

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في إطار تخصص التدريب
الرياضي النخبوي موسومة بـ :

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وتحسين
مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط
U17

بحث تجريبي أجري على نوادي لكرة القدم بتسمسيلت

تحت إشراف الأستاذ:

أ. عرابي لحسن محجوب

من إعداد الطلبة:

➤ راوي جمال

➤ قدوم أحمد

السنة الجامعية: 1437هـ-1438هـ

2016 م-2017 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر

"وَقَالَ رَبُّؤزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ
الصَّالِحِينَ" سورة النمل الآية -19-

نتقدم بتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المؤطر السيد: عرابي
لحسن محجوب الذي كان المرشد الموجه أثناء فترة إنجازنا
هذا العمل.

كما أشكر كل من ساعدني من قريب أو من بعيد.

وشكرا



إهداء

نهدي ثمرة جهدنا إلى من قال فيهما الله عزوجل "فَلَا تَقُلْ لَهُمَا
أُفٌّ وَلَا تَنْهَرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا" سورة الإسراء الآية -23-

الى التي رفع الله مقامها و جعل الجنة تحت أقدامها أولى الناس
بصحتي الى نبع الحنان الصافي ذلك القلب الكبير و تلك النعمة الغالية
الطاهرة صاحبة الفضل علي التي مهما فعلت و قلت و كتبت لن أوفيها
حقها الأزلي و لن أرد لها فضلها الأبدي والدتي العزيزة حفظها الله و أطال
في عمرها.

الى من يعجز اللسان و يجف القلم عن وصف جميله الذي أنبتني نباتا
حسنا و كان لي سراجا منيرا أبي الفاضل أطال الله في عمره.

الى من شاركوني أفراحي و أحزاني و كانوا لي سنداً في هذه الحياة
إخوتي.

الى جميع من عرفت معهم معنى الصداقة

الى زميلي الذي شاركني هذا العمل "أحمد" وفقه الله.

أهدي ثمرة جهدي مع أعز معاني الحب و التقدير و رمز اعتراف بالجميل.

إلى كل من عرفنا و صادقنا و أحبنا كل الأساتذة طوال مشوارنا

الدراسي.

جمال

إهداء

نهدي ثمرة جهدنا إلى من قال فيهما الله عزوجل "فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ
وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا" سورة الإسراء الآية -23-

الى التي رفع الله مقامها و جعل الجنة تحت أقدامها أولى الناس
بصحتي الى نبع الحنان الصافي ذلك القلب الكبير و تلك النعمة الغالية
الطاهرة صاحبة الفضل علي التي مهما فعلت و قلت و كتبت لن أوفيها
حقها الأزلي و لن أرد لها فضلها الأبدي والدتي العزيزة حفظها الله و أطال
في عمرها.

الى من يعجز اللسان و يجف القلم عن وصف جميله الذي أنبتني نباتا
حسنا و كان لي سراجا منيرا أبي الفاضل رحمه الله.

الى من شاركوني أفراحي و أحزاني و كانوا لي سندا في هذه الحياة
اخوتي.

الى جميع من عرفت معهم معنى الصداقة

أهدي ثمرة جهدي مع أعز معاني الحب و التقدير و رمز اعتراف بالجميل.

إلى كل من عرفنا وصادقنا و أحبنا كل الأساتذة طوال مشوارنا
الدراسي.

أحمد

فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات:

البسمة.

شكر وعرفان.

الإهداءات.

قائمة الجداول.

قائمة الأشكال.

مقدمة..... أ-ط

الباب الأول: الجانب النظري:

الفصل الأول: القوة العضلية القوة المميزة بالسرعة:

تمهيد:..... 12

1.2 مفهوم القوة العضلية..... 13

2.2 أشكال الانقباض العضلي:..... 13

1.1.2.2 الانقباض العضلي الثابت:..... 14

2.1.2.2 الانقباض العضلي الديناميكي:..... 14

1.2.2.2 الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري):..... 14

2.2.2.2 الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني-اللامركزي):..... 14

3.2.2.2 الانقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني-المركزي):..... 14

4.2.2.2 الانقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتري):..... 15

5.2.2.2 الانقباض العضلي الايزوكتتك:..... 15

16.....	3.2 أنواع القوة العضلية:
16.....	1.1.3.2 القوة القصوى:
16.....	2.1.3.2 القوة الانفجارية:
16.....	3.1.3.2 القوة المميزة بالسرعة:
16.....	4.1.3.2 القوة المميزة بالمطولة:
16.....	1.2.3.2 القوة العامة:
17.....	2.2.3.2 القوة الخاصة:
17.....	1.3.3.2 القوة المطلقة:
17.....	2.3.3.2 القوة النسبية:
17.....	3.3.3.2 القوة الاحتياطية:
18.....	4.2 القوة الانفجاري:
18.....	5.2 القوة المميزة بالسرعة:
20.....	6.2 أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:
21.....	خاتمة:

