، ص 19.

(2) علي خليفي وآخرون: كرة القدم الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص 255.

• 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:

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

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

- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل ميدان الملعب.
- إذا ارتدت من الحكم أو من الحكم المساعد عندما يكون داخل الميدان.⁽¹⁾

• القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

يتم حساب الهدف عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى بين قائمين المرمى وتحت العارضة شريطة عدم ارتكاب أي مخالفة أو إمساك لقوانين اللعبة من قبل الفريق الذي أحرز الهدف.⁽²⁾

• 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 تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

⁽¹⁾ مشعل عدى النمري، مرجع سابق، ص 54-57.

⁽²⁾ المكتبة الرياضية الشاملة: قانون كرة القدم، ترجمة مصطفى بيمومي، سنة 2017-2018.

– عرقلة الخصم.

– دفع الخصم بعنف أو بمحاولة خطيرة.

– ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

– مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

– يمنع اللعب بالكرة إلا لحارس المرمى.

– دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.⁽¹⁾

• 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 بكرة أو لمسها لا آخر.

• القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء

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

• القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

• القانون السادس عشر: ضربة المرمى

عندما ما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من

لعبها من الفريق الخصم.

• القانون السابع عشر: الضربة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها

من الفريق المدافع.

(1) سامي الصفار، كرة القدم، مرجع سابق، ص 30.

3 1 6 - خصائص كرة القدم:

- **الضمير الاجتماعي:** وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة و مترابطة 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 بحيث كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- **العلاقات المتبادلة:** تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل تكاملا 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 حافزا مهما 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 الإهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها أن يكون برنامج البطولة مطولا في كل أسبوع تقريبا، مقارنة بالألعاب الفردية.
- **الحرية:** اللعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك الحرية الكبيرة في اللعب الفردي والإبداعي وأداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانات وقرارا كل لاعب.⁽¹⁾

(1) عبد الرحمان عيسوي: **بسيكولوجية النمو**، دار النهضة العربية ، بيروت، ط1، 1980، ص 71.

3 2 -المهارات الأساسية في كرة القدم:

3 2 1 -مفهوم المهارة:

المهارة هي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في إطار قوانينها، كما تعتبر المهارة في كرة القدم فن ونوعية التحكم في الكرة.⁽¹⁾

والمهارة تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة أو في المنطقة القريبة منها.⁽²⁾

3 2 2 -مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الأساسية والضرورية الهادفة التي تؤدي

بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت مدة الحركات بالكرة أو بدون كرة.⁽³⁾

3 2 3 -أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية بكرة القدم من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم مع إتقان الجزء الأكبر منها في تنفيذ المهارات داخل الملعب وأثناء المباريات حيث تكون في أغلب الأحيان من الأمور الأساسية لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور السريع في طرق اللعب الحديثة الدفاعية والهجومية أو في ألعاب الكرة الشاملة والتي تحتاج إلى مهارات فنية وبدنية عالية جدا وبهذا أصبح لازما على لاعبي كرة القدم وبكل خطوط اللعب المختلفة التحرك لأخذ المكان المناسب وفي الوقت المناسب أيضا لفتح الثغرات في دفاعات الخصم والاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات المباراة وتسجيل أعلى الأهداف وإبداء العروض العروضة العميلة والساحرة داخل الملعب وهذا لا يكون إلا بامتلاك اللاعبين المهارات الأساسية.

(1) كمال المولد: كرة القدم- ألعاب-إختبار- تدريبات، مطبوعات جامعية، الجزائر، 1989، ص 74.

(2) محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص 27.

(3) غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1،

3 2 4 - أنواع المهارات الحركية: هناك نوعان من المهارات الحركية هي:

• **المهارات الحركية الكبيرة:** هي التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية في الجسم وخاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع وتعتمد على عضلات الجذع بشكل رئيسي كمصدر لإنتاج وتوزيع القوة وكوسيلة للتعبير عن الحركة في المهارات المختلفة وخاصة في الألعاب الرياضية.

• **المهارات الحركية المتغيرة:** يعد هذا النوع من المهارات بأنه أكثر دقة في معالجة الأشياء باستخدام البدنيين بسرعة ولذلك فهو يتطلب بدل مجهود بدني أقل بالنسبة للمهارات الكبيرة كما يتطلب مستوى عال من الدقة واستخدام أوسع للقدرات الحسية، ويلاحظ بتعلم المهارات الحركية الدقيقة تؤدي من خلال البنية الرئيسية للمهارات الحركية الكبيرة حيث تنتقل المهارات الحركية الدقيقة عبر القوام إلى الأطراف. (1)

3 2 5 - تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية متعددة ذو أقسام تصنف بمودة مترابطة مع بعضها البعض أذاتها ومختلفة الواحدة عن الأخرى في أعراضها التطبيقية لا يمكن الفصل بين واحدة وأخرى تعطي المستوى الرفيع والإنجاز المتقدم في قدم اللاعب الذي يملك موهبة الربط والأداء في كل مهارة من المهارات الأساسية وتقسّم إلى قسمين:

3-2-5-1- المهارات الأساسية بكرة القدم:

❖ ركل الكرة بالرجل:

يجب أن يدرك اللاعب أن مهارة ركل الكرة بالرجل لا تقتصر فقط على الرجل الواكلة، وإنما تشترك فيها كل أجزاء الجسم كحركة الجذع والذراعين بدور ملحوظ أثناء الحركة، وتستخدم ركل الكرة بالرجل

(1) غازي صالح محمود و هاشم ياسر، مرجع سابق، ص 19-20.

لأعراض هي (التمرير للزميل، التصويب على المرمى، تشتيت الكرة، ركلات البداية والركلات الحرة، والركنية والجزاء).⁽¹⁾

❖ ضرب الكرة بالرأس:

تستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس في التصويب إلى المرمى والتمرير إلى الزميل وتثبيت الكرة وخاصة داخل منطقة جزاء المدافع.

لقد اعتبر كثيرا من الخبراء كرة القدم أن الرأس في هذه اللعبة أنها قداما ثالثة للاعب خلال المباراة، بل أن الميزة الكبرى للرأس في مباريات كرة القدم ومقدرتها في الوصول للكرات العالية حيث كثيرا ما يحدث هذا الموقف خلالها.⁽²⁾

وهي تنقسم إلى ثلاث أنواع:

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات.
- ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب.
- ضرب الكرة بالرأس من الطيران.⁽³⁾

❖ السيطرة على الكرة:

تعتبر مهارة السيطرة على الكرة من المهارات الهامة في كرة القدم، إذ لا يمكن للاعب أداء أي مهارة أخرى ما لم يتمكن من إتقان هذه المهارة على أكمل وجه وطرق السيطرة على الكرة ما يلي:

- امتصاص الكرة بمبسط القدم.
- امتصاص الكرة بالصدر.

(1) محمود حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974، مدينة نصر، ص 69-ص70.

(2) مفتي إبراهيم حماد: الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1974، ص 222.

(3) علي خليفة المشوى وآخرون، كرة القدم، دار النشر، ليبيا، 1988، ص 63.

– امتصاص الكرة بالفخذ.

– تنطيط الكرة على مبسط القدم.⁽¹⁾

❖ الجري بالكرة:

• تعريف الجري بالكرة:

يعني التحرك بها والسيطرة عليها في اتجاه مرمى المنافس، والجري بالكرة يفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس أثناء المباراة، وخلال اللاعب للكرة يكون في الواجب عليه في الكثير من الأحيان المنافس التحرك بها في اتجاه مرمى المنافس للتهديف عليه أو قد يكون التحرك بها حتى يظهر له زميل كما في حالة مراقبة المنافسين لجميع لاعبي فريقه.⁽²⁾

• أنواع الجري بالكرة:

– الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم.

– الجري بالكرة بالجزء الداخلي من القدم.

– الجري بالكرة بمقدمة القدم.

– الجري بالكرة بوجه القدم.⁽³⁾

• الهدف من الجري بالكرة: وتتمثل فيما يلي:

– اجتياز الدفاع لتوفير الفرصة للتهديف أو أداء المناولة.

– إجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح الثغرة يمكن الاستفادة منها.

– تأخير اللاعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة.

(1) مشعل عدى النمري، مرجع سابق، ص 238.

(2) مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، مصر، ط1، 2010، ص 131.

(3) غازي صالح محمود وهاشم ياسر، مرجع سابق، ص 29.

– التخلص والهروب من الخصم بواسطة الدحرجة.

– إعطاء فرصة للزملاء للتحرر من المراقبة وأخذ الفراغ المناسب.⁽¹⁾

• ملاحظات عند تعلم الجري بالكرة:

– يلاحظ دائما أن يكون اللاعب في الوضع الذي يسمح له بأن يسيطر باستمرار على الكرة وهذا يعني

أن يكون اللاعب متحكما في الكرة في كل خطوة من خطوات جريه.

– يتعلم اللاعب أولا أن يضرب الكرة أثناء جريه بقدم واحدة ومع تقدمه في إتقان المهارة يقوم بتعلم

الجري بالكرة مع ضربها بالقدمين بالتبادل مع ضرب الكرة مع كل خطوة تقريبا.

– يجب أن ترتفع إحساس اللاعب بالكرة مع تقدمه في إتقان هذه المهارة فاللاعب الماهر لا ينظر إلى

الكرة أثناء الجري بها ولكن المفروض أن يرفع نظره باستمرار حتى يستطيع أن يرى الملعب ليدرك

تحرك زملائه ومواقف لاعبي الفريق الخصم وفي نفس الوقت يكون لديه الإحساس بسيطرته على

الكرة وعلى المدرب أن يراعي هذا ويقوم بتدريب لاعبيه على ذلك باستمرار.

• نماذج لتعلم الجري بالكرة:

– الجري في الدائرة: يقوم كل اللاعبين بالجري بالكرة في دائرة مع صفارة المدرب يقوم اللاعبون بترك

الكرة (في دائرة) ويتغير اتجاه جريهم خلفا ويلعب كل لاعب الكرة التي تركها اللاعب الذي خلفه.

– الجري على شكل رقم 8.

– الجري المنعرج بالكرة حول الإعلام أو الكرات الطيبة ثم التسديد على المرمى.⁽²⁾

(1) موقف أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، ط2، 2009، ص114.

(2) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، ص 89-81.

❖ مهارة المراوغة

• مفهوم المراوغة:

المراوغة فن من فنون كرة القدم وصفة جوهرية يجب توافرها في لاعب كرة القدم على وجه العموم ولكنها لها أهميتها الخاصة التي لا غنى عنها لدى اللاعب المهاجم.⁽¹⁾

المراوغة هي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرته والتحكم فيها في أي جزء من الملعب.⁽²⁾

• الأهداف الرئيسية للمراوغة:

- التخلص من لاعبي الفريق المناسب.
- سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء.
- خلق وضع يسمح فيه للاعب المراوغ من المناولة أو التهديف.
- سحب المراقبة عن اللاعب الزميل.
- بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحوذ على الكرة.

• أنواع المراوغة:

- المراوغة عند اللاعب الخصم من الأمام:

يلجأ اللاعب المهاجم إلى هذا النوع من المراوغة عندما يتقدم بالكرة ويهاجمه أحد لاعبي الفريق الخصم من الأمام لقطع الكرة منه.

(1) زهران السيد: المهارة الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2008، ص 23-24.

(2) موقف أسعد محمود، مرجع سابق، ص 89.

– المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الجانب:

ويستخدم هذا النوع عندما يقترب اللاعب المدافع من المهاجم من أحد الجانبين وتجري في اتجاهه بسرعة، وتكون لهذا النوع فائدة كبيرة عندما يتقدم اللاعب بسرعة كبيرة إلى الجهة الأخرى للتخلص من اللاعب الخصم.

– عندما يأتي اللاعب الخصم من الخلف:

يلجأ اللاعب إلى هذا النوع عندما يكون مراقبا من قبل اللاعب الخصم و هوف تقدمه بالكرة.⁽¹⁾

• ملاحظات تكتيكية عند استخدام المراوغة:

- الدفاع الضاغظ على الزميل وعدم وجود زميله في مكان مناسب لتمرير الكرة.
- حالات الهجوم السريع والمعاكس.
- في حالات الخشونة المتعددة من الفريق المنافس وعدم المبالغة في المراوغة.
- استخدام مهارات المراوغة في الوقت المناسب بالحالات الصعبة والحرجة.
- عندما يكون اللاعب المهاجم والمدافع وجه لوجه.
- نظر اللاعب المهاجم أثناء المراوغة يكون على قدمي المدافع وحركاته.
- استخدام بعض أجزاء الجسم وخاصة الأكتاف والرجلين في الحفاظ على الكرة.⁽²⁾

• قواعد المراوغة:

تعد المراوغة إحدى التكتيكات المؤثرة والمثيرة في كرة القدم وذات أهمية كبيرة للاعب كرة القدم وعلى أساس ذلك يجب أن يعرف اللاعب القواعد الأساسية للمراوغة حتى ينجح بها ومعنا تلك القواعد على صيغة أسئلة:

(1) قاسم لزام صبر يوسف كماش: أسس العلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، 2005، ص 164.

(2) غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن، مرجع سابق، ص 162.

- أين تراوغ: المراوغة سلاح ذو حدين لذا عليك القيام بالمراوغة بمنطقة الجزاء الخصم.
- متى تراوغ: يجب أن تكون مهيناً ومستعداً للمراوغة وتراوغ كلما أمكن.
- لماذا تراوغ: أن اللاعبين الذين يجيدون المراوغة بشكل جيد خلال المباراة إما لخلق مساحة للتسديد على المرمى أو التسديد للزميل ليقوم بالتسديد على المرمى ولذلك يجب أن نحصل على الفائدة القصوى من مهاراتك في المراوغة ولا يوضع أي فرصة للتسديد أو التمرير للأداء زميل.
- الأسس التي تعتمد عليها المراوغة:

- السرعة.
- التحكم بالكرة.
- القدرة في تغيير السرعة.
- ارتباط المراوغة بالخداع.
- كبر زاوية اللاعب بالملعب.
- الثقة بالنفس.
- الخطة المباغته للخصم.
- مساوئ الخداع المراوغة:

- استخدام الخداع يؤدي إلى الاعتماد على اللعب الفردي.
- يؤدي إلى أن يكون اللعب بطيئاً.
- يشجع اللاعب على القيام بالألعاب الاستعراضية.
- الأنانية الزائدة مما تفقد روح اللعب الجماعي.⁽¹⁾

(1) محمود الهيتي وموقف أسعد: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، الأردن، ط1، 2008، ص 173.

• حالات المراوغة: تقوم المراوغة وفقا لما يلي:

– حالة المدافع الخصم.

– تمرير الكرة.

– حالة المهاجم.

– استقبال الكرة ونقطة الاشتراك.

❖ **المهاجمة:**

هي مهارة دفاعية مهمة تستهدف إبعاد الكرة من المنافس أو الاستحواذ عليها وفي بعض الأحيان تستخدم هذه المهارة في إيجاد الطرق المناسبة في تشتيت الكرة من بين أقدام المهاجم المنافس أو قطع الكرة قبل أن تصل إلى المنافس وحسب قانون اللعبة في عمليات قطع الكرة والمهاجمة في الطرق المختلفة سواء كانت باستخدام القوة أو المتكاتفة أو الزحقة.

والمهاجمة من المهارات الدفاعية الأساسية التي يستخدمها لاعبو خطوط اللعب المختلفة وخاصة لاعبو خط الدفاع وتحتاج هذه المهارة إلى فترات بدنية ونفسية عالية وتهدف هذه المهارات إلى:

– إبعاد الكرة من المهاجم المنافس.

– تشتيت الكرة من أقدام المنافس.

– قطع الكرة قبل أن تصل للاعب المنافس.⁽¹⁾

❖ **رمية التماس:**

بين قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم لاعب فريق الخصم برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه وأن تقع قدماه على خط التماس أو خلفه وأن تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة ثانية.

(1) غازي صالح محمود وهاشم ياسر، مرجع سابق، ص 178.

❖ حراسة المرمى:

يأخذ دور حارس المرمى في الفريق وضعا خاصا فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق ولذلك

يسمح له قانون كرة القدم بلعب الكرة باليدين داخل منطقة الجزاء كما وفر له نوع من الحماية.⁽¹⁾

3-2-5-2- المهارات الأساسية بدون كرة:

❖ الجري وتغيير الاتجاه:

هناك مهمات بدنية عديدة يواجهها لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات وطيلة وقت المباراة تحتاج

الجري بدون كرة إلى مناطق متعددة من أرض الملعب سواء كان أخذ الفراغات المناسبة أو سد حركات

لاعبي الفريق الخصم المنتشرة في الملعب وسرعة الكرة في المستقبل تحتاج إلى السرعة الفائقة من

اللاعب للاستحواذ عليها قبل اللاعب المنافس وعمل البدايات المستمرة في أقصى سرعته وتنفيذ خطط

اللعبة الحديثة تستمد إلى كل الصفات البدنية المختلفة التي يتمتع بها اللاعبون في التحصل والقوة

والسرعة والرشاقة... الخ وهناك إحصائيات نجد فيها أن اللاعب لا يستغرق أكثر من دقيقتين فقط

للاستحواذ على الكرة ويركض خلال المباراة ما يقارب (5-8) كيلومتر خلال وقت المباراة فهو يجري

بإيقاع غير منتظم وفقا لظروف اللعبة المختلفة وللاعب الجيد وهو الذي يستمر وقت المباراة حسب

الجهد الذي يبذله وأنه يستطيع أن يغير من اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم التقليل من سرعته.⁽²⁾

❖ الوثب:

يتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب إلى

قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون من الوثب من الوقوف

(1) محمود حنفي مختار، مرجع سابق، ص 94.

(2) غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن، مرجع سابق، ص 223.

أو بعد الجري جانبا أو خلف ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب وكذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا.

ومهما كانت طريقة القفز فإنها تحتاج إلى القدرة اللازمة لدفع الجسم حسب قوس الكرة وأن

الرشاقة الخاصة والتوقيت الجيد مع الكرة أمور في غاية الأهمية، والقفز شكل من أشكال القدرة الانفجارية ويبين صفة بعدية قانونية بالنسبة لممارسي لعبة كرة القدم واكتساب هذه الصفة يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والتكتيك والمرونة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الرجلين وهذا يعني أن الرياضي الذي يتصف بالصفات السابق ذكرها يكون القفز لديه جيدا. (1)

❖ وقفة لاعب الدفاع:

حالات الاستعداد لوقفة لاعبي الدفاع وحراس المرمى أثناء المنافسات هي مبنية على أسس عالية الدرجة الاستجابة الحركية والمهارية لغرض التحرك السريع في أي اتجاه والطريقة الأمثل لهذه الوقفة تكون القدمان متباعدتان قليلا مع أثناء في تفصيل الركبتين مع تباعد الذراعان قليلا عن الجسم بالنسبة للاعبي الدفاع ورفع الذراعين للجانبين لمسك الكرة بالنسبة لحراس المرمى. (2)

3 2 6 - صفات المهارات الأساسية:

- الاستمرارية في التطور وعدم التوقف إلى حد معين مما يعطي للاعب الوقت الكافي في الممارسة والتعلم إلى أن يصل أدائه إلى الدقة والإتقان بحرية الحركة وانسيابية الأداء الأمثل وفي الآونة الأخيرة استخدامات التحليل الحركي وفق الأسس العلمية لإجراء المهارات بشكل سليم بعد إبطال كل ما هو

(1) مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، 1994، ص 19-20.

(2) غازي صالح محمود و هاشم ياسر حسن، مرجع سابق، ص 224.

غير ضروري وغير هاتف حتى يصل اللاعب إلى أعلى المستويات الفنية في الأداء الحركي وبأقل جهد مبذول.

– الوقت المناسب والدقة في استخدام السرعة في أداء المهارة من أهم عوامل الهروب والتخلص من الخصم أثناء المواجهة في المنافسات لأن المدافع أو الخصم لا يعطي الفرصة أو الوقت الكافي خلال المباراة للعب ببطء ولهذا يجب أن يقتصد اللاعب في حركاته وتصرفات اللاعب أثناء أداء المهارات الأساسية.

– التفكير الإبداعي الذي يقترن بخبرة وتصرفات اللاعب أثناء أداء المهارات الأساسية مع إدراك أعلى مستويات التوقع في التحكم أداء واختبار المهارة المطلوبة في الوقت المناسب وأن يتوقع سير اللعب المناسب وتحرك الكرة بين أقدام اللاعب نفسه والتسوية بدقة في انسيابية وإبداع في أداء المهارة الأساسية في خاصية مهمة أو صفة لازمة ورئيسية في تفكير اللاعب أثناء سير المباراة.⁽¹⁾

(1) غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن، مرجع سابق، ص 17-18.

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في الأرضية أو في طريقة ممارستها استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين جديدة تتماشى والشكل الجيد لها، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة لخوض المباريات بطريقة مطلوبة من الناحية البدنية والمهارية وحتى النفسية، وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات ويحاول إتقانها ونثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب كل الإجراءات اللازمة لتحقيق الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل من أداء جميع المهارات الأساسية للعبة.

الفصل الرابع: المراهقة الأولى (12-15) سنة

تمهيد:

إن مرحلة المراهقة الأولى للفرد تعتبر من أهم المراحل الهامة في حياته فهي ترتبط بما يسبقها وتتصل بما يليها، وهذا يتماشى مع ما أكدته البحوث العلمية لهذه الفترة بأن المراهقة ليست بفترة مستقلة عن حياة الإنسان ولا منفصلة عن الباقي، وإنما هي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشامل للإنسان، لذا فإن المراهقة هي فترة انتقالية للإنسان حيث ينتقل من الطفولة إلى الشباب وتعد أصعب فترة للطفل في نموه، لذا كان لا بد وواجب علينا التطرق لهذه المرحلة ومعرفة ما تحتويه من تطورات في مختلف جوانب شخصية اللاعب أو الرياضي وخاصة صنف الأصغر في كرة القدم من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية وحتى الاجتماعية وهذا ما يؤثر على مختلف أطوار حياته.

4-1- ماهية المراهقة:

- لغة: هي من الفعل " راهق " وراهق الغلام بمعنى قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق. (1)
- اصطلاحاً: إن المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها فهي بذلك مرحلة فريدة من مراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية. (2)

وهي المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء النضج للوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى

العقلية المختلفة على تمام النضج (3) كما تسمى كذلك بـ "THE TEEMSYEARS" (4)

• المفهوم الزمني للمراهقة:

إنه من الصعب وضع مفهوم دقيق يوضح بداية ونهاية سن البلوغ، ولكن حسب وجهة النظر لبعض المنشغلين في ميدان علم النفس ويغض النظر النمو فإنه عادة ما يفهم مصطلح البلوغ أو المراهقة تحديداً للمدة بين (13 - 20 سنة) وبالنسبة للتحديد الإسلامي فجاء بالنص الآتي " وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلكم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم" الآية 59 من سورة النور. ففي هذه الآية وغيرها من الآيات سورة النور طلب الله سبحانه وتعالى من ذوي الأطفال أن يعلموهم خلق الاستئذان وكيفية تطبيقه والأوقات التي تطبق فيها ثم عند وصولهم لسن البلوغ وفيها يتمتع الأطفال بالقدرة على التمييز فيعاملون معاملة الكبار والمكلفين، فالحلم (التميز) يعد كمؤشر لبداية المراهقة. (5)

(1) فؤاد إفرام البستاني: منجد الطلاب، دار المشرق، بيروت، ط3، 1995، ص 256.

(2) نادية شرادي: التكيف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006، ص 33.

(3) خليل مخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، مصر، 2000، ص 15.

(4) عبد المنعم عبد القادر الميلادي: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة كتاب الجامعة، الإسكندرية، 2004، ص 53.

(5) نصر الدين جابر: علاقة أسلوب التخيل والرفض الوالدي بتكيف الأبناء ، رسالة دكتوراة دولة في علم النفس، جامعة قسنطينة، 1998، ص 17.

4 2 أهمية المراهقة:

- دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ أنها تساعد على:
- التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى يستطيع تهيئة أفضل الظروف للطفل المراهق.
 - المساهمة في زيادة قدرته على أداء النواحي الحركية والأنشطة الرياضية والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل نظرا لأن التلاميذ في كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة بالسلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من الحركة، تختلف هذه الأساليب عن غيرها من مرحلة إلى أخرى.
 - تساعد المربي على أن يتوقع سلوك الرياضيين في مرحلة معينة وعدم مطالبته بمستوى معين من السلوك وأداء يفوق من قدرته. (1)

4 3 خصائص المراهقة الأولى من (12-15) سنة:

4-3-1- الخصائص الفيزيولوجية:

- تتميز مرحلة المراهقة الأولى بتغيرات ملحوظة في النشاط الغددي عامة ونشاط الغدتين النخامية والكظرية خاصة، فالغدة النخامية تقع تحت المخ مباشرة حيث يؤثر الهرمون الذي تفرزه على المشاعر الجنسية للمراهقين والغدة الكظرية التي تقع فوق الكلي حيث يؤثر الهرمون الذي تفرزه على الإسراع في النمو والنضج الجنسي هذا بالإضافة إلى تأثير الهرمونات على الجهاز العصبي الحركي والذي يؤثر سلبا لحد ما على قابلية الفرد على تعلم حركة جديدة. (2)

(1) عيسات أحمد فرج: منهاج التربية البدنية، الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 58.

(2) بسيواطي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1997، ص 178.

4-3-2- الخصائص المرفولوجية:

تتميز هذه المرحلة بغياب التوازن في النمو حيث هناك زيادة في الطول تمس الأطراف السفلية بينما الوزن يزداد قليلا نسبيا الذي يؤدي إلى نقص التناسق بين أجزاء الجسم إلا أنه في أواخر المرحلة من (12-15) سنة نرى ألا نحافظ طويلا ألا نخاف طويلا ذلك لأن العضلات تستطيع مع استطالة الهيكل العظمي دون الزيادة في الحجم، ويصبح النمو يخص الجذع والقفص الصدري والأكتاف تبدأ في الزيادة في العرض وتزداد القوة وهذا النمو يضعف قوى اللاعب عموما ويعرضه للتعب.⁽¹⁾

4 3 3 - الخصائص الحركية:

إن الأقوال حول التطور الحركي تختلف بشكل كبير فالمصادر السابقة تعتبر هذه الفترة وقت أزمة وأنها رجوع إلى التطور الحركي للمرحلة السابقة وتشويش لهذه المرحلة لكن اليوم مثل هذه الآراء تعتبر أمور مبالغ فيها وهي غير واقعية فالطفل في هذه المرحلة يستطيع أن يتحكم في حركاته وهذه هي المرحلة المثلى للتعليم الحركي ويرجع ذلك إلى:

- التحمل: وفيه تحسين الظاهرة.
- القوة: تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بشكل ملفت للنظر خاصة.
- التوافق: يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل آلي لا يحتاج فيه إلى تشغيل المراكز العليا للمخ بل ويمكن التحكم في مدى و اتجاهات الحركة ويحل التوافق في آخر هذه المرحلة.
- السرعة: تزداد سرعة الناشئ لكن بالغم من ذلك يحتاج إلى الكثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة وتبدأ مميزات اللاعب في هذه المرحلة بالإستعاب السريع عند تعلم الحركات الجديدة على ملائمة الحركة تحت

(1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط 1، 1993، ص

مختلف الظروف بل وإنه كثيرا ما يكتسب المقدرة على أداء المهارات الحركية الجديدة بسرعة مع أقل عدد من التكرارات لتثبيت الأداء.⁽¹⁾

4 3 4 - الخصائص النفسية:

إن التغيرات العنيفة والعميقة التي تفاجئ الطفل تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق والإضرابات بالنفس لهذا التغيير لهذه المرحلة تأثيره الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية والاجتماعية حيث تقل سرعة النم في القدرة العقلية نظرا لأن معظم طاقة الطفل البيولوجي والفيزيولوجي والسيكولوجي تكون مشغولة بمواجهة مطالب النمو الجسمي السريع.

نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية، فقد يضطرب أو يشعر بالقلق لما يعترض من النمو الجسمي السريع فيحس بأنه يختلف على سائر الناميين ونقل ثقته بنفسه ولذلك فهو كثيرا ما يجمع إلى أحلام اليقظة.

4 3 5 - الخصائص العاطفية:

يتميز الطفل بوقوعه في الانفعالات الشديدة تسببها النزاعات الناجمة عن حب التظاهر والخوف من السخرية، فالطفل يحب العمل لكنه يخشى الفشل وهذا ما يخلق له وضعا متناقضا بين رغباته ومعارضة أوليائه (مدرّب أو مدرسين) فنجد في حالة هيجان فتجده ينتظر على بعض الأصدقاء منة نفس الجنس حيث يستطيع أن يبوح لهم بأسراره ومن جهة أخرى فإن التغيرات الحاصلة في نمو جسمه كثيرا الرغبة في الجنس الآخر عنده وتحل النقطة الرئيسية في مجال تفكيره.⁽²⁾

4 3 6 - الخصائص الاجتماعية:

(1) حنيفي محمود المختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، ص 08.
(2) عجمي اليامين ونجار بدر الدين: أهمية الرياضة المدرسية ودورها في بحث الحركة الرياضية الوطنية ، ص 18-19.

إن الطفل في هذه المرحلة يسعى جاهداً لتنمية علاقاته وذلك عن طريق التفتح على المجتمع في بحث دائم على التجانس داخل المجموعة فتقل أنانيته وحب لذاته ويميل إلى ألعاب المنافسة الجماعية برغبة جامحة للمغامرة والمخاطرة، والطفل يشد التوازن بينه وبين الآخرين ويبدأ يتحمل المسؤولية ويرغب في النجاح ومحاولة تقليد الكبار خاصة النجوم فهو يتأثر بسحر النجومية وأيضاً نلاحظ أن كثيراً من الأطفال في هذا السن يستجيبون لمدرسيهم ومربيهم أكثر مما يستجيبون لوالديهم.

4 3 7 - الخصائص المعرفية:

يسعى الطفل في هذه المرحلة إلى البحث عن القيم الرمزية وهو يتطلع إلى عالم الكبار وتقوى حاجاته إلى المعرفة والبحث عن صورة وضعية لنفسه في المجتمع وفي هذه المرحلة يشعر المراهق برغبة قوية والاستقلال في تفكيره وأعماله عن الأسرة ولذلك يحاول أن يضع مثلاً أعلى خاص به.

❖ تحديد مراحل البلوغ: وينقسم إلى ثلاثة مراحل:

• البلوغ المبكر:

من 12 - 15 سنة وتقابل مرحلة التعليم الأساسي وفيها يتفاعل السلوك الطفيلي وتبدأ الظاهر الفسيولوجية والجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للبلوغ في الظهور وفيها يتم النمو الجسمي ويكون أقوى نمو.

• البلوغ الوسطي:

من 16 - 18 سنة وتقابل مرحلة التعليم الثانوي ويكون فيها الإحساس بالنضج والاستقلالية، كما تعتبر هذه المرحلة هي قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة بصفة عامة. (1)

• البلوغ المتأخر: من 19 - 20 سنة ويقابل مرحلة التعليم الجامعي ويتم فيها تعلم تحمل المسؤولية

ويطلق عليها البعض مرحلة الشباب حيث يتم فيها العديد من الأشياء. (1)

(1) عبد العالي الجسماني: سكرولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، ط1، 1998، ص 192.

❖ الخصائص الجنسية الثانوية للمراهقة:

المراهقة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية أيضا، بدايتها تغيرات بيولوجية عند الذكور وعند الإناث، على أن هناك مرحلة تظهر فيها الخصائص الجنسية الثانوية وهذه الخصائص عند البنات تمثل في نمو الصدر واستدارة الأضراس وظهور شعر العانة ثم الحيض، وهي عند الذكور تضخم المون وظهور شعر العانة. وصفرة في نمو الجسم وهذه الصفرة تحدث عند البنات أيضا كما يظهر شعر في الوجه عند الذكور، على أن هناك تعبيرات أخرى ومعايير اجتماعية تحدد عما إذا كان الفتى أو الفتاة قد تجاوز فترة المراهقة على أن المشكلات التي تواجه المراهق خلال فترة المراهقة هي جديدة عليه، وبالطبع يعجز في كثير من الأحيان عن حلها وهذه تشير إلى أهمية دراسة علم النفس العام، وعلم النفس الاجتماعي والصحة النفسية في إعدادها للمعلم لأن يتفهم طبيعة هذه المشكلات وكيفية مساعدة المراهق على حلها.⁽²⁾

4 4 - دور المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها من المدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي فالمنتجات القومية وتكتسي المراهقة لأهمية كونها:
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد بدرجة كبيرة.
 - مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة (رياضة المستوى الأعلى).
 - مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يمكنهم من تمثيل منتخباتهم الوطنية.
 - لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت المستوى والقدرات والمهارات الحركية.
 - مرحلة أداء متميز وخالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بلا إنسانية والدقة والإيقاع الجيد.