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم:

23.....	تمهيد:
25.....	3-1- المهارات الأساسية البدنية:
25.....	3-1-1- الجري وتغيير الاتجاه:
26.....	3.1.3 الوثب:
27.....	3.1.3 الخداع والتمويه بالجسم (الخدعة البدنية):

27	4.1.3 المراكز الدفاعية (وقفة لاعب الدفاع):
28	2.3 المهارات الأساسية بالكرة:
28	1.2.3 السيطرة على الكرة:
28	1.1.2.3 الإحساس بالكرة (تنطيط الكرة):
29	2.1.2.3 استقبال الكرة (الكتم):
31	2.2.3 ضرب الكرة بالقدم:
34	1.2.2.3 التصويب.
35	2.2.2.3 التمير (المنورة):
37	3.2.3 الجري بالكرة (المحورة):
39	4.2.3 لعب الكرة بالرأس:
41	5-2-3 المهاجمة:
43	6-2-3 الخداع:
45	7.2.3 الرمية الجانبية أو رمية التماس:
46	8-2-3 حراسة المرمى:
48	خاتمة:

الفصل الثالث: خصائص ومميزات المرحلة العمرية (المراهقة):

49	تمهيد :
49	1-3 مفهوم المراهقة:
49	2-3 تعريف المراهقة:
50	3-3 مراحل المراهقة:
50	1-3-3 المراهقة المبكرة:
51	2-3-3 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

- 51.....3-3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):
- 52.....4-3- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:
- 52.....1-4-3- خصائص القدرات الحركية:
- 52.....2-4-3- الخصائص الفيزيولوجية:
- 53.....3-4-3- الخصائص المورفولوجية:
- 55.....4-4-3- الخصائص الاجتماعية:
- 55.....5-4-3- الخصائص الفكرية:
- 56.....6-4-3- الخصائص الانفعالية:
- 57.....5-3- حاجات المراهق:
- 57.....1-5-3- الحاجة إلى الغذاء والصحة:
- 58.....2-5-3- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:
- 58.....3-5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:
- 58.....4-5-3- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداتها:
- 59.....5-5-3- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:
- 59.....6-3- أشكال المراهقة:
- 59.....1-6-3- المراهقة المتوافقة:
- 60.....1-1-6-3- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :
- 60.....2-6-3- المراهقة المنطوية:
- 61.....1-2-6-3- العوامل المؤثرة فيها:
- 61.....3-6-3- المراهقة العدوانية:
- 61.....4-6-3- المراهقة المنحرفة:
- 62.....1-4-6-3- العوامل المؤثرة فيها :

62.....	3-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:
63.....	3-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:
64.....	3-9- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:
64.....	3-9-1 القدرات الحركية:
65.....	3-9-2 تطور الصفات البدنية:
65.....	3-9-2-1-القوة:
65.....	3-9-2-2-السرعة:
66.....	3-9-2-3- المرونة:
66.....	3-10- مشكلات المراهقة:
66.....	3-11-نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:
68.....	خلاصة:

الباب الأول: الجانب التطبيقي:

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية الفصل:

71.....	تمهيد:
71.....	1.1. المنهج العلمي المتبع:
72.....	1.2. ضبط متغيرات الدراسة:
72.....	3.1. عينة البحث وكيفية اختيارها:
73.....	4.1. ضبط المتغيرات لأفراد العينة:
73.....	5.1. مجالات البحث:
74.....	6.1. أدوات البحث:
74.....	1.6.1.الملاحظة:
74.....	2.6.1.التجربة:

74.....	3.6.1. البرنامج التدريبي:
74.....	7.1. الدراسة الاستطلاعية:
75.....	8.1. مواصفات الاختبارات البدنية :
75.....	1.8.1. اختبار سار جنت:
76.....	2.8.1. الوثب الطويل من الثبات:
77.....	3-8-1 الإختبارات المهارية:
79.....	9.1. صعوبات البحث:
79.....	10.1. المعالجة الإحصائية:
80.....	خلاصة:

الفصل الثاني :

82.....	تمهيد :
82.....	2-1- مناقشة الاختبارات البدنية:
82.....	1- اختبار سار جنة:
84.....	2- اختبار الوثب الطويل من الثبات:
87.....	2- اختبار ضرب الكرة بالرجل إلى ابعء مسافة:
89.....	5- اختبار رمي الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض:
93.....	خاتمة :

الفصل الثالث :

95.....	تمهيد:
95.....	3-1- الاستنتاجات:
95.....	3-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:
96.....	3-3- الاستنتاج العام:

97 4-3- التوصيات:

99 الخاتمة:

الخاتمة.