(1) مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة في علم النفس، مكتبة مصر، ط2، 2000، ص 162.

(2) عباس محمود عوض: المدخل إلى علم النفس، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1999، ص 150.

4 5 - مظاهر مرحلة المراهقة ومشكلاتها:

توجد في مرحلة المراهقة مشكلات تواجهه هي:

- محاولة الوصول إلى علاقات جديدة تتسم بالنضج مع أترابه من الجنسين.
- أن يتمكن من القيام بدور اجتماعي مقبول يتفق مع جنسه.
- تقبل المراهق لنموه الجسمي.
- محاولة الوصول إلى استغلال اقتصادي.
- اختيار إحدى المهن والتأهب لها.
- الاستعداد للزواج والحياة العائلية.
- التمكن من اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة للمؤثرات في الحياة العملية.
- تفضيل الفرد للسلوك الاجتماعي الذي يتسم بتقدير المسؤولين.
- اكتساب مجموعة من القيم ونظام أخلاقي يواجهان سلوكه.⁽¹⁾

❖ حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه لتحقيق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعية، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبدل الجهد وعدم إشباعه يوقع الفرد في العديد من المشاكل، وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلى أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية النفسية الاجتماعية والعقلية ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

(1) عباس محمود عوض، مرجع سابق، ص 152.

• الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ولدى يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجاته إلى الطعام والشراب وإشباع الفوائد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة. وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) من مواد كربوهيدراتية، (70غ) من مواد دهنية مرحلة النمائية السريعة، فإن النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة.⁽¹⁾

• الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه بالتقدير من طرف جماعته، وأسرته ومجتمعه يعطيه مكانة إجتماعية مناسبة للنمو أي تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه. فالمرهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف كشخص ذا قيمة، أنه يتوق أن تكون له مكانة بين الراشدين وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها كالراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم أن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف توجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

• الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر والسلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها، وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمنوعة فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القرارات.

(1) الشركة الشرفية: موسوعة التغذية وعناصرها، لبنان، 1982، ص38.

• الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدتها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم يساعد في تحقيق ذات ويوجهها توجيهها صحيحا ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين بحب إشباع حاجاتهم المختلفة والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية معينة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

• الحاجة إلى التفكير والإسفار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من دكاء والانتباه والخييل والتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي ستصعب عليه فهمها حيثما يطيل التفكير فيها وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته لدى واجب على الأسرة أن تلبى حاجاته. (1)

4 6 - الأنشطة المصاحبة للمرحلة العمرية (12-15) سنة: وهي كما يلي:

- التمرينات العرفية الخاصة للعناية بالقوام وتقوية عضلات الجذع بدون الوصول بها عند تدريبها لدرجة التعب أو الإجهاد الزائد إلى جانب احتياج الأطفال لتمرينات التوافق العضلي.
- العناية بتمرينات القوة والحركات الأساسية كالجري الوثب والقفز والقذف إلى جانب تمارين التوازن والرشاقة لتحقيق الأداء المهاري.
- الاهتمام بتمرينات اللياقة الحركية القوة والمرونة والرشاقة والسرعة والقدرة على التوازن وسرعة رد الفعل والتحمل العضلي والدوري التنفسي متدرجة الصعوبة.

(1) رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1999، ص137.

- تستخدم المنافسة كعامل من عوامل التشجيع على الاجتهاد والتدريب وتحسين المهارة.
- يجب أن تكون تمارين شاملة لجميع أجزاء الجسم.
- تعلم روح المنافسة.⁽¹⁾

4 7 - تطور المهارات الحركية في المراهقة الأولى (12-15) سنة:

نظرا للتغيرات الكبيرة والتي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة فإن تأثيره يكون واضحا على مستوى مهارته الحركية سواء سلبا أو إيجابا حيث أن المهارات الجديدة من الصعب تعلمها ولو أتيحت للفرد فرصة طويلة للتعلم ويظهر ذلك جليا في بعض الممارسات كالسباحة، الجمباز، كرة القدم، كرة السلة وكرة اليد كما نلاحظ أن قدرة المراهق في توزيع القوة على أجزاء الحركة ليس مقننا في تلك المرحلة وهذا ما يؤثر بدوره على مستوى الأداء فتظهر الحركات الزائدة ويقلل بذلك الانسياب الحركي ويضطرب الإيقاع من ناحية أخرى والذي ينجم عنه ظهور الحركة في شكل غير سليم.

ومن خلال كل ما سبق نرى أنه واجب من المديرين والمعلمين أخذ كل هذا بعين الاعتبار عند وضع

البرامج الخاصة بهذه الفئة العمرية وأن يراعي ما يلي:

- أن يتناسب مستوى القدرات الحركية مع المهارات المراد تعلمها.
- وضع الفروق الفردية في الحسبان.
- الابتعاد عن الشدة القصوى عند تنمية القدرات الحركية والاكتفاء بالشدة المتوسطة أو فوق المتوسطة.
- دراسة ميول ورغبات اللاعبين قبل وضع البرامج وتقنين الوحدات التعليمية حتى تتماشى مع هذه الرغبات.

- الإكثار من الأنشطة التي تنمي في المراهق شخصيته وتربي استقلاليته.⁽²⁾

(1) فتحي إبراهيم: طرق تدريس التمارين، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007، ص 13.

(2) أحمد بسطويسي: أسس وتمارين الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996، ص 182.

4 8 - بعض الاضطرابات المصاحبة للمراهقة الأولى (12-15) سنة:

إن اتكاء المراهق على نفسه وتأمل معالم جسمه ومدى صلاح خلقه، واتساع آفاق التفكير أمامه يجعل منه شخص سارح الفكر شارذ العقل مستسلماً إلى أحلام اليقظة وهذه الخصائص مصاحبة لفترة المراهقة، كما تطرأ في هذه الفترة تغيرات سريعة في الوظائف الفيزيولوجية التي ينشأ عنها خلل في عمل الغدد الصماء ويحدث ما يسمى بالاضطراب المزاجي.

وفي هذه المرحلة يزداد وزن الجسم وطوله بزيادة نمو العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة لأن النمو في العظام في الطول والسمك والكثافة يغير النظام الميكانيكي للجسم كله ويتضح ذلك في فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط الحركات وظهور علامات التعب بسرعة.⁽¹⁾

(1) محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، تمرينات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1992، ص147-148.

خلاصة:

بعد التطرق لأهم الخصائص لهذه المرحلة العمرية يمكننا القول أن التغيرات الفيزيولوجية وكذا المرفولوجية التي تطرأ على مختلف أجهزة المراهق لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة من سلوكه فالمراهق يتميز بقدرته على تعلم الحركات الجديدة بسرعة كما نجد هناك فروق وحاجات يمر بها المراهق في مراحل نموه.

لذا وجب علينا دراسة كيفية تربيته تربية سليمة وإشباع بالقيم المثلى وتوجيهه وتنمية مواهبه الذاتية ومحاولة من بين العناصر المبتدئة لمحاولة ضمه لنوادي أعلى مستوى وإعطائه فرصة النجاح وإثبات ذاته وتطور قدراته ومكانته.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات و منهجية الدراسة الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة في الدراسة الحالية تستوجب التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي تم طرحها في بداية الدراسة، لذا استلزم علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لأن كل دراسة نظرية يشترط تأكيدها ميدانيا إذا كانت قابلة للدراسة، وللقيام بالدراسة الميدانية توجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية، فالدراسة الميدانية لا يعني القيام بالاختبارات فقط، وإنما معالجة كل جوانبها من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات كما أن لمشكلة الدراسة فروض يجب علينا اتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

5-1- الدراسة الإستطلاعية:

شملت الدراسة الحالية مجموعة من الخطوات كان الهدف منها تهيئة الأرضية الصالحة للشروع في العمل، وتمثلت هذه الخطوات في:

مناقشة موضوع الدراسة مع بعض الأساتذة في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، لجامعة محمد الصديق بن يحي فرع تاسوست، وكذا بعض المدربين الرياضيين في اختصاص كرة القدم كما شملت المناقشة أيضا بعض الزملاء وهذا ما أدى لبعض التحسينات والتغيرات في المتغيرات التابعة (الضبط) حيث تم القيام بدراسة ميدانية للإمكانيات المتوفرة لدى الفريقين مع مراعاة أوقات التدريب كما قابلنا الطاقم المسؤول لكلا الفريقين بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن للتجربة، وقد استغرقت التجربة أسبوعا واحدا، احتوت على وحدات تدريبية من 12 فيفري 2018 إلى 19 فيفري 2018، ثم تم تحديد أصاغر فريق مولودية قاوس كمجموعة تجريبية وأصاغر فريق شباب الرياضي الطاهير كمجموعة ضابطة.

5-2- منهج الدراسة:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختبار المنهج العلمي المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه.⁽¹⁾ في هذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج التجريبي الذي يعتبر الأكثر ملائمة للموضوع والإجابة على الإشكالية المطروحة وذلك بدرجة عالية من الموضوعية والوصول إلى مبنغى الدراسة من خلال النتائج المتوصل إليها.

ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة فهو يبدأ بملاحظة الواقع ووضع الفروض وإجراء تجارب للتحقق من صحة الفروض ثم الوصول إلى

(1) محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكومة للطباعة والنشر الموصل، 1989، ص42.

القوانين التي تكشف عن العلاقة القائمة بين الظواهر، وتعتبر البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل.

3-5- مجتمع الدراسة:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية بغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتتسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها أحسن تمثيل، وتمثل مجتمع الدراسة في أصغر لاعبي لبعض فرق ولاية جيجل لكرة القدم والذين بلغ عددهم 150 لاعب، أما عينة الدراسة فقد تكونت من 30 لاعب يمثلون نسبة من مجتمع الدراسة وتمثلة في لاعبين من فريقي مولودية قاوس و نادي الشباب الرياضي الطاهير وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية بواقع 15 لاعب لكل فريق.

4-5- عينة الدراسة:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي جمع منها البيانات الميدانية تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما قد تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غيرها ذلك وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص⁽¹⁾.

وتتمثل العينة في دراستنا من فريقين لكرة القدم بولاية جيجل وهي مجموعتين تتألف من 15 لاعب لكل فريق وتم تعين الفريق لأول مولودية قاوس كمجموعة تجريبية والفريق الثاني شباب الطاهير كمجموعة ضابطة.

1-4-5- خصائص العينة:

- تتراوح أعمار لاعبي الفريقين مابين (12 إلى 15) سنة.

(1) محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، 2003، ص14.

- يتراوح الطول لدى لاعبي الفريقين 1,40 سم إلى 170 سم.

- متوسط الوزن لدى الفريقين هو 52 كلغ.

5-5 مجالات الدراسة:

5-5-1- المجال المكاني: تمت الدراسة الحالية :

- الملعب البلدي لبلدية الأمير عبد القادر أجريت في الحصص التدريبية والاختبارات التجريبية
- ملعب 05 جويلية بوشركة دائرة الطاهير حيث أجريت فيه الحصص التدريبية والاختبارات للمجموعة الضابطة

5-5-2- المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 2018 /03/25 إلى 2018/04/25 حيث تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم 2018/03/28 أما الاختبار البعدي لنفس المجموعة يوم 2018/04/23 أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 2018/03/29 والاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم 2018/04/25.

5-5-3- المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم ينشطون في النوادي التالية:

- مولودية بلدية قاوس والشباب الرياضي الطاهير وقدر عددهم بـ 30 لاعب لكلا الفريقين، بالإضافة إلى 10 لاعبين الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية وتم استبعادهم فيما بعد.

5-6- حدود الدراسة:

إن ضبط متغيرات الدراسة من بين أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث في دراسته الميدانية حيث أن

هذا الضبط يساهم ويساعد بنسبة كبيرة في نجاح الدراسة و تمثلت متغيرات الدراسة فيما يلي:

5-6-1- المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض أنه السبب أو أحد الأسباب الذي يؤدي إلى نتيجة معينة وفي هذه الدراسة هذا المتغير المستقل هو صفة السرعة.

5-6-2- المتغير التابع: هو المتغير الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيمة متغيرات أخرى وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو مهارتي المراوغة والجري بالكرة.

5-7- أدوات الدراسة:

5-7-1- الاختبار:

• مفهوم الاختبار: يعرف الاختبار على أنه أدوات قياس يتم من خلالها:

– فحص المختبر للتأكد من مدى إتقانه للمادة أو المهارة التي أكتسبها من خطوات وشروط الاختبار.

– الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو إدخال الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك.

5-7-2- مهام الاختبار:

يسمح تحديد المستوى الحالي للفرد والمجموعة المعينة وله مهام أخرى نذكر منها: مهمة تدريبية قد يستعمل كتمرين في التدريب.

– مهمة المقارنة: تسمح بالتحديد الكمي للتطور الحاصل سواء كان ايجابيا أو سلبيا والنتائج عن طريق

تطبيق مخطط تدريبي يسمح بالمقارنة بين أفراد المجموعة الواحدة.

5-7-3- شروط أداء الاختبار:

إن أردنا أن نعطي موضوعية كبيرة للاختبارات التي ننجزها يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض الشروط:

– يجب أن يكون الأفراد في راحة تامة أي عدم أداء أي اختبار يعد منافسة.

– الإحماء الجيد قبل أداء الاختبار 15 دقيقة.

– القيام بشرح الاختبار والتأكد من فهمه من طرف اللاعبين ومعرفة ما الذي سيقومون به قبل بداية الاختبار.

– كل الوسائل اللازمة للأداء الاختبار يجب أن تكون متوفرة قبل إنجاز الاختبار يجب على اللاعبين معرفة هدف الاختبار.

– تحديد الهدف أو الأهداف من استخدام الاختبار بأداة لجمع البيانات المطلوبة.

– تحديد البعاد التي سيقاسها الاختبار.

– وضع نظام تقدير الدرجات.

– تطبيق الاختبار على عينة من أفراد الدراسة.

– صياغة تعليمات الاختبار.

5-7-4- طريقة الاختبار:

تعد الاختبارات من الوسائل المهمة للتقدير في مجال الحياة العامة وفي التربية البدنية والرياضية

خاصة، وهذا فإن الاختبارات يجب أن يكون في ضوء الأغراض التي من أجلها يتم التنفيذ.

من أجل تقييم السرعة لدى أفراد العينة تم وضع اختبار من خلال الاطلاع على المراجع التي تم

الوصول إليها، أين تم اختبار الاختبار الأكثر استعمالاً وذلك لكون استعمال الاختبارات تعتبر من أهم

الوسائل وطرق التقديم المستخدمة في التدريب وهذا نتيجة النتائج الدقيقة ووضعها أيضاً واختبارين يخصان

الجانب المهاري ألا وهما المراوغة والجري بالكرة وهي كما يلي:

5-7-5- تعليمات الاختبار:

5-7-5-1- اختبار السرعة 30 متر:

تم الاعتماد في هذا الاختبار على كتاب (الاختبارات والتكنيك في كرة القدم) للكاتب الدكتور موفق

أسعد محمود وفي هذا الاختبار ما يلي:

• هدف الاختبار: قياس السرعة.

• الأدوات المستعملة: ساحة أو ملعب مؤثر عليه مسافة 60 متر محدد بخط بداية وخط نهاية، ساعة

توقيت، مسدس انطلاق.

• طريقة إجراء الاختبار

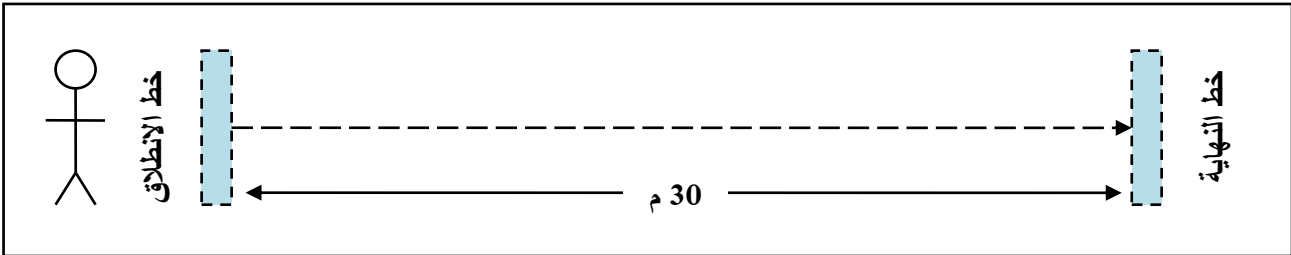
– يقف اللاعب خلف خط البداية (وضع البدا).

– عند سماع إشارة البدا يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة ممكنة إلى أن يجتاز خط النهاية

• طريقة التسجيل:

– يحسب للاعب الزمن المستغرق الذي يقطع فيه مسافة 30 متر.

– يعطى اللاعب فرصة واحدة فقط.



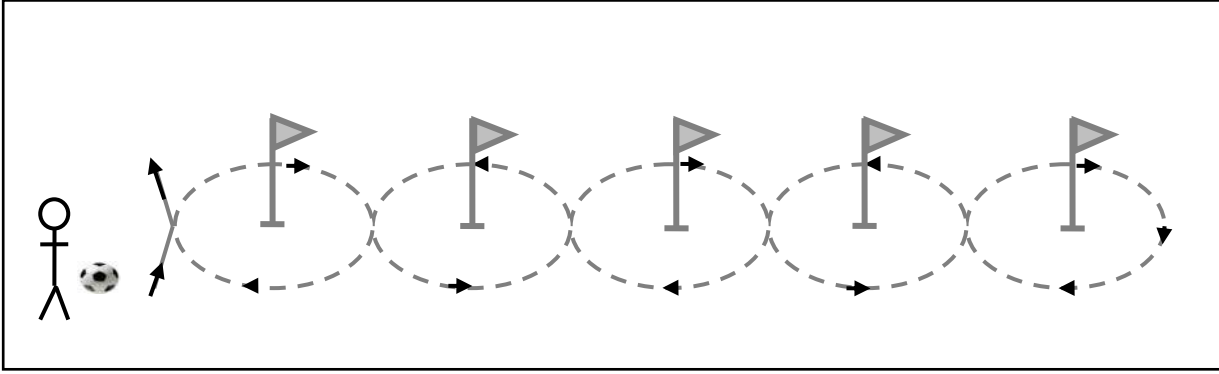
الشكل رقم (01): يمثل اختبار قياس السرعة.

5-7-5-2- اختبار الجري بالكرة:

• الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).

• الأدوات اللازمة: كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، 5 شواخص.

• الإجراءات: تخطط منطقة الاختبار كما هو محدد في الشكل رقم (02).



الشكل رقم (02): يمثل الاختبار لقياس مهارة الجري بالكرة.

• طريقة إجراء الاختبارات:

- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطي إشارة.
- الجري بالكرة بين الشواخص وفقا للشكل الموضوع في الرسم.
- يعطى اللاعب محاولتين متتاليتين.
- حسب الزمن من 10/1 من الثانية

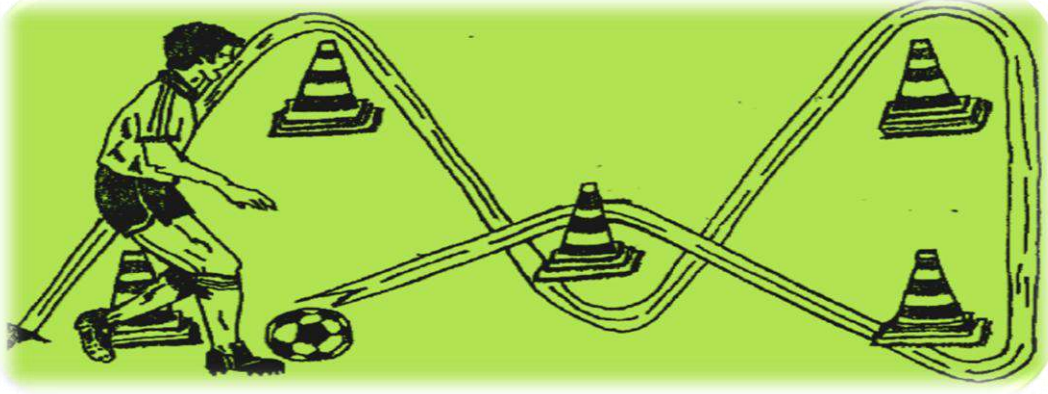
• حساب الدرجات: هي الزمن المستغرق الكلي في أداء الاختبار.⁽¹⁾

5-7-3- اختبار المراوغة:

- الهدف من الاختبار: قياس مستوى السيطرة والتحكم والمراوغة.
- الأدوات اللازمة: 5 شواخص أو أقماع، كرة، ساعة، صافرة.
- وصف الداء: تثبت الشواخص كما في الشكل والمسافة بين كل قمع وآخر 10 متر، يوم اللعب بالجري المتعرج بين الشواخص على الشكل رقم (8) محاولا تحقيق أقل زمن ممكن.
- تعليمات الإختبار: على كل مختبر أن يجري بالكرة بين الأقماع من دون أن يلمسها وعليه أن لا يضرب الكرة دون أن يجري بها.

(1) موقف أسعد محمود: الإختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2011، ص34-ص35.

- حساب الدرجات: يسجل الزمن الأقرب من 10/1 من الثانية ويحسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين.(2)



الشكل رقم (03): يمثل اختبار قياس مهارة المراوغة.

5-7-6- الأدوات الإحصائية المستعملة: و تمت فيما يلي:

- المتوسط الحسابي: إن المتوسط الحسابي يمثل مجموعة مفردات وقيم المجموعة التي اجري عليها، مقسوم على هذه القيم ويصطلح عليه عادة بالرمز \bar{x} وصيغته كالتالي:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

$\sum xi$: مجموع قيم مفردات العينة.

n : عدد أفراد العينة.

الانحراف المعياري: الغرض منه هو معرفة ما إذا كان العينة متجانسة أو مشتتة ويتم حسابه لمعرفة مدى التقارب أو تباعد النتائج ويرمز لها له S ويعطي بالصيغة التالية.

(2) بوكرايم بلقاس: تأثير تدريب البليومنتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، مذكرة الماستر غير منشورة، التربية البدنية والرياضة، سيدي عبد الله الجزائر، 2008، ص105.

- التباين:

$$S^2 = \frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n - 1}$$

- الانحراف المعياري: (1)

$$S = \sqrt{S^2}$$

X : مفردات العينة.

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

$xi - \bar{X}$: انحراف كل مفردة عن المتوسط الحسابي للعينة.

$(x - \bar{X})^2$: مربع هذه الانحرافات.

$\sum (x - \bar{X})^2$: مجموع مربعات جميع الانحرافات.

- اختبار (t) ستيودنت عينتين متصلتين متساويتين:

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقريبا مجردا من التدخل الشخصي بما أن العينة

أقل من 80 فإننا نستعمل صيغة t التالية:

$$t = \frac{\bar{d}}{S\bar{d}}$$

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

(1) قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، ص92-ص99.

$$S\bar{d} = \frac{Sd}{\sqrt{n}}$$

\bar{d} : المتوسط الحسابي للفروق النتائج في الحالتين.

$$Sd = \sqrt{\frac{n\sum d^2 - (\sum d)^2}{n(n-1)}}$$

$s\bar{d}$: انحراف المتوسطات للفروق.

• اختبار (t) ستيودنت عينتين منفصلتين متساويتين:

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

X_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

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

X_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$$df = 2(n-1) \quad S^2: \text{تباين المجموعتين. (1)}$$

وقد تم الاستعانة ببرنامج SPSS على جهاز الكمبيوتر للقيام لمعالجة النتائج إحصائياً.

5-8- الوحدات التدريبية المطبقة :

هي عبارة عن مجموعة من التمارين التدريبية مبنية على أساس تمارين السرعة من خلال كل مراحل الوحدة التدريبية (تمهيدية، رئيسية، ختامية).

• الملاحق.

(1) نواز الطالب محمود السمراني: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ص110.

5-8-1- صدق المحتوى للوحدات التدريبية المطبقة :

تم عرض الوحدات التدريبية المطبقة على مجموعة من الخبراء والأساتذة من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي وقد شاركوا في تحكيمه وتقييمه.

5-8-2- الإطار العام للوحدات التدريبية:

يعتبر بناء الوحدات التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي لأن التخطيط الجيد للوحدات التدريبية والمبني وفق أسس وقواعد علمية وهو الضامن الوحيد لإحداث النمو والتطور والتحسين المطلوب، حيث تؤدي إلى تطوير حالة الرياضي من أجل القيام بمهام وواجبات النشاط الرياضي الممارس، أما فيما يخص البرامج التدريبية في كرة القدم فقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لا بد أن يكون مبني وفق أسس علمية وله أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية.

5-8-3- الأسس العلمية في وضع الوحدات التدريبية :

لقد تم الاعتماد على المراجع والدراسات الأبحاث السابقة والمثابرة لتخطيط وإعداد الوحدات التدريبية حيث تم بناءها وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- الوحدات التدريبية يتماشى مع خصوصيات الفئة العمرية قيد الدراسة.
- مراعاة عدم إجهاد وإرهاق اللاعبين.
- إدخال عنصر التشويق والمنافسة.
- مراعاة عنصر السرعة في البرنامج التكيف مع الظروف.
- مراعاة الاستمرارية.
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى.

5-8-4- إعداد الوحدات التدريبية : من خلال هذه المرحلة تم إعداد الوحدات التدريبية بالاعتماد على:

- **تحديد الهدف:** يهدف إلى تطوير وتنمية صفة السرعة وأثرها في تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم.

- **تحديد المستوى:** من خلال الاطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تهتم بصفة السرعة تم اختيار تمارين فعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى مع الأهداف المسطرة وهذا في حدود قدرات الفئة العمرية قيد الدراسة من 12 إلى 15 سنة والإمكانيات والوسائل المتاحة.

5-9- الشروط العلمية للأداء الاختبار: (الأداة)

- **الصدق:** وهذا لتأكد من هدف الاختبارات المطبقة في التجربة الميدانية قمنا بعرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص في التدريب الرياضي حيث وافقوا علبة وهذا لوضوحها وسهولة تطبيقها وتغييرها على أداء المهارات لمهارتي المراوغة والجري بالكرة، ومن أجل أن نتأكد من صدق الاختبار قمنا بحساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد تبين أن الاختبارات ذات درجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول.
- **الثبات:** ويقصد بثبات الاختبار هو المحافظة على النتائج إذ ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف، وقد قمنا بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من 10 لاعبين وذلك في تاريخ 12 فيفري 2018 وأعيد الاختبار في 19 فيفري 2018 ثم قمنا باستخراج معامل الارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9.
- **الموضوعية:** إن وضوح تعليمات الاختبار وسهولة تقييم وحساب النتائج تعبر بنسبة كبيرة عن موضوعية الاختبار من كل الجوانب، حيث استخدمنا في التسجيل وحدة الزمن وهي الثانية وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

الجدول رقم (01): يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية.

معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	الاختبارات	
0.74	0.56	10	1 اختبار السرعة 30م	الاختبارات البدنية
1	1		1 اختبار الجري بالكرة	الاختبارات المهارية
0.99	0.99		2 اختبار المراوغة	

5-10-10- إجراءات وأساليب التطبيق الميداني:

5-10-10-1- طريقة تعلم المجموعة التجريبية:

تضم المجموعة التجريبية 15 لاعبا ويتم فيها تعلم التقنية المسطرة وهي مهاري المراوغة والجري بالكرة وهذا عن طريق تطبيق برنامج لتنمية صفة السرعة.

بعد التأكد من صحة اللاعبين وارتداء اللباس الرياضي يتوجه اللاعبون إلى الميدان حيث يعطي هدف الحصة، ثم بدأ المدرب في التسخينات بعدها تم التطرق إلى الجزء الأساسي للحصة وبعد إتمام الجزء التعليمي تأتي مرحلة الرجوع إلى الهدوء والانصراف إلى غرفة الملابس وأخذ حمام.

5-10-10-2- طريقة تعلم المجموعة الضابطة:

تضم المجموعة التجريبية 15 لاعبا ويتم فيها تعلم التقنية المسطرة وهي مهاري المراوغة والجري بالكرة بطريقة عشوائية، و بعد التأكد من صحة اللاعبين وارتداء اللباس الرياضي يتوجه اللاعبون إلى الميدان حيث يعطي هدف الحصة ثم بدأ المدرب في التسخينات بعدها تم نتطرق إلى الجزء الأساسي للحصة كما هو الحال للمجموعة التجريبية لكن دون استعمال برامج.

5-10-3- إجراءات الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدا في الحصص التدريبية وذلك بتطبيق البرنامج المحدد المركز على صفة السرعة لقياس التقنيات المحددة المراوغة والجري بالكرة حيث نسجل كل النتائج لمقارنتها مع نتائج كل مجموعة.

5-10-4- إجراءات الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من الحصص التعليمية المبرمجة للمجموعتين التجريبية والضابطة نقوم بإجراء اختبار بعدي لكلا المجموعتين مع الحرص على تطبيق نفس الاختبار في الاختبار القبلي.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للدراسة الميدانية فيما يخص الاختبارات البدنية، عينة الدراسة، مجالات الدراسة، و كذلك الدراسة الإحصائية حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي دراسة تسعى إلى أن تكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها هذا من جهة، و من جهة أخرى تجعلنا نثبت العمل الميداني في الأسلوب المنهجي التي تتبعه أي دراسة منهجية .

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد:

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

6-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات :

6-1-1- عرض وتحليل و تفسير نتائج اختبار السرعة (الاختبار البدني):

جدول رقم (02) : يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة:

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N العينه
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال إحصائيا	14	0,05	2,14	9,65	0,58	6,31	0,59	6,39	15

عرض وقراءة النتائج :

من خلال الجدول رقم (02) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة، حيث

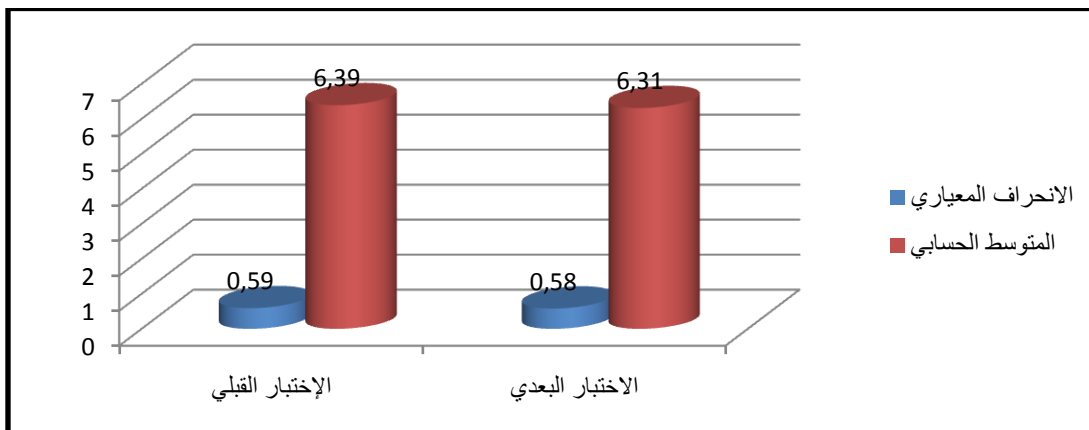
نم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6,39 وانحراف معياري قدره 0,59 وفي

الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 6,31 وانحراف معياري قدره 0,58، وبلغت

فيه قيمة t الإحصائية المحسوبة 9,65 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة

حرية 14 وباللغة 2,14، ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي

للعينه الضابطة في اختبار صفة السرعة.