الملاحق.

قائمة المصادر والمراجع.

فهرس الموضوعات.

قائمة الجداول

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15 - 19 سنة	54
02	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار سارجنة	82
03	يوضح المتغيرات الإحصائية للعينات المستقلة في الاختبار البعدي سارجنة	83
04	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات	85
05	يوضح المتغيرات الإحصائية للعينات المستقلة في الاختبار البعدي الوثب الطويل من الثبات	86
06	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة	87
07	يوضح المتغيرات الإحصائية للعينات المستقلة في الاختبار البعدي ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة	88
08	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم	90
09	يوضح المتغيرات الإحصائية للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لاختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم	91

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
75	اختبار سار جنت	01
76	اختبار الوثب الطويل من الثبات	02
78	اختبار ضرب الكرة الى ابعد مسافة	03
79	اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم	04
83	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار سارجنة	05
86	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.	06
89	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار ضرب الكرة إلى أبعد مسافة.	07
91	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمشاهدة في اختبار رمي الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض.	08

مقدمة

مقدمة:

إن رياضة كرة القدم بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات فالتطلعات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا سليما، لاسيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عال للقوة فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، واعتمادا على اثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية وتحسين مهارة التصويب لدي لاعبي كرة القدم، فقد أصبح اللاعب يشغل أكثر من المركز في الفريق، أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة المباراة (90-120) دقيقة.

ولقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية القوة العضلية للاعبينها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة ووفق الخطط التكتيكية المتجددة، وفق المستويات الرياضية في القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة الملاعب والاهتمام بأعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا، وقد واکب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية.

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعا إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري.

وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة القدم التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك بالعمل العضلي ذي الشدة العالية والسرعة على هذا فإن الإعداد البدني يجب أن يبنى على النشاط الحركي للاعبين، الذي يعد القاعدة المهمة عند تطوير الواجبات مهارية والخططية، ولذلك يجب اختيار التمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها

للاعب في الملعب وقت المباراة، وتعد القوة العضلية واحدة من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الإعداد البدني للاعب كرة القدم، لأنها تؤثر تأثيرا كبيرا في تغير سرعة الحركة كما تؤثر في نشاطه الحركي وهي مرتبطة بالسرعة والمداومة والمرونة.

أن التغلب على المقاومات الخارجية يكون عن طريق التقلص العضلي الذي يرتبط بالقدرة على إخراج أقصى قوة بأقصر وقت ممكن وهذا ما يسمى بالقوة العضلية متى هي " مقدرة اللاعب على إظهار أقصى قوة بأسرع وقت ممكن".

ويشير العديد من العلماء في الرياضة إلى أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات الرياضية العالية وان القدرة البدنية هي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة والمهارة في الربط بينهما لإحداث الحركة السريعة أجل تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية.

وفي تدريب كرة القدم هناك وسائل عديدة للوصول بالرياضي إلى القدرة العضلية منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات ، إذ أن البرامج التدريبية تعد تدريبا خاصا يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية ويحسن تطوير العلاقة بين القصى الانفجارية لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة، فأصبح من أشهر وسائل التدريب لكل المستويات والأعمار، ولقد أصبح مقبولا بوصفه وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تؤدي فيها القدرة دورا كبيرا.

وضع برنامج تدريبي وعلى الوسائل المستعملة، مهمة وأساسية لتنمية وتطوير عنصر القوة العضلية كأهم عنصر بدني لكثير من الفعاليات الرياضية، وبذلك تعد البرامج التدريبية مهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الإنجاز.

يتبين للباحث وضع برنامج تدريبي يعطي أهمية للاعبين من اجل الوصول باللاعبين إلى المستوى المطلوب ، ومن هنا ابرز أهمية البحث في تجريب استخدام البرامج التدريبية لتنمية القوة العضلية وتحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

وقد اشتملت دراستنا على:

الفصل التمهيدي: احتوى على الإشكالية، الفرضيات، أهداف البحث، أهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع، التعريف بمصطلحات البحث وتحليل ومناقشة الدراسات السابقة.

الجانب النظري: اشتمل على الدراسة النظرية وقسم إلى ثلاث فصول تطرقنا في الفصل الأول إلى القوة العضلية أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى المهارات الأساسية ، وفي الفصل الثالث تطرقنا خصائص ومميزات المرحلة العمرية.

أما الجانب التطبيقي فيشتمل على ثلاثة فصول هي:

الفصل الأول: احتوى على كل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية من طريقة منهجية والمنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية وعينة البحث والاختبارات...إلخ.

وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى عرض النتائج وتحليلها.

ختمنا هذا الجانب بفصل ثالث للاستنتاجات والتوصيات.



الباب الأول الجانب النظري

الفصل التمهيدي

الإشكالية:

أصبحت كرة القدم تحتل قائمة الألعاب والرياضيات التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، وحسب التقديرات الأخيرة للفيدرالية الدولية لكرة القدم، فإنه أكثر من 250 مليون شخص يمارسون هذه الرياضة ومن بينهم 30 مليون امرأة.

حيث دخلت كرة القدم مرحلة في غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق "أصوليات" اللعب وإلى جانبها تتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني والتكتيكي، ومن أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى البلوغ بالرياضيين إلى أعلى الدرجات في الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجمالي بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنهجية والعلمية.

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا في لعبة كرة القدم، على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة كرة القدم كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين، إذ أن البرامج التدريبية تنمية مباشرة للقدرة العضلية ومن ثم لمستوى الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة، ويعد هذا الأسلوب من الأساليب المميزة التي ترتبط بين أسلوب التدريب في تطوير القدرة العضلية¹.

يتضح مما سبق إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة أن البرنامج التدريبي قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية وبالتالي على مستوى الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة ويرى الباحث أن اتفاق وتباين الآراء حول أسلوب تنمية القدرة العضلية أدى إلى تدريب القوة المميزة بالسرعة التي طهور مشكلة البحث، لذا اتجه تفكير الباحث إلى إمكانية التخطيط لمناهج على رفع مستوى القدرة العضلية ورفع مستوى المهارات الحركية وتحقيق أهداف المناهج التدريبية النموذجية في وقت قصير جدا.

ويهدف هذا البرنامج من التدريبي إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأداء التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها.

1- ثامر محسن، واثق تاجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد سنة 1976، ص: 56.

وعلى المدرب أن يحدد الخصائص الفنية للأداء المهاري تحديداً دقيقاً، وأن يركز على متطلبات العمل، حتى يمكن أن يحدد نوع التحميل الذي تشمله هذه التدريبات، ولقد ركز الباحث في بحثه هذا على مرحلة الأوساط التي تعتبر مرحلة مفضلة في اختبار قدرات القوة والسرعة لدى اللاعب لكونه في هذه المرحلة يكون في مرحلة الاكتساب (Acquire)، ثم محاولة لفت انتباه المدربين والمعنيين بالأمر لهذا الموضوع لأنه عنصر جدير بالدراسة والاهتمام من طرف الساهرين على الرياضة وتطويرها في بلادنا إذ حقاً نريد تكوين رياضيين حقيقيين، ونطمح إلى نتائج عالية.

وانطلاقاً من هذا ولحل المشكلة البرنامج التدريبي على تنمية القوة العضلية يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤلات التالية:

ما مدى تأثير خصائص البرنامج التدريبي المقترح على مستوى القوة العضلية للاعب كرة القدم صنف أوسط؟

ما مدى تأثير خصائص البرنامج التدريبي في تحسين مهارة التصويب؟

ما مدى تأثير خصائص البرنامج التدريبي على مستوى المهارة؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل فعال على القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأوساط.

الفرضيات الجزئية:

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابياً على مستوى القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.
- البرامج تؤثر إيجاباً على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف الأوساط.
- توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي:

- 1- القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.
- 2- الكشف عن أثر البرنامج التدريبي على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.
- 3- الكشف على أثر البرامج التدريبي في بعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم
- 4- الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارات البرامج التدريب.

5- أهمية البحث :

- 1- معرفة أهمية البرامج التدريبي في مراحل الإعداد البدني العام والخاص.
- 2- استخدام البرامج في تنمية عناصر اللياقة البدنية من بينها القوة العضلية.
- 3- معرفة تأثير البرامج على الجانب التقني المتمثل في المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 4- معرفة العلاقة بين الصفات البدنية والصفات مهارية في كرة القدم ومدى تأثير كل منها على الأخر.