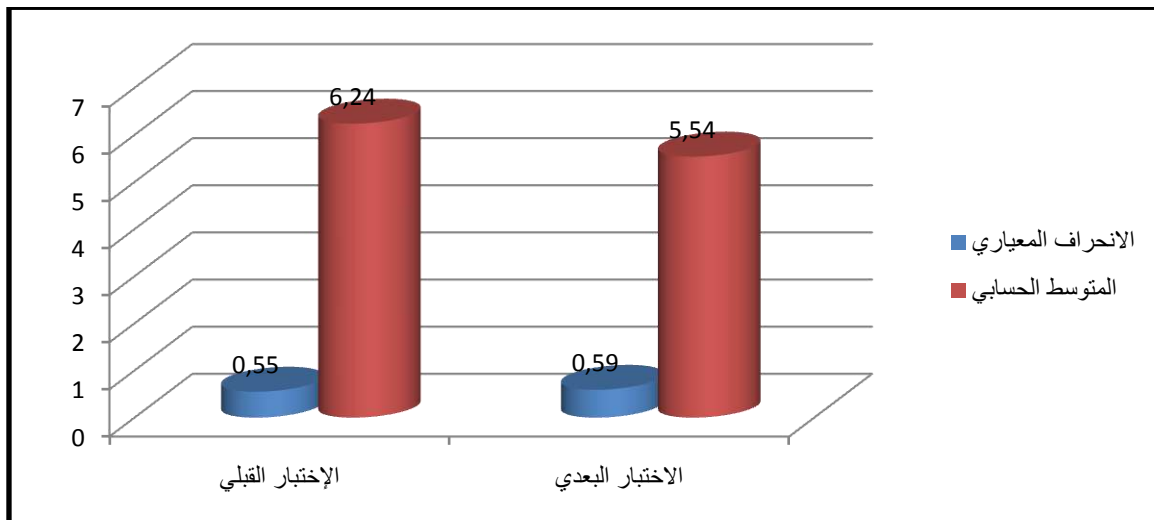
الشكل رقم (04): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة.

جدول رقم (03): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة.

الدالة	Df	A	T	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال	14	0,05	2,14	10,40	0,59	5,54	0,55	6,24	15
إحصائياً									

عرض وقراءة النتائج :

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (2) أن نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية والذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 6,24، وانحراف معياري قدره 0,55 أما في الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 5,54 وانحراف معياري قدره 0,59 وبلغت قيمة t الإحصائية المحسوبة 10,40 وهي أكبر من قيمة t الجدولية والتي تقدر ب 2,14 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار صفة السرعة.



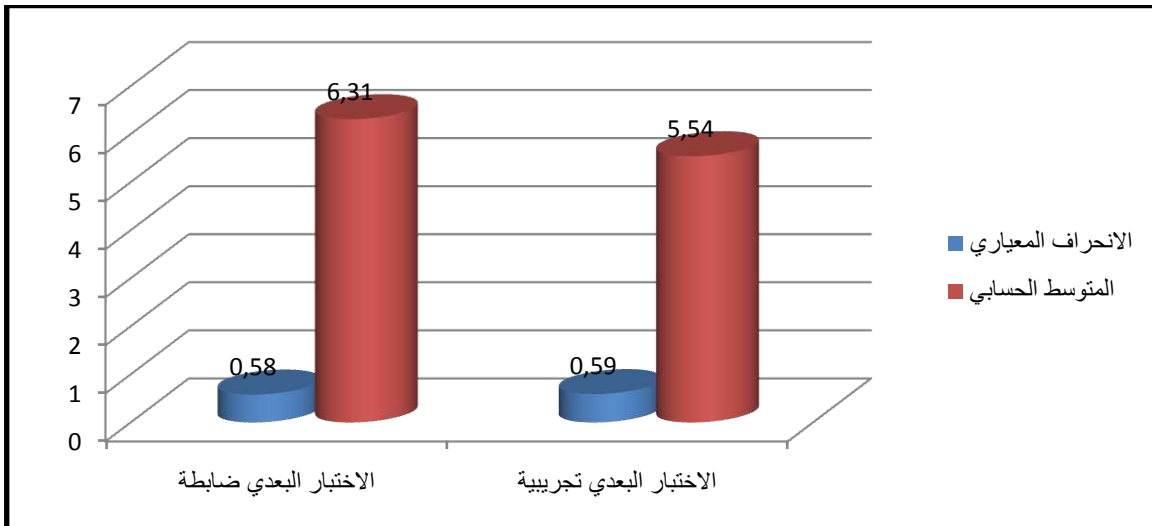
الشكل رقم (05): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة.

جدول رقم (04) : يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة.

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال إحصائياً	28	0,05	2,04	4,51	0,59	5,54	0,58	6,31	30

عرض وقراءة النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 6,31 وانحراف معياري قدره 0,58، في حين تحصلنا في العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 5,54، وانحراف معياري قدره 0,59 وبلغت قيمة t الإحصائية المحسوبة 4.51 وهي أكبر من قيمة t الجدولية والبالغة 2,04 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 28، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في سرعة، ولصالح المجموعة التجريبية .



الشكل رقم (06): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة.

6-1-2- عرض وتحليل و تفسير نتائج اختبار الجري بالكرة (الاختبار المهاري):

جدول رقم (05): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجري بالكرة:

الدالة	Df	A	T	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال	14	0,05	2,14	2,77	S	\bar{X}	S	\bar{X}	15
إحصائياً					0,67	25,31	0,76	25,51	

عرض وقراءة النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم (05) والمتعلق بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى

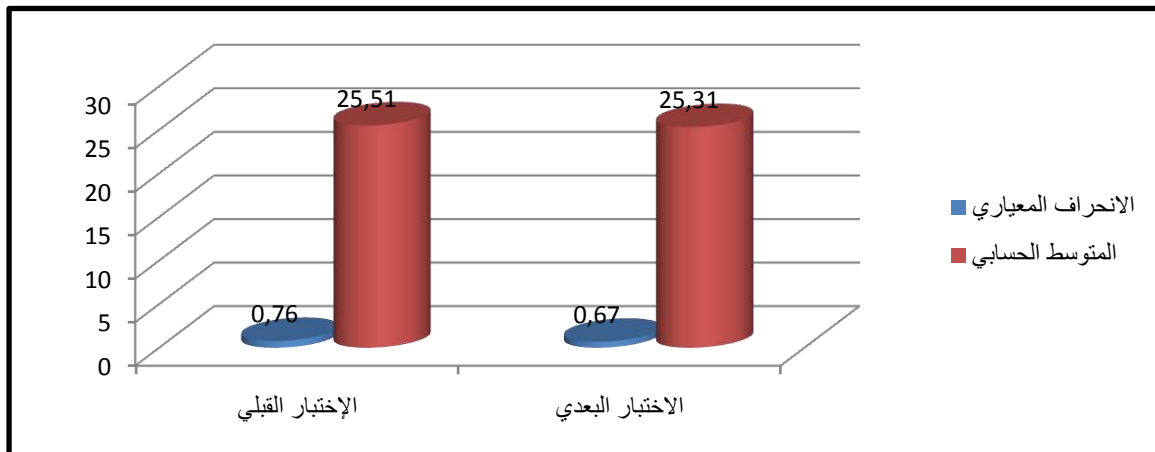
المجموعة الضابطة في اختبار الجري بالكرة ، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدره 25,51

وانحراف معياري قدره 0,76 أما فيما يخص القياس البعدي لها فقد تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره

25,31 وانحراف معياري قدره 0,67، وعليه كانت قيمة t المحسوبة إحصائياً 2,77 وهي أكبر من قيمة t

الجدولية وعند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 14 وبالبالغة 2,14، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بن القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبار الجري بالكرة.



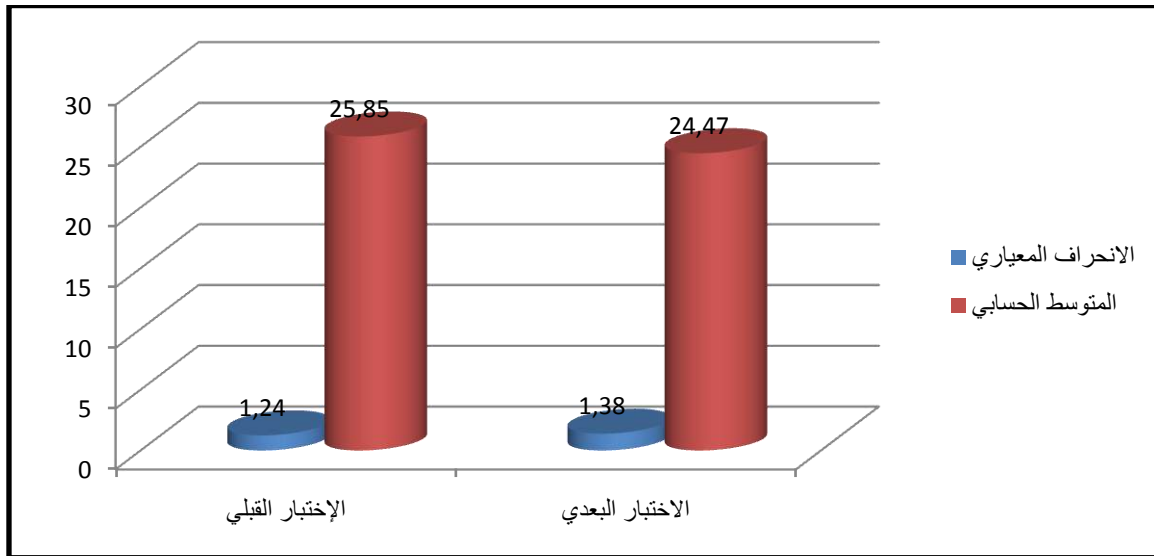
الشكل رقم (07): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجري بالكرة.

جدول رقم (06) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة:

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال معنوي	14	0,05	2,14	6,62	1,38	24,47	1,24	25,85	15

عرض وقراءة النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم (06) الذي يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة، يتضح لنا أن العينة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 25,85 وانحراف معياري قدره 1,24، بينما تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 24,47 وانحراف معياري قدره 0,38، وعليه كانت t المحسوبة إحصائياً تساوي 6,62 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14 البالغة 2,14، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.



الشكل رقم (08): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة.

جدول رقم (07): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة:

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال معنوي	28	0,05	2,04	2,39	1,38	24,47	0,67	25,31	30

عرض وقراءة النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم (07) المتعلق بدلالة الفروق في الاختبار البعدي بين العينتين

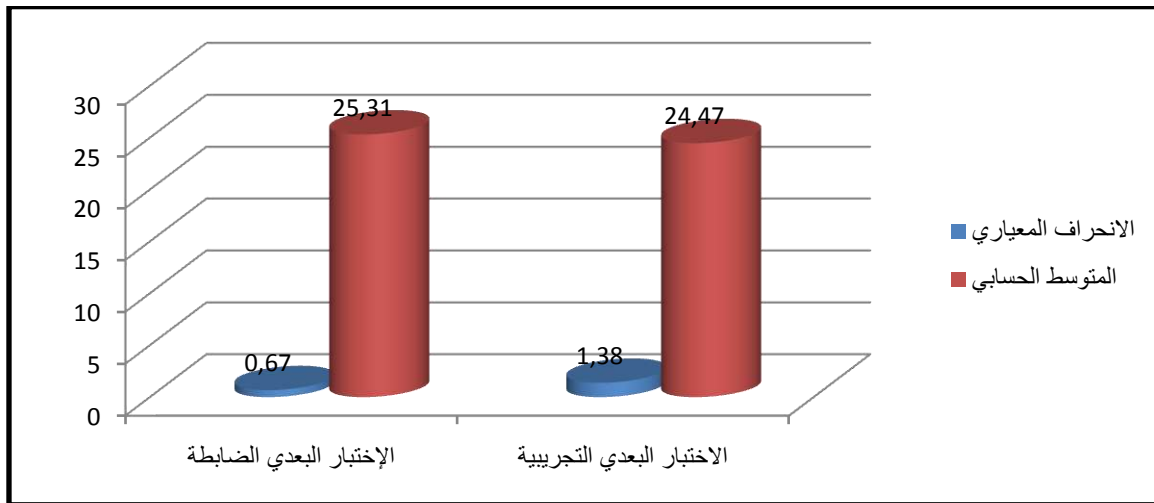
الضابطة والتجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة يقدر ب 25,31 .

وانحرافها المعياري قدره 0,67 في حين أن العينة التجريبية حصلت في الاختبار البعدي على متوسط

حسابي قدره 24,47 وانحراف معياري قدره 1,38، وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 2,39 وهي

أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 28 والبالغة 2,04 مما يدل عل

وجود فروق دالة إحصائية للقياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لصالح الأخيرة .



الشكل رقم (09): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار

الجري بالكرة.

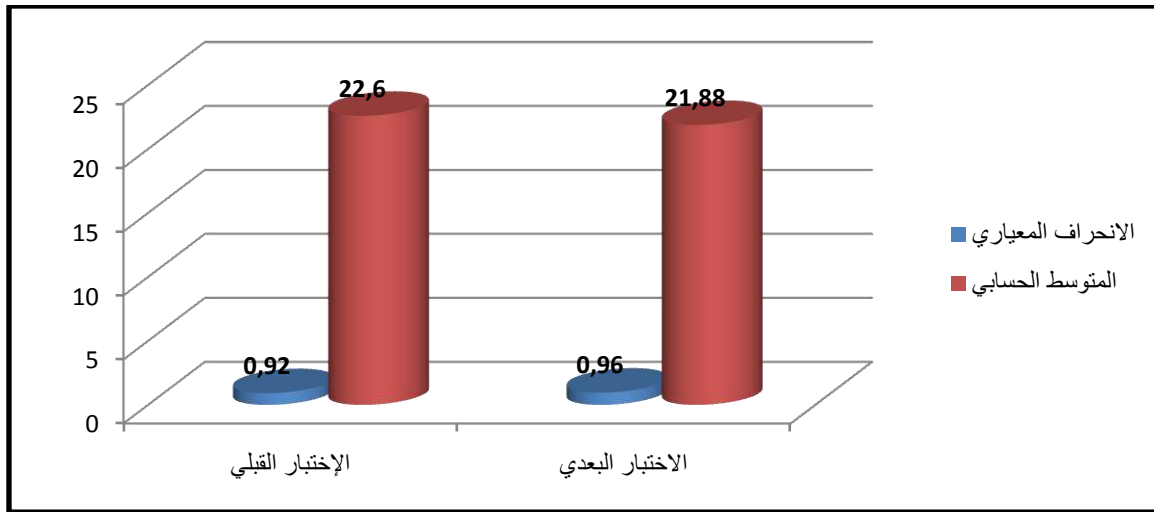
3-1-6- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار المروغة (الاختبار المهاري):

- جدول رقم (08): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المروغة:

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال احصائيا	14	0,05	2,14	7,68	0,96	21,88	0,92	22,60	15

عرض وقراءة النتائج :

من خلال نتائج الجدول (08) والمتعلق بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبار المروغة ، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدره 22,60 وانحراف معياري قدره 0,92 أما فيما يخص القياس البعدي لها فقد تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 21,88 وانحراف معياري قدره 0,96، وعليه كانت قيمة t المحسوبة 7,68 وهي أصغر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 14 وبالغلة 2,14 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة .



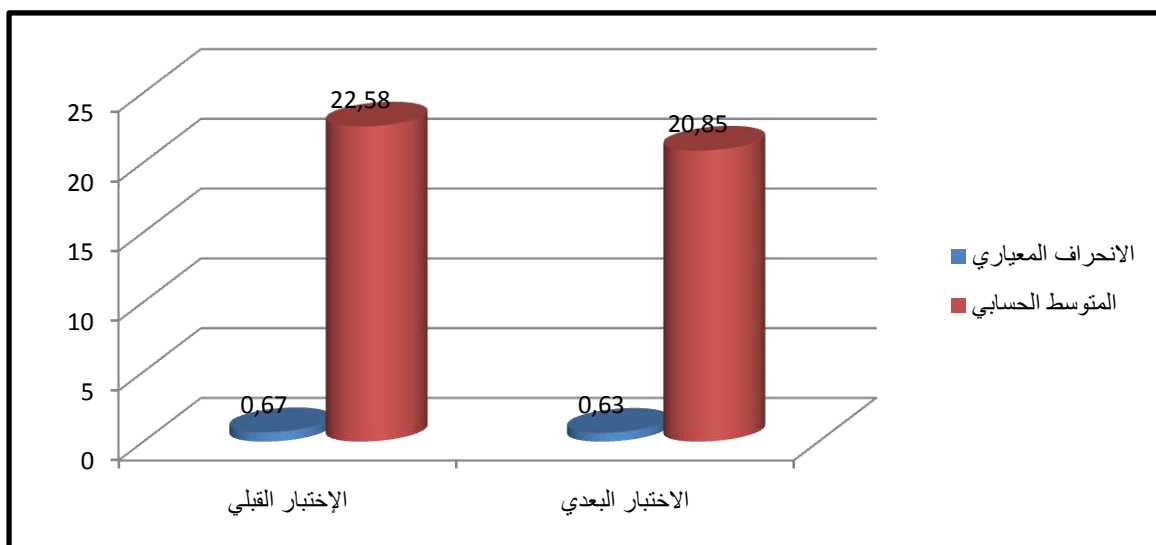
الشكل رقم (10): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المروغة .

جدول رقم (09): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المروعة:

الدلالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال احصائيا	14	0,05	2,14	8,33	0,63	20,85	0,67	22,58	15

عرض وقراءة النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم (09) والمتعلق بدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المروعة ، قد حصلنا في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 22,58 وانحراف معياري قدره 0,67 اما في القياس البعدي فقد حصلنا على متوسط حسابي قدره 20,85 وانحراف معياري قدره 0,63 وعليه كانت قيمة t المحسوبة قدرها 8,33 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14 وباللغة 2,14 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .



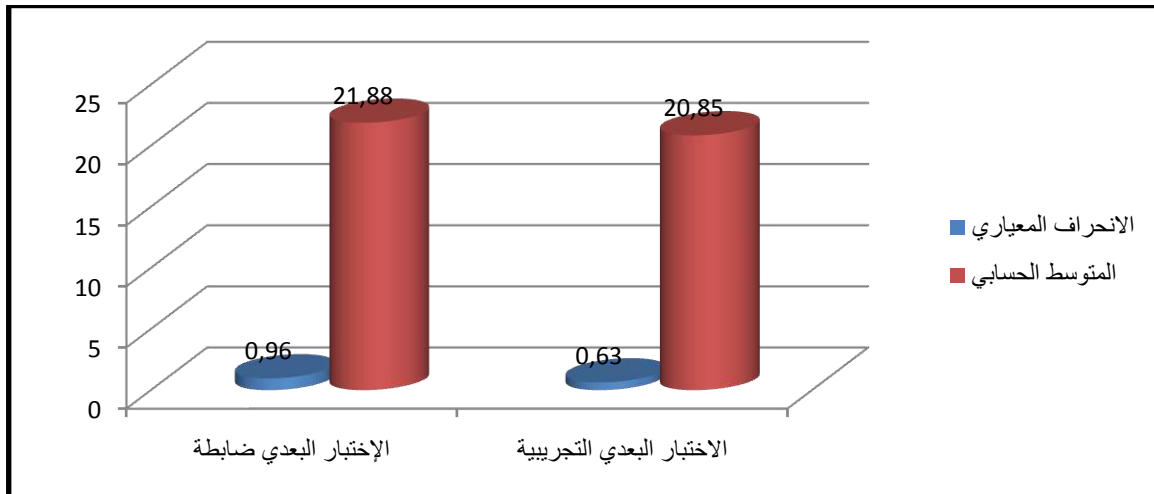
الشكل رقم (11): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المروعة.

- جدول رقم (10): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار المروعة:

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال احصائيا	28	0,05	2,04	6,02	0,63	20,85	0,96	21,88	30

عرض وقراءة النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم (10) والمتعلق بدلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية ونلاحظ أن العينتين الضابطة تحصلت على متوسط حسابي قدره 21,88 وانحراف معياري قدره 0,96 في حين أن العينتين التجريبية قدر متوسطها الحسابي 20,85 وانحرافها المعياري قدره 0,63، وعليه كانت قيمة t المحسوبة والتي تساوي 6,02 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 28 والبالغة 2,04، ومنه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لصالح التجريبية .



الشكل رقم (12): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار المروعة.

6-2- عرض و تحليل و تفسير نتائج الدراسة في ضوء الفروض و الدراسات المشابهة:

6-2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا، وفيما يخص الفرض الأول الذي ينص على أن لتنمية صفة السرعة اثر في تحسين أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (12-15) سنة.

وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

اختبار السرعة جاءت النتائج كما هي في الجدول رقم (03) ، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي

والانحراف المعياري للقياس القبلي تقدر بـ 6.24 و 0.55 على التوالي في حين قيم المتوسط الحسابي

والانحراف المعياري للقياس البعدي تساوي على التوالي 5.54 و 0.59 ، وهنا جاءت قيمة t المحسوبة

تساوي 10.40 و هي اكبر من قيمة t الجدولية المقدرة بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

14 و عليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في اختبار السرعة (30م)، و بعد المعالجة الإحصائية بدلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين

الضابطة و التجريبية في اختبار السرعة جاءت النتائج كما في الجدول رقم (4)، حيث كانت قيم المتوسط

الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينه الضابطة مقدره بـ 6.31 و 0.58 على التوالي ، في

حين ان قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقياس البعدي للعينه التجريبية تساوي على التوالي

5.54 و 0.59 و عليه جاءت قيمة t المحسوبة المقدره بـ 4.51 اكبر من قيمة t الجدولية المقدره بـ

2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 28 و عليه جاء القرار بوجود دلالة إحصائية بين

القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح الأخيرة في اختبار السرعة، وتجدر الإشارة إلى

أن نفس النتائج تحققت في دراسة محمد إسماعيل عبد زيد عاشور (2009) حيث توصل هو أيضا إلى

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح لنا أيضا في الجدول رقم (09) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المراوغة حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي تقدر بـ 22.58 و 0.67 على التوالي في حين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تقدر على التوالي بـ 20.85 و 0.63 وعليه جاءت قيمة t المحسوبة تقدر بـ 8.33 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 والبالغة 2.14 وعليه جاء القرار بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المراوغة ويعزو الباحثان التحسن الحاصل في أداء مهارة المراوغة لصالح القياس البعدي مقارنة بالاختبار القبيل على فاعلية التمرينات الموجهة لتحسين هذه المهارة بالإضافة إلى كون الوحدات التدريبية المطبقة تتضمن تمرينات بدنية ومهارية وقد تم التركيز على هذه المهارة في أكثر من تمرين، وذلك لأهميتها للاعب كرة القدم، كما تحصل أيضا ضياء برع جواد 2011 (مذكرة ماجستير) في نتائج بحثه على أن التمرينات والتدريبات التي استخدمها أدت إلى تأثير إيجابي لتطوير وتحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم كما أشار أيضا زهران السيد: إلى أن المراوغة هي نماذج كروية يجب التدرب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الأسس الصحيحة التي تقوم عليها والمراوغة لها أنماط كثيرة يصعب حصرها إلا بالتدريب الجيد على هذه المهارة.

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن الوحدات التدريبية المطبقة أثبتت أن تنمية صفة السرعة أثرت إيجابيا على مهارة المراوغة لدى أصغر كرة القدم.

6-2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا، وفيما يخص الفرض الأول الذي ينص على أن تنمية صفة السرعة تؤثر في تحسين أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (12-15) سنة.

وبعد المعالجة الاحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة جاءت النتائج كما هي في الجدول رقم (03) ، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي تقدر بـ 6.24 و 0.55 على التوالي في حين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تساوي على التوالي 5.54 و 0.59، وهنا جاءت قيمة t المحسوبة تساوي 10.40 و هي اكبر من قيمة t الجدولية المقدره بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة (30م)، وبعد المعالجة الإحصائية بدلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة جاءت النتائج كما في الجدول رقم (4)، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينه الضابطة مقدره بـ 6.31 و 0.58 على التوالي ، في حين ان قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينه التجريبية تساوي على التوالي 5.54 و 0.59 وعليه جاءت قيمة t المحسوبة المقدره بـ 4.51 اكبر من قيمة t الجدولية المقدره بـ 2.04 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28 وعليه جاء القرار بوجود دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الأخيرة في اختبار السرعة، وتجدر الإشارة إلى أن نفس النتائج تحققت في دراسة محمد إسماعيل عبد زيد عاشور (2009) حيث توصل هو أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح لنا من الجدول رقم (06) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي تقدر بـ 25.85 و 1.24 على التوالي في حين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي تقدر على التوالي بـ 24.47 و 1.38 وعليه جاءت قيمة t المحسوبة تقدر بـ 6.62 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 والبالغة 2.14 وعليه

جاء القرار بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة لصالح الاختبار البعدي، ويمكن إرجاع تحسن هذه المهارة أنها كانت ضمن أهداف الوحدات التدريبية المطبقة، كما أشار في هذا الصدد طارق الحجية "إن تطوير مهارة الجري بالكرة يعود إلى أن هذه المهارة تجمع بين الصفات البدنية العديدة كالسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن الذي كان له الأثر الكبير في تطوير مهارة الجري بالكرة".

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن الوحدات التدريبية المطبقة اثبتت ان تنمية صفة السرعة تؤثر إيجابيا في تحسين مهارة الجري بالكرة لدى أصاغر كرة القدم.

6-2-3- مناقشة الفرضية الرئيسية:

من خلال تحقيق نتائج الفروض، والتي أثبتت أن للتنمية صفة السرعة وفق الوحدات التدريبية المطبقة، أثرت بشكل مباشر في تحسين وتطوير مهارتي المراوغة والجري بالكرة وخاصة الاختبارات البعدية للعينة التجريبية، وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية الرئيسية القائلة: للتنمية صفة السرعة أثر على تحسين أداء مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (12-15) سنة.

6-3- الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال التي قمنا بها حاولنا التأكد من اثر تنمية صفة السرعة في تحسين الأداء التقني لمهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (12-15) سنة، وكان الهدف من الدراسة هو محاولة معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المطبقة لصفة السرعة في تحسين أداء مهارتي المراوغة والجري بالكرة، ومعرفة أهمية المرحلة العمرية صنف أصاغر لبناء قاعدة أداء المستوى العالي، ومن خلال تحليل وتفسير النتائج التي تحصلنا عليها بالطرق الإحصائية والعلمية توصلنا إلى تحقيق الفرضية الرئيسية، التي مفادها أن لتنمية صفة السرعة اثر ايجابي في تحسين أداء مهارتي المراوغة

والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، فالوحدات التدريبية المطبقة على المجموعة التجريبية ساهمت إلى حد ما في تنمية صفة السرعة لديهم، والتي أدت إلى تقدم وتحسن ملحوظ لمهارتي المراوغة والجري بالكرة، وهذا انطلاقاً من النتائج التي تحصلنا عليها، حيث أثبتت هذه النتائج إلى حد ما ضرورة تنمية صفة السرعة بهدف الوصول إلى تحسين الأداء المهاري لتقنيات سابقة الذكر، وعلى الرغم من كل هذا إلا أنها تبقى غير كافية، و هذا ما يفتح المجال نحو دراسات مكملة و شاملة و أوسع يأخذ فيها بعين الاعتبار كل العوامل التي تؤدي إلى تحسين أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .



الخاتمة:

تعتبر كل من مهارتي المراوغة والجري بالكرة من أهم التقنيات الممارسة في لعبة كرة القدم والتي تميزها عن باقي الرياضات الأخرى التي تتطلب اكتساب عدة صفات بدنية أبرزها صفة السرعة وذلك لغرض أداء المهارة الحركية بشكل سريع ودقيق، ونظرا لأهمية كل من الصفات البدنية والمهارية لصناعة اللعب الجيد جعلناها موضوع دراستنا وذلك عن طريق وضع مجموعة من الاختبارات ودراسة الفروق بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث أن الأولى تدربت وفق برنامج عادي أما الثانية فطبقتنا عليها مجموعة من الوحدات التدريبية التي أنجزت وفق الأسس العلمية مراعين في ذلك مبادئ وخصائص التدريب الحديث المقنن والذي يهدف إلى تطوير صفة السرعة وتحسين أداء مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة (12-15)، والتي صاحبها تحسنا ملحوظا في فاعلية مهارة المراوغة والجري بالكرة بفضل إدماج تمارين صفة السرعة في الوحدات التدريبية، كما يجب الأخذ بعين الاعتبار خصائص نمو هذه المرحلة العمرية (12-15) لتوجيه عملية التدريب توجيهها صحيحا.



التوصيات

التوصيات:

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يمكننا تقديم الاقتراحات والتوصيات التالية:

- ضرورة إدراج تمارين خاصة بتمارين السرعة في الوحدات التدريبية.
- الاهتمام بالفئات الدنيا وتوفير الوسائل البيداغوجية لتحقيق العملية التدريبية.
- استخدام التدريبات المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من تطوير وتحسين الصفات المهارية لدى أصغر كرة القدم.
- إجراء دراسات حول أهمية العلاقة بين الجانب البدني والجانب المهاري للاعبين كرة القدم.
- ضرورة إخضاع مدربي الفئات الصغرى لدورات تكوينية لتعزيز معارفهم بالجانب الحركي.
- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع تدريب الفئات الصغرى.



اولا: المراجع باللغة العربية:

1. الكتب:

- 1) إبراهيم علام: كأس العلم لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984.
- 2) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، مدينة النصر، ط1، 1997.
- 3) أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 4) أحمد بسطويسي: أسس وتمارين الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996.
- 5) أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1997.
- 6) أحمد عربي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط 1، 2014.
- 7) أحمد فؤاد الشادلي ويوسف الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1998.
- 8) أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات)، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2008.
- 9) بحري حسن عبد الله خوسنار: تمارينات المائية وأثرها في تطوير القدرات البدنية والحركية للأطفال المصابين بالشلل في الأطراف السفلى، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، ط1، 2001.
- 10) حارس ميوز: كرة القدم الخطط المهارية ، ترجمة موقف المولى وثامر محسن، مطبعة العالم، العراق، 1990.
- 11) حسام سامر عبده: الإدارة الرياضية، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011.

- 12) حسن السيد أبو عبده، الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، ط1، 2001.
- 13) حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار المعلمين، لبنان، ط1، 1986.
- 14) حسن عبد الجواد: كرة القدم،، دار العلم للملايين، ، لبنان، ط2، 1984.
- 15) حمدي أحمد السيد وتوت: تمرينات الإطالة والمرونة (وصف تشريحي واختبارات) ، دار الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2001.
- 16) حنفي محمد مختار : مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1980.
- 17) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
- 18) حنفي محمود المختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 19) خليل مخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، مصر، 2000.
- 20) رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1999.
- 21) رومي جميل: كرة القدم قبل كل، دار النقائض، لبنان، ط2، 1986.
- 22) زهران السيد: المهارة الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2008.
- 23) زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- 24) سامي الصفار وآخرون: كرة القدم ، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جا معة الموصل، الجزء الأول، 1987.
- 25) سامي الصفار : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، الجزء الأول ، 1982.
- 26) طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، عمان، ط1، 2008.

- (27) طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- (28) عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2014.
- (29) عامر فاخر شغاتي، فاضل كامل مذكور: اتجاهات حديثة في التدريب التحمل، القوة، الإطالة، التهدئة، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، ط1.
- (30) عباس محمود عوض: المدخل إلى علم النفس، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1999.
- (31) عبد الرحمان عيسوي، بسلوكية النمو، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 1980.
- (32) عبد العالي الجسماني: سلوكية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، الدار العربية للعلوم، ط1، 1998.
- (33) عبد المنعم عبد القادر الميلادي: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة كتاب الجامعة، الإسكندرية، 2004.
- (34) علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، مصر، ط1، 2008.
- (35) علي خليفة المشوى وآخرون، كرة القدم، دار النشر، ليبيا، 1988.
- (36) علي خليفي وآخرون: كرة القدم الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- (37) علي فهمي بيك: "أسس إعداد كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (38) عماد الدين أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لإعداد وبناء الفريق في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف، مصر، ط1، 2005.
- (39) عيسات أحمد فرج: منهاج التربية البدنية، الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.
- (40) غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2013.

- 41) فتحي إبراهيم: طرق تدريس التمرينات، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
- 42) فؤاد إفزام البستاني: منجد الطلاب، دار المشرق، بيروت، ط3، 1995.
- 43) قاسم لزام صبر يوسف كماش: أسس العلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، الإسكندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة، 2005.
- 44) قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد.
- 45) كاظم عبد وعبد الله إبراهيم: كرة القدم للناشئين، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، 1991.
- 46) كرة ماتيل: التعلم الحركي، عبد علي نصيف، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- 47) كمال المولد: كرة القدم- ألعاب-إختبار- تدريبات، مطبوعات جامعية، الجزائر، 1989.
- 48) كمال شمشوم: اللياقة البدنية، منشورات جامعة بيروت، لبنان، 1989.
- 49) ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط 4، 2007.
- 50) محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكومة للطباعة والنشر الموصل، 1989.
- 51) محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985.
- 52) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط11، 1990.
- 53) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط13، 1994.
- 54) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2008.
- 55) محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1998.