6- أسباب اختيار البحث:

إن المتمعن جيدا في الكرة الأوروبية يلاحظ اعتمادها على عنصرين هامين وهما القوة العضلية بالإضافة إلى المهارات الأخرى في كرة القدم حيث في كرة القدم حيث أصبحت خطة الفريق تعتمد على سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم والرجوع للدفاع عن المنطقة بأسرع وقت ممكن. كما أن التفوق في الصراعات الثنائية يتطلب قدرا كبيرا من القوة والتدريب.

تعددت المدارس الكروية في أوروبا التي تعتمد على أسلوب الكرة الشاملة، ومن بين هذه المدارس، إن حصص التدريب لا تخلوا من تمارين القفز بين الشواخص والمصطبات والألواح سواء بالرجل اليمنى أو بالرجل اليسرى أو تبادل الرجلين، كما يعتمد المدرب على السرعة في تنفيذ التمارين وبمهارة عالية والعمل على تكرارها في مواضيع مختلفة وأشكال متنوعة.

ولقد لجأ الباحث إلى تحليل هذه التمارين وفق ما توفر لديه من معلومات وبالإستعانة بالخبرات والانترنت، فتبين أن هذه تمارين القفز المختلفة تدعى تمارين القوة العضلية والهدف منها هو تطوير القوة العضلية.

ولما قلت البحوث حول ارتأى الباحث أن تقوم بهذه الدراسة المتمثلة في تأثير التام.

- توضيح تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القوة العضلية وبعض مهارات كرة القدم صنف الأواسط.
- إبراز الفرق بين البرنامج التدريبي والتدريب العادي على مستوى هذه الصفات.
- إبراز أهمية القوة العضلية لهذه الصفات بواسطة البرنامج التدريبي.
- إبراز المدة الكافية لتطوير هذه الصفات بواسطة البرنامج التدريبي.

7- الدراسات والبحوث المشابهة:

من أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على المجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن "الاستعراض العميق والنافذ للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه.

بعض الدراسات المشابهة للبحث وهي:

1-دراسة عبيد، أبو المكارم(1997).²

"تأثير استخدام أسلوب من تدريبات البليوميترك على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب هدفه الدراسة إلى ما يأتي:

• التعرف - على أثر استخدام تدريبات الوثب بين الحواجز على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

• التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب العميق (بين الصناديق وفوقها) على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

وأسفرت نتائج البحث عن ما يلي.

²- دراسة عبيد، أبو المكارم(1997)

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المختلفة للقوة العضلية ومكوناتها. بين القياس القبلي والعدلي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب العميق (فرق بين الصناديق) لصالح القياس البعدي.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للقوة العضلية ومكوناتها بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب بين الحواجز لصالح القياس البعدي.

2-دراسة الأستاذ: سنوسي عبد الكريم مذكرة ليسانس 2003.³

العنوان: اثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم 14 16 سنة

يهدف البحث التجريبي الذي اجري علي لاعبي فريق الوداد وترجي مستغانم إلي اقتراح برنامج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية .

النتائج:

استنتجت مجموعة البحث أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية . هناك تطابق في اتجاه النتائج للاختبارات البدنية والمهارية مما يعكس تأثير الايجابي للوحدات التدريبية وفعاليتها مقارنة بالعينة الضابطة .

3-دراسة الأستاذ: بوكرايم بلقاسم مذكرة ماجستير 2008.⁴

العنوان: تأثير التدريب البليومتري علي القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم يهدف البحث التجريبي الذي اجري علي لاعبي الأواسط في ولاية عين الدفلي مما يعكس تأثير التدريب البليومتري علي القوه المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم

النتائج:

³- دراسة الأستاذ: سنوسي عبد الكريم مذكرة ليسانس 2003.

⁴- دراسة الأستاذ: بوكرايم بلقاسم مذكرة ماجستير 2008 جامعة الجزائر.

1- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية .

2- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية .

3- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالقدم إلى بعد مسافة وهذا يعني تطور في مستوى مهارة ضرب الكرة.

5- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض وهذا يعني وجود تطور في مستوى ضرب الكرة.

1- تحليل الدراسات السابقة:

استفدنا من الدراسة الأولى في كيفية تصميم برنامج تدريبي ونفس الشيء بالنسبة للدراسة الثانية التي كان الهدف منها تطوير تحسين عنصر القوة العضلية وذلك عن طريق البرنامج التدريبي. لقد تمكنا من الاستفادة من هذه الدراسات في تنظيم بحثنا بحيث:

- الاستفادة من البحوث العربية التي ركزت على البرامج التدريبية.
- الاستفادة من هذه البحوث فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تصميم البرنامج التدريبي وتحديد المنهج وأدوات جمع البيانات.
- الاستفادة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار المتعلقة بموضوع الدراسة ومقارنة نتائج المتواصل إليها من خلال هذا البحث.
- كما جاءت هذه الدراسة مختلفة حيث أن نقاطها تكمن في تدريب القوة وإعداد برنامج خاص به لتحسين القوة الانفجارية بالنسبة للأواسط.

الفصل الأول

القوة العضلية-القوة المميزة بالسرعة-

تمهيد:

تلعب القوة دورا بالغا الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، ويتضح في احتياج اللاعب لها من مواقف اللعب وخاصة عند الارتقاء لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الممرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ويحتاج اللاعب إليها أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

1.2 مفهوم القوة العضلية.

تعد من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي إذ ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى، (سيد عبد جواد) " بأن القوة العضلية ضمن العناصر البدنية الهامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة"¹.

كما أن القوة العضلية تكون ذات أهمية في الوصول إلى الانجاز الرياضي إذ تؤثر بدرجات متفاوتة في الفعاليات الرياضية من فعالية الأخرى وبقدار مختلف في كل منها.

لقد وردت تعاريف كثيرة للقوة العضلية لا بد من ذكرها، فقد عرفها (مور هاوس وميلر Morehouse, Miller) " بأنها قابلية العضلة على بذل جهد ضد مقاومة"² أما (مفتي) فقد عرفها على "أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة"³، في حين عرفها (يورغن فاينك) على "أنها مقدرة العضلات على تنفيذ متطلبات المجهود ضد مقاومات مهما كان نوعها والتغلب عليها بكفاءة عالية"⁴.

والقوة العضلية من وجهة نظر الباحث هي مقدرة الفرد في التغلب على مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها ومحاولة التصدي لها باستخدام الجهد العضلي.

2.2 أشكال الانقباض العضلي:

لقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الآخر وعلى الرغم من ذلك التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن (عادل) قد بين أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي:

1- سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجمع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984، ص: 283.

2 Morehouse, Laurence E, and Miller, Augustus, Physiology exercise, Saint, The C.V Mosby Company , 1971,P : 58.

3. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص: 152.

4 - Jurge Weineck, op cit, P ! 177.

1.1.2.2 الانقباض العضلي الثابت:

حيث تتعادل فيه القوة الخارجية مع القوة الداخلية وتعريف القوة الناتجة عن ذلك بالقوة الثابتة كما أن في هذا النوع من الانقباض لا يحدث تغيير في طول القوة العضلية ومن الأمثلة على ذلك هو عند محاولة أي شخص رفع ثقل بحيث لا يستطيع تحريكه.

2.1.2.2 الانقباض العضلي الديناميكي:

إن القوة الناتجة عن هذا الانقباض هي القوة العضلية الديناميكية حيث تتضمن شكلين من العمل فيكون إما مركزي أو لا مركزي وهذا الاختلاف ناتج عن مقدار القوة الخارجية وقدرة الداخلية في التغلب عليها فيحدث إما قصر في العضلة (مركزي) أو يحدث إطالة في العضلة (لا مركزي)، أما (مفتي) فقد وضع أشكال الانقباض العضلي كما يلي¹:

1.2.2.2 الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري):

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها.

2.2.2.2 الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني-اللامركزي):

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تنقبض العضلة وهي تطول بعيدا عن مركزها، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن تغلب في النهاية ويحدث بالتالي إزدياد في طول العضلة.

3.2.2.2 الانقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني-المركزي):

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة.

1. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي -تخطيط وتطبيق، الطبعة 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص: 55.

4.2.2.2 الانقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتری):

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب أي من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجياً إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن أمثله أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بعده بوثبة مرة أخرى كما في الشكل:

5.2.2.2 الانقباض العضلي الايزوكتنك:

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

أما (محمود) فقد بين أن الانقباض يتضمن عدة أشكال وهي:

1. الانقباض العضلي المتحرك.
2. الانقباض العضلي الثابت.
3. الانقباض العضلي اللامركزي.
4. الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة).

فالشكل الأخير وهو الانقباض ثابت التحرك فيه القوة في أقصى معدلات عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة، وهذا الانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض الثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك¹.

وعليه فإن الباحث يجد أن الانقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين هما:

1. الانقباض العضلي المتحرك.
2. الانقباض العضلي الثابت.