- (56) محمد سلمان الخزايلة، وصفي محمد الخزايلة: التربية الرياضية الفاعلة ، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، ط1، 2009.
- (57) محمد صبغى حسانين وأحمد كسوي معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 1998.
- (58) محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد، كرة القدم، القاهرة، مصر، ط1، 1994.
- (59) محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- (60) محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ : تمرينات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1992.
- (61) محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، 2003.
- (62) محمود الهيتي- موقف أسعد: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار دجلة، الأردن، ط 1، 2008.
- (63) محمود حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ، مدينة نصر، 1974،
- (64) محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
- (65) مشعل عدى النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر، عمان، ط10، 2013.
- (66) مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة في علم النفس، مكتبة مصر، ط2، 2000.
- (67) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.
- (68) مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، 1994.

- (69) مفتي إبراهيم حماد: الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1974.
- (70) مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، ط 1، 2010.
- (71) مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- (72) مفتي إبراهيم، المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2011.
- (73) منذر هاشم وعلي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- (74) مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني ، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2006.
- (75) مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2005.
- (76) موقف أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة عمان، 2011.
- (77) موقف أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، ط2، 2009.
- (78) نادية شرادي: التكيف المدرسي لدى الطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006،
- (79) نشوان عبد الله نشوان: فن الرياضة والصحة، دار حامد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2010.
- (80) نواز الطالب محمود السمران: مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- (81) وحيد محجوب: علم الحركة والتعلم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1989.

2. مذكرات:


- 82) أحمد أسحن، أثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهاج المقترح ، رسالة ماجستير، المدرسة العليا للأساتذة والتربية البدنية، مستغانم، 1996.
- 83) بوكراتم بلقاسم: تأثير تدريب البليوم تري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم،رسلة ماجيستر، التربية البدنية والرياضة، سيدي عبد الله الجزائر، 2008.
- 84) نصر الدين جابر: علاقة أسلوب التخييل والرفض الوالدي بتكيف الأبناء ، رسالة دكتوراة دولة في علم النفس، جامعة قسنطينة، 1998.

3. المجلات:

- 95) الشركة الشرفية: موسوعة التغذية وعناصرها، لبنان، 1982.
- 85) فيصل رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق: كرة القدم ، المدرسة العليا للأساتذة، التربية البدنية و الرياضية، مستغانم، 1997.
- 86) المكتبة الرياضية الشاملة: قانون كرة القدم، ترجمة مصطفى بيمومي، سنة 2017.
- 96) الرابطة الوطنية لكرة القدم، دليل دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط1.
- 97) مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص 1982/6/18 الجزائر.
- 98) هيرنسوك وآخرون: كراس دراسي للطلبة الأجانب في مادتي نظريات وطرق التدريب الخاص برياضة كرة القدم، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزج، ألمانيا، 2009.

I. المصادر باللغة الأجنبية:

- 99) AKRAMOV : Sélection et préparation des jeunes footballeur.edition. paris :1985.
- 100) Aped najem: l'entrainement sportif, eddition. batna.1998.
- 101) Français trilles : **les techniques et méthodes de l'entrainement sportif**, edition de cconcept, 2002.
- 102) Jurgen weinek : **manuel d'entrainement**, 4éme, Végot edition, France, 2004.
- 103) Martin habil Dornhof :**l'éducation physique et sportif**, OPU, alger : 1993.
- 104) Rentaelman : **football techiques nouvelle d'entrainement**, Edition amphora, paris :1990.
- 105) Taelman (R)- simon (J): Foot Ball , performance, edition, amphara, paris, 1991.
- 106) Topin Bernard : **Préparation et Entrainement du Foot Balleur** , Edition, Amphara, paris, 1990.



الملاحق

1- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

نتائج اختبار المراوغة		نتائج اختبار الجري بالكرة		نتائج اختبار السرعة		اللاعب
إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	
21,50	21,55	26,23	26,30	5,74	5,80	01
23,43	23,50	25,65	25,70	6,27	6,30	02
22,62	22,68	25,39	25,45	6,16	6,21	03
23,30	23,35	26,58	26,64	6,40	6,45	04
23,01	23,09	26,32	26,39	5,91	5,97	05
22,26	22,33	24,79	24,83	6,69	6,75	06
21,43	21,49	26,47	26,52	9,58	6,62	07
22,61	22,57	25,61	25,68	6,50	6,55	08
22,11	22,18	25,89	25,93	5,78	5,83	09
23,19	23,24	26,18	26,22	6,96	7,01	10

2- نتائج الدراسة الأساسية :

نتائج اختبار السرعة				
العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعب
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
4,90	5,50	6,01	6,08	01
4,80	5,75	6,08	6,15	02
6,08	7,30	6,12	6,20	03
6,70	7,01	6,98	7,08	04
5,92	6,40	6,90	7,02	05
5,80	6,15	6,31	6,40	06
5,66	6,35	5,83	5,90	07
4,78	5,92	6,10	6,15	08
5,63	6,22	5,62	5,78	09
5,08	5,90	5,20	5,28	10
4,92	5,44	7,16	7,30	11
6,11	6,80	6,72	6,80	12
5,62	6,20	5,89	5,92	13
6,15	6,87	7,17	7,22	14
5,05	5,83	6,56	6,67	15

نتائج اختبار الجري بالكرة				
العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعب
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
24,12	25,30	25,32	25,40	01
23,60	24,71	24,20	24,30	02
25,02	26,15	26,21	26,80	03
25,70	26,78	24,78	25,33	04
21,99	26,07	25,30	26,25	05
26,90	28,02	26,62	26,65	06
25,68	26,84	24,87	24,90	07
25,40	26,20	25,76	25,80	08
24,10	25,18	25,70	25,77	09
25,20	27,45	24,41	24,45	10
25,40	26,60	25,49	25,55	11
23,50	24,55	25,87	26,22	12
22,60	23,80	25,43	25,49	13
22,70	23,92	24,56	24,60	14
25,20	26,28	25,13	25,16	15

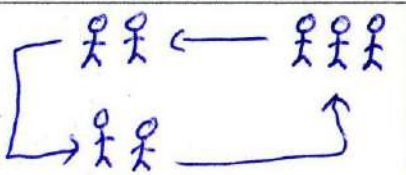
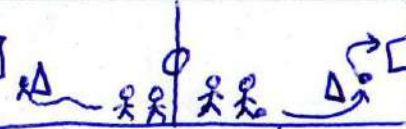
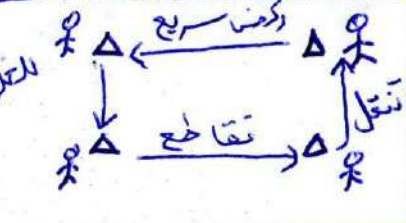
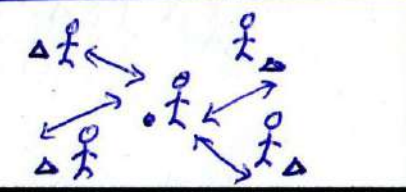
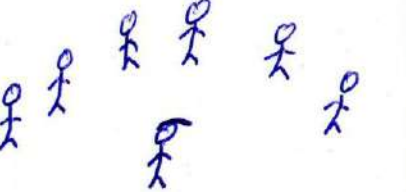
نتائج اختبار المراوغة				
العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعب
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
20,19	21,45	20,78	21,55	01
19,80	23,30	20,22	21,38	02
20,01	21,50	20,13	21,08	03
20,36	21,80	22,65	23,70	04
20,32	23,07	21,40	21,62	05
21,11	22,57	23,40	23,55	06
21,60	23,40	22,32	22,80	07
21,30	23,21	22,15	23,12	08
20,80	23,18	21,67	22,40	09
21,19	22,35	22,71	23,85	10
21,76	22,90	22,30	22,90	11
21,33	21,75	22,76	23,05	12
21,25	22,55	22,66	23,50	13
20,30	23,12	21,35	21,65	14
21,45	22,66	21,70	22,92	15

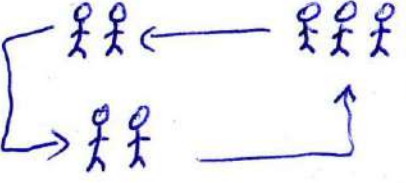
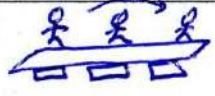
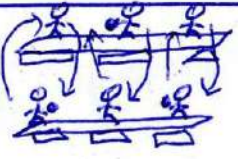
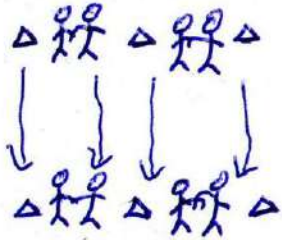
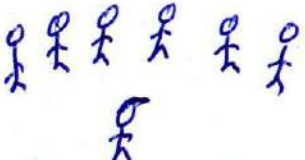
قائمة اللاعبين للمجموعة التجريبية:

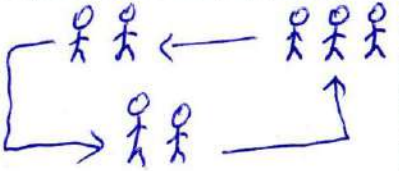
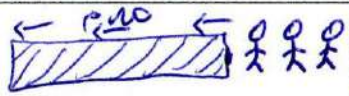

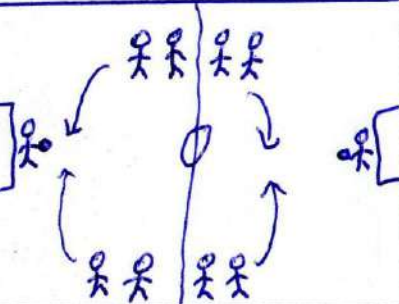

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الازدياد	الوزن	القامة
01	لشهب إدريس	2003/05/12	43kg	1.45m
02	عبورة إسلام	2004/02/22	45kg	1.50m
03	طالب هيثم	2004/03/28	45kg	1.60m
04	زهريو كريم	2003/12/22	38kg	1.40m
05	عبيد محمد الطاهر	2005/10/02	42kg	1.46m
06	بوجردة أسامة	2004/05/20	41kg	1.42m
07	يونس يوسف	2004/02/07	43kg	1.45m
08	عربي يوسف	2004/02/11	44kg	1.43m
09	طافر عبد الرزاق	2004/04/30	39kg	1.40m
10	حميود إسماعيل	2004/02/04	48kg	1.65m
11	لعور إسلام	2003/01/22	42kg	1.40m
12	قحام زكرياء	2003/02/12	50kg	1.60m
13	سياري سليم	2004/01/21	40kg	1.43m
14	عياش هيثم	2004/07/09	45kg	1.51m
15	عبد الله يعقوب	2003/01/12	49kg	1.55m

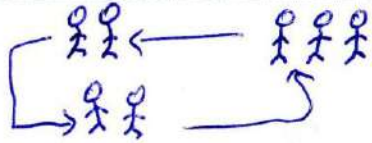
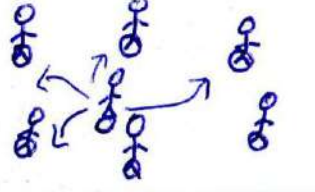
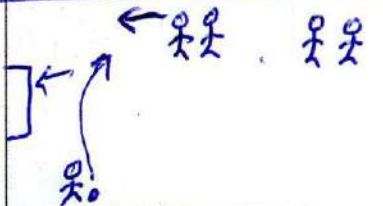
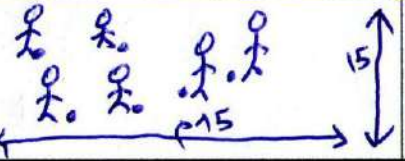
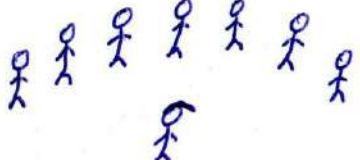
قائمة اللاعبين للمجموعة الضابطة:

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الازدياد	الوزن	القامة
01	شيبوتي أيمن	2003/09/19	47kg	1.52m
02	فرخي عماد الدين	2004/07/24	45kg	1.50m
03	بنوارة لقمان	2004/02/23	47kg	1.52m
04	نوري محمد	2003/06/01	41kg	1.42m
05	بورباط أمير	2004/04/29	42kg	1.41m
06	كروم محمد	2004/09/18	46kg	1.48m
07	بن عمر ضياء الدين	2004/07/13	43kg	1.45m
08	زنانرة محمد الأمير	2004/08/08	45kg	1.45m
09	زنانرة أيمن	2004/01/11	43kg	1.46m
10	جواد عبد المولى	2004/07/11	45kg	1.44m
11	فنير نوفل	2003/10/23	52kg	1.48m
12	يحياوي هيثم	2003/01/24	40kg	1.58m
13	ماطي عبد الحق	2004/10/16	45kg	1.42m
14	بلخفة سعيد	2004/08/13	39kg	1.40m
15	طبوق محمد رضا	2004/05/19	43kg	1.48m

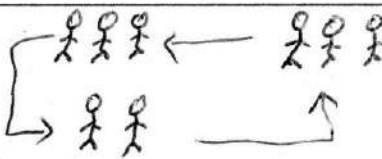


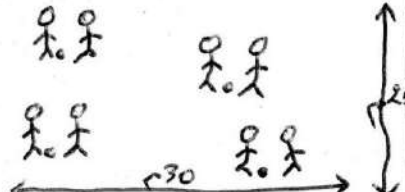
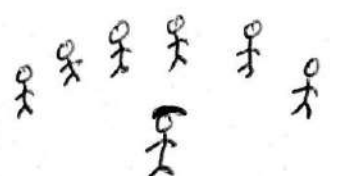
الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15د	<ul style="list-style-type: none"> - شرح كيفية سير الحصة - جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات - جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل 	المرحلة التحضيرية
تمارين مدمجة في الوحدات	  	<p>8 > 1 راحة</p> <p>12 > 2 راحة</p> <p>10 > 2 راحة</p>	<ul style="list-style-type: none"> - نقسم الفريق إلى أربع أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى. - توزع أربعة أقماع على شكل مربع وينفذ الركض السريع على ضلع والركض للخلف على ضلع ثاني وركض التقاطع على ضلع ثالث وركض التنقل على ضلع رابع. - الركض السريع من مركز العجلة لكل الأقماع ذهابا وإيابا وعلى أن يتم التوقف عند كل علامة لمدة 3 ثواني قبل العودة للمركز، يتم التوقف عند العلامة 3 بالوقف الجانبية وعند القمع 7 بوقف التقاطع. 	مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة
العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح والإرشادات		5د	<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة. 	المرحلة الختامية

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح كيفية سير الحصة - جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات - جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل 	15 د		التأكيد على سلامة كل اللاعبين
مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة	<ul style="list-style-type: none"> - وضع لوحة خشبية فوق لبنات لتجنب الحوادث ويمشي اللاعب قوف الخشبة محافظا على توازنه بالتناوب. - مجموعتين تتكون كل واحدة من 12 لاعب كل لاعب يقابل لاعب آخر واقفين على خشبتين متوازيتين ويتبادلان تمرير الكرة بالأيدي بالذهاب والاياب فوق الخشبة بالاستعانة بالكرة الثانية. - 8 أقماع بين كل قمع وآخر مسافة 10 م كل لاعبين يقفان متكئين على الكتفين مع التشابك بالأيدي في نقطة الكتف حيث يحاول كل من اللاعبين المشي باتزان والمرور بين القمعين. 	<p>8 > 1 راحة</p> <p>10 > 2 راحة</p> <p>12 > 2 راحة</p>	  	تمارين مدمجة في الوحدات
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة. 	5 د		العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح والإرشادات