إضافة إلى فروع أخرى لكل شكل من هذان الشكلان حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي، اللامركزي، ثابت التحرك، البليومتری، الايزوكتنك)، أما الانقباض العضلي يتضمن الثابت فيتضمن الانقباض الايزومتری.

1. محمود مسعد علي، المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1993، ص: 62.

3.2 أنواع القوة العضلية:

لقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمات من حيث ارتباطها بعناصر وقدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة حيث نجد أن على البيك¹ قد قسمها إلى أربعة أنواع وهي:

1.1.3.2 القوة القصوى:

وتعرف بأنها "القوة التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي².

2.1.3.2 القوة الانفجارية:

هي عبارة عن "القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن لأداء حركي مفرد".

3.1.3.2 القوة المميزة بالسرعة:

وتعرف على أنها "المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة".

4.1.3.2 القوة المميزة بالمطاولة:

هي عبارة عن "قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى معين من القوة ولفترة طويلة نسبياً"

في حين نجد أن عويس³ قد قسم أنواع القوة إلى ثلاث أقسام، فالقسم الأول يتضمن نوعين وهما:

1.2.3.2 القوة العامة:

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

1. علي البيك، أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية، درا الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص: 15.

2 ساري أحمد، اللياقة البدنية والصحية، ط1، درا وائل للطباعة، الأردن، 2001، ص: 37.

3 عويس الجباني، التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، مطبعة دار Q.M، ط1، جامعة حلوان، القاهرة، 2000، ص: 359.

2.2.3.2 القوة الخاصة:

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصيص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فإن أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد يجب ممكن أن تكون منمدجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الأعداد الخاص.

أما التقسيم الثاني للقوة تتضمن ثلاثة أنواع وهي:

1. القوة القصوى.

2. التحمل العضلي.

3. القدرة (القوة السريعة).

في حين تتضمن التقسيم الثالث ثلاثة أنواع للقوة هي:

1.3.3.2 القوة المطلقة:

ويرمز لها بالرمز (FA) حيث نعي بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فإن الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يتطلب قدرا كبيرا من هذه القوة.

2.3.3.2 القوة النسبية:

ويرمز لها بالرمز (FR) في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعا لأوزان والتفاوت بين مستويات القوة.

3.3.3.2 القوة الاحتياطية:

فهي تمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة، كما يرتبط مفهوما بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لانبجاز مستوى عالي من الأداء.

وعليه يجد الباحث أن القوة الانفجارية وهي موضوع البحث تعد نوعا منفصلا بحد ذاته وهذا ما أشار إليه (سعد وعلي) إذ يتفق الباحث معهما في هذا التقسيم باعتبار هذا التقسيم قد أعطى للقوة

الانفجارية خصوصية بصورة منفصلة عن الأنواع الأخرى أما الأنواع والتقسيمات التي ذكرت فإنها قد تتضمن القوة الانفجارية في مضمونها ولكن ليس بصورة منفصلة ومبتعدة عن بقية التقسيمات في ناحية العمل العضلي.

4.2 القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة فقد عرفها (المندلأوي وأحمد) على أنها "قدرة الجهاز العصبي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية¹.

أما (سليمان) فقد عرفها على أنها "استخدام القوة في أقل زمن لإنتاج الحركة"، حيث نجد أن الرياضي الذي له "القابلية على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن له المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى أبعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن"².

أما ((المندلأوي والشاطي)) فقد عرفها على أنها "المقدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى"³.

وعليه فالباحث يجد أن القوة الانفجارية تعني قدرة الفرد في إنتاج أقصى قوة وبأقل وقت ممكن خلال الأداء الحركي.

5.2 القوة المميزة بالسرعة:

تعد الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة، وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والارتقاء بالرأس، وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغطة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه

1. قاسم المندلأوي، أحمد سعيد أحمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1979، ص: 45.

2. سليمان علي حسن، المدخل إلى التدريب الرياضي، الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1983، ص: 28.

3. قاسم المندلأوي، محمود الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل، مديرية درا الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987، ص:

يحتل نسبة كبيرة من النوع من النشاط، تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية¹.

ويعرف عبد الخالق صفة القوة المميزة بالسرعة أنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة" في حين عرفها علي البيك على أنها "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة".

وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متابنة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة.

وفي "أثناء ارتباط القوة بالسرعة يعني بحصول الرياضي على صفة مميزة تسمى سرعة القوة (القوة المميزة لاسرعة) وهي ذات أهمية في الأداء الحركي وتعتبر خاصية بدنية مركبة².

وبناء على ما سبق يرى الباحث أن صفة القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم تعد مهمة جدا في المهارات والحركات التي تحتاج إلى انقباضات عضلية سريعة وقوية والتي يكون فيها الدور المهم والأكبر للجهاز العصبي العضلي في إخراج هذه الانقباضات.

وعلى المدرب عند تدريب القوة ملاحظة عدد من النقاط المهمة التي ربما يؤدي إهمالها إلى إصابة اللاعب وابتعاده عن الملاعب ومنها التسخين الجيد وجميع عضلات الجسم، والعناية بفترة الراحة بين تمارين وأخر وإعطاء تمارين الاسترخاء فيها، ويجب أيضا ملاحظة التمارين مع الإمكانية الحقيقية للاعبين.

ولأجل بيان الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ارتأى الباحث توضيح هذا الفرق فيما بينهما وكما يأتي :

1. الربيعي كاظم، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000، ص: 17.

2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، ص: 93.

الجدول¹.

القوة المميزة بالسرعة	القوة الانفجارية
<ol style="list-style-type: none"> 1. تؤدي لعدد من المرات وبزمن محدد. 2. تؤدي بإنتاج قوة أقل من القصوى. 3. تؤدي بانقباضات عضلية قوية وسريعة. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. تؤدي لمرة واحدة وبأقصر زمن ممكن. 2. تؤدي بإنتاج أعلى قوة وأعلى سرعة. 3. تؤدي بانقباضه عضلية واحدة قوية وسريعة

6.2 أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:

حسب Schmidtbleicher فإن إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

1. نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء.
2. مساحة المقطع الفيسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة.
3. القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية.
4. زوايا الشد في العضلة.
5. حالة العضلة قبل الانقباض.
6. درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل.
7. تكتيك الأداء.
8. العامل النفسي (قوة الإرادة).
9. السن والجنس.
10. طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعية.
11. فترة الانقباض العضلي.

1. هارة، ترجمة عبد علي نصيف، أصول التدريب، مطبعة التحرير، بغداد، 1976، ص: 312.

3- Schmidtbleicher D, op cit, P :45.

خاتمة:

إن القوة المميزة بالسرعة يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول للمستويات العليا في كرة القدم، فهي تظهر بصورة واضحة في قدرة عضلات الرجلين على التهديف والتمرير والقطع والقفز وكذلك تظهر واضحة في قدرة عضلات الذراعين على رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة، وكذلك بالتحرك السريع في حالي الدفاع والهجوم، هذا فضلا عن إسهامها في إكساب اللاعب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس وتجنب الإصابة عند الاحتكاك المستمر بالمنافس، لذلك فإن العمل على استخدام الوسائل الفعالة في تنمية القوة المميزة بالسرعة قد يسهم في تحسين مستوى الداء البدني والمهاري والخططية للاعبين.

الفصل الثاني

المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد:

كرة القدم كأية لعبة من الألعاب، لها مبادئها الأساسية والمتعددة، والتي نعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب¹ وتتميز لعبة كرة القدم ب:

- كثرة المهارات الأساسية وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى، فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم عدا اليدين، وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس.
- اختلاف المهارات في كرة القدم عنها في الألعاب الأخرى.
- تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً، مع القدرة على تغيير سرعته أو تغيير اتجاه جريه، وفي نفس الوقت استمرار السيطرة على الكرة.
- يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة، أما في كرة القدم، فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين، مما يتطلب منه بالإضافة إلى دقة وكمال الأداء المهاري رشاقة ومهارة واضحة، خاصة وأن الكرة أداء غير مستقرة، فهي تارة متدحرجة على الأرض وتارة في الهواء².

ويضيف الباحث أن من مميزات لاعب كرة القدم، أن تكون لديه مهارات عالية جداً، للتحكم بالكرة بواسطة إقدامه (رجليه)، كمهارة لاعب كرة السلة واليد والطائرة، في التحكم بالكرة بواسطة يديه (ذراعيه)، وعليه فمهمة لاعب كرة القدم أصعب بكثير عن بقية اللاعبين في الألعاب الأخرى في عمليات الدقة في التسديد وفي حل الواجبات الحركية.

ولقد أعطى الخبراء أعطى الخبراء في مجال التربية الرياضية تعاريف عديدة للمهارات الأساسية فعرّفها كل من "وايد" و "يونكر" 1976 بأنها مركب من العوامل