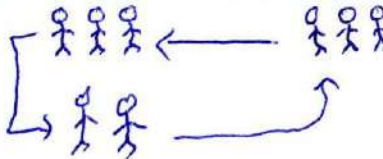
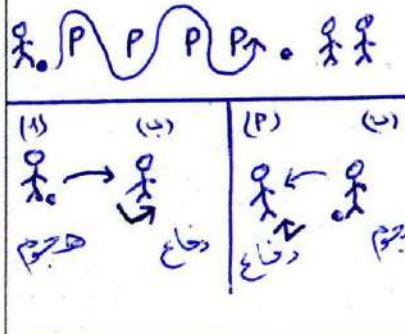
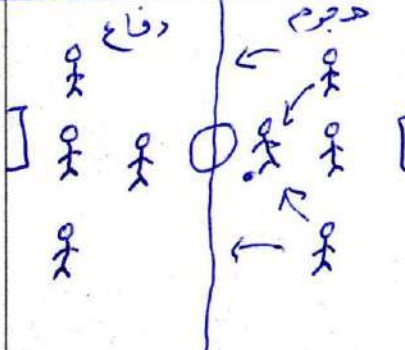
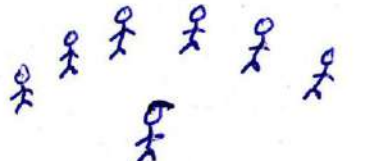
المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح كيفية سير الحصة - جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات - جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل 	15		التأكيد على سلامة كل اللاعبين
مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة	<ul style="list-style-type: none"> - تحدد منطقة طولها 10 م ينفذ اللاعبون الركض 5 مرات ذهاب واياب دون توقف "ينفذ التمرين مرتين". - الركض السريع بين الأعلام: ينفذ الركض المنعرج "الزكزاك" بين الأعلام المائلة 45 درجة، تنفيذ التمرين مرتين شرط تغيير نقطة البداية كل مرة. - يقف الحارس في المرمى ويقوم برمي الكرة في اتجاه قاطرتين 1 و 2 على أن يقوم اللاعبان الأولان منهما بمحاولة السيطرة على الكرة، يعمل اللاعب الذي استطاع السيطرة على الكرة كمهاجم في حين يعمل الآخر كمدافع ويحاول المهاجم مراوغة المدافع والتصويب على المرمى. 	<p>8 > 1 داحة</p> <p>10 > 2 داحة</p> <p>12 > 2 داحة</p>	  	تمارين مدمجة في الوحدات
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة. 	5		العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح والإرشادات

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصّة	المراحل
التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15د	<ul style="list-style-type: none"> - شرح كيفية سير الحصّة - جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات - جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل 	المرحلة التحضيرية
تمارين مدمجة في الوحدات	  	<p>12 > دائرة</p> <p>8 > دائرة</p> <p>15 > دائرة</p>	<ul style="list-style-type: none"> - مجموعتين من اللاعبين كل لاعب يقف على دعامة بلاستيكية على شكل دائرة وفي مركزها لاعب آخر يقوم بدور الصياد يحاول لمس اللاعبين المغيرين لأماكنهم واللاعب الملموس يصبح بدوره لاعب صياد بشرط عدم الوقوف على الدعامة لأكثر من 5 ثواني. - اربعة أو خمسة لاعبين من بينهم موزع كل زوج من اللاعبين يجريان مع بعضهما ولاعب ثالث يوزع كرة أرضية أو هوائية للأمام ويحاول كل لاعب الاستحواذ على الكرة. - 6 لاعبين ومع كل لاعب كرة في مساحة "15X15" يحاول كل لاعب مراوغة باقي اللاعبين بكرته دون لمس اللاعبين. 	مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة
العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح والإرشادات		5د	<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصّة. 	المرحلة الختامية

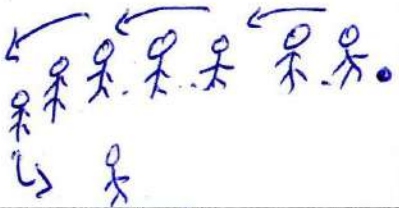
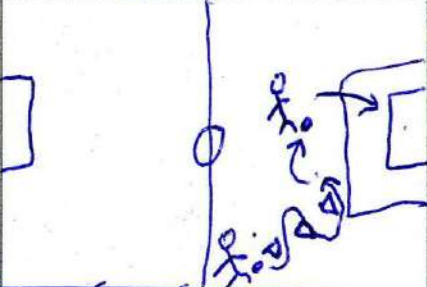
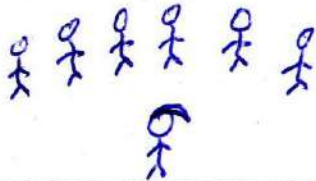
صافرة ، ميقاتية ، أقماع ، كرات ، صدریات

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح كيفية سير الحصة - جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات - جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل 	15د		التأكيد على سلامة كل اللاعبين
مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة	<ul style="list-style-type: none"> - تمرين الركض المتعرج: ينفذ الركض المتعرج حول كل ثلاثة أقماع ولمرتين مع تغيير نقطة البداية كل مرة. - تمرين المرايا مع الزميل: يشترك كل لاعبين معا وينفذ: يتحرك اللاعب الثاني مقلدا حركة اللاعب الأول لمدة 15 ثانية 3 مرات، يتحرك اللاعب الثاني عكس حركة اللاعب الأول لمدة 15 ثانية 3 مرات، نفس العمل مع وجود كرة. - ملعب "30X25" 5 إلى 6 مجموعات كل مجموعة من لاعبين كل حامل كرة يجد نفسه أمام لاعب آخر حيث يجب عليه الحفاظ على الكرة والآخر يحاول الاستحواذ عليها دون الاحتكاك باللاعب أو لمسها. 	<p>8د 1د راحة</p> <p>10د 2د راحة</p> <p>12د 2د راحة</p>	  	تمارين مدمجة في الوحدات
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة. 	5د		العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح والإرشادات

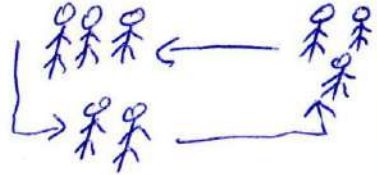

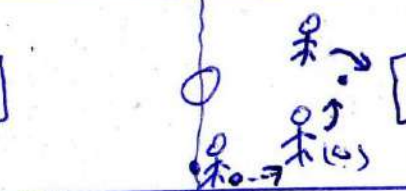
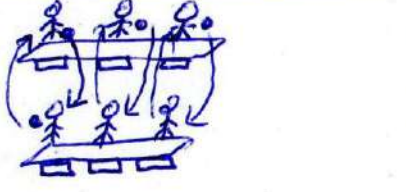
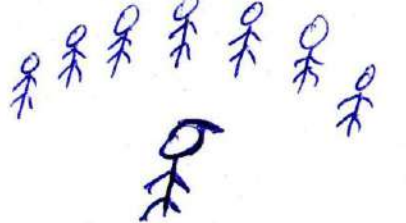
صافرة ، ميقاتية ، أقماع ، كرات ، صدريات

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<p>- شرح كيفية سير الحصة</p> <p>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات</p> <p>- جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل</p>	15د		<p>التأكيد على سلامة كل اللاعبين</p>
مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة	<p>تمرين 01: يؤدي اللاعب رقم 1 الدرججة بالكرة بين الإعلام أو الأقماع ثم يسلمها للاعب رقم 2 لأداء نفس التمرين</p> <p>تمرين 02 يقوم اللاعب رقم 1 بدرجة الكرة والسير بها بتجاه المدافع رقم 2 و يحاول اللاعب رقم 1 اجتياز اللاعب رقم 2 ففي حالة فقدان الكرة من اللاعب رقم 1 و يسيطر عليها اللاعب رقم 2 يتحول اللاعب رقم 1 الي مدافع وياخذ اللاعب رقم 2 دوره في علي خط دفاع اللاعب رقم 1</p> <p>تمرين 03: مباراة على هدفين مفتوحين: فريقان يتكون كل منهما من 04 لاعبين، هدفان محدد كل منهما بقلمين بعرض 2م للمرمى، المسافة بين المرمى والأخرى 20م، يحاول الفريق الحائز على الكرة تسجيل هدف في أي مرمى من الأمام أو من الخلف في حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجما والفريق الآخر مدافعا.</p>	<p>8د أصوات</p> <p>10د أصوات</p> <p>19د أصوات</p>	 	<p>تمارين مدمجة في الوحدات</p>
المرحلة الختامية	<p>- تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</p>	5د		<p>العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح والإرشادات</p>

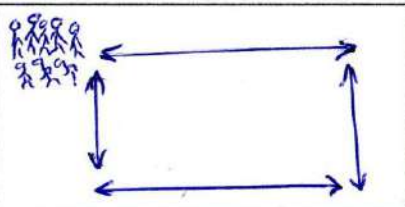
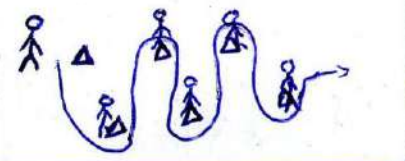
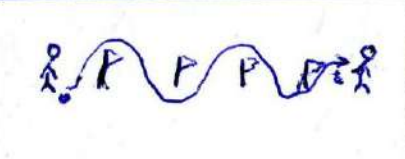
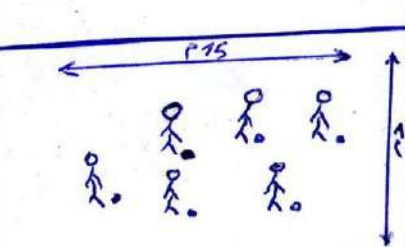
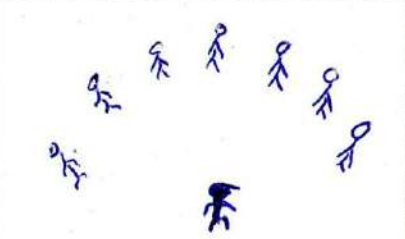
صافرة ، ميقاتية ، أقماع ، كرات ، صدریات

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<p>- شرح كيفية سير الحصة</p> <p>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات</p> <p>- جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل</p>	15 د		التأكيد على سلامة كل اللاعبين
مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة	<p>تمرين 01: توضع أقماع على جانبي منطقة 18م ، يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة بين الأقماع ثم يمررها إلى (ب) الذي يقوم بالتسديد نحوى المرمى، نفس العمل بالنسبة لباقي اللاعبين.</p> <p>تمرين 02: توضع 3 أقماع بمسافة 5م وتنفذ التمارين التالية 5مرات لكل تمرين:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الركض المكوكي بالذهاب والاياب مع تنفيذ الدوران الكامل عند كل قمع. - الركض المكوكي بالنقل بالذهاب وبالتقاطع بالاياب 	15 د 3 راحة		تمارين مدمجة في الوحدات
المرحلة الختامية	<p>- تمارينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</p>	5 د		العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح والإرشادات

صافرة ، ميقاتية ، أقماع ، كرات ، صديرات

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<p>- شرح كيفية سير الحصة</p> <p>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات</p> <p>- جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل</p>	15د		التأكيد على سلامة كل اللاعبين
مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة	<p>تمرين 01: نقسم الفريق إلى أربع أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى.</p>	12د		تمارين مدمجة في الوحدات
	<p>تمرين 02: يبدأ اللاعب (أ) بالدحرجة ومراوغة باجتياز المدافع (ب) وبعد أن يصل (أ) قرب خط الهدف يحول الكرة إلى (ج) الذي يقوم بعملية التسديد</p>	8د		
	<p>تمرين 03: مجموعتين تتكون من 12 لاعب كل لاعب يقابل لاعب آخر واقفين على خشبتين متوازيتين ويتبدلان تمرير الكرة باليدين ذهابا وإيابا.</p>	10د		
المرحلة الختامية	<p>- تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</p>	5د		العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح والإرشادات

صافرة ، ميقاتية ، أقماع، كرات، صديرات

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15د	- شرح كيفية سير الحصة - جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات - جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل	المرحلة التحضيرية
تمارين مدمجة في الوحدات		10د راحة	تمرين 01: توضع 6 أقماع بشكل متعرج وينفذ الركض السريع من قمع لآخر مع تثبيت القدمين وتوازن تام للجسم عند كل قمع لمدة 4 ثواني وينفذ 4 مرات يتبع ذلك تنفيذ الركض السريع من قمع لآخر مع تنفيذ حركة القطع السريع عند كل قمع.	مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة
		8د راحة	تمرين 02: يقوم اللاعب بدرجة الكرة بين الاعلام مع اداء حركات امام الاعلام حتي يصل الي اللاعب الاخر	
		12د راحة	تمرين 03: يتواجد (6) لاعبين مع كل واحد منهم كرة في مساحة 15 علي 15 يقوم كل لاعب بمراوغة اللاعبين المتواجدين دون ان يلمس أي لاعب اخر .	
العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح والإرشادات		5د	- تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة.	المرحلة الختامية

ملخص الدراسة:

1 عنوان الدراسة :

أثر تنمية صفة السرعة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المراوغة والجري بالكرة) صنف أصغر (12-15).

2-إشكالية الدراسة: هل لتنمية صفة السرعة اثر على تحسين أداء مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (12-15) سنة ؟

• تساؤلات الفرعية:

- هل لتنمية صفة السرعة اثر في تحسين أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (12-15 سنة ؟

- هل تؤثر تنمية صفة السرعة في تحسين أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف اصغر (12-15) سنة ؟

3- الفرضيات:

• الفرضية الرئيسية:

لتنمية صفة السرعة اثر على تحسين أداء مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (12-15) سنة .

• الفرضيات الفرعية:

- لتنمية صفة السرعة اثر في تحسين أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (12-15) سنة.

- تؤثر تنمية صفة السرعة في تحسين أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف اصغر (12-15) سنة.

استعملنا اختبار خاص بصفة السرعة و اختبارين خاصين بمهارتي المراوغة و الجري بالكرة.

4 مجتمع الدراسة : يتمثل في فريقي مولودية قاوس والشباب الرياضي الطاهير وهما فريقان ينشطان

في القسم الشرفي لولاية جيجل

5 عينة البحث: تتمثل عينة البحث في فريقين لكرة القدم لولاية جيجل وينشطون في القسم الشرفي وهي

مجموعتين تتمثل من 15 لاعب لكل فريق تم تعيين فريق مولودية قاوس كمجموعة تجريبية، والفريق

الثاني الشباب الرياضي الطاهير كمجموعة ضابطة.

6 أدوات الدراسة: و تمثلت في : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل بيرسون، ثاست

ستيودنت.

7 أهم النتائج المتحصل عليها :

– إن استعمال تدريبات لتنمية صفة السرعة يؤثر إيجابا على تحسين مهارة الجري بالكرة.

– إن استعمال تدريبات لتنمية صفة السرعة يؤثر إيجابا على تحسين مهارة المراوغة.

– كلما زادت صفة السرعة زاد التحسن في الأداء المهاري.

8 الاقتراحات والتوصيات:

– الاهتمام بالفئات الدنيا و توفير الوسائل البيداغوجية لتحقيق العملية التدريبية.

– إجراء دراسات حول أهمية العلاقة بين الجانب البدني و الجانب المهاري للاعبين كرة القدم .

– إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع تدريب الفئات الصغرى

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على اثر تنمية صفة السرعة في تحسين أداء مهارتي المراوغة والجري باكرة لدى أصاغر لاعبي كرة القدم من (12-15) سنة، و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قصديه تكونت من 30 لاعب يمثلون نسبة من مجتمع الدراسة، ومتمثلة في لاعبين من فريقي مولودية قاوس و نادي الشباب الرياضي الطاهير وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، بواقع 15 لاعب لكل فريق للموسم الرياضي 2017-2018، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، واستخدمت الاختبارات البدنية والمهارية كأداة بحث، واعمدنا في الدراسة الميدانية على وحدات تدريبية وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (spss)، لتحليل و تفسير النتائج المتحصل عليها في تنمية صفة السرعة وأثرها في تحسين الأداء التقني لمهارتي المراوغة والجري بالكرة صنف أصاغر (12-15) سنة.

حيث توصل الباحثان إلى أن تمرينات تنمية صفة السرعة لها اثر في تحسين أداء مهارتي المراوغة والجري بالكرة ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكلا المهارتين وذلك لصالح الاختبار البعدي.

Résumé de l'étude:

L'étude vise à identifier l'impact de l'évolution de la vitesse de recettes pour améliorer les performances des esquivant mes compétences et en cours d'exécution brillante lorsque les joueurs de football de (12-15 ans), et de réaliser cette étude a été menée sur un échantillon délibéré composé de 30 joueurs représentant la proportion de la population étudiée, et représentée par les joueurs L'étude a utilisé la méthode expérimentale en fonction de la nature de cette étude: les tests physiques et d'aptitudes ont été utilisés comme outil de recherche, et nous avons participé à l'étude de terrain sur les modules de formation et avons été collectés. Données sur (SPSS), pour analyser et interpréter les résultats obtenus dans le développement du caractère de vitesse et de son impact sur l'amélioration de la performance technique des compétences de esquive et de type balle de course de plus petite (12-15) ans.

Lorsque les chercheurs ont constaté que les exercices ont un impact sur le développement de la vitesse de recette dans l'amélioration de la performance du dribble et courir mes compétences balle et illustrées par la présence de différences statistiquement significatives entre les deux mesures avant et après les deux compétences sont en faveur du post-test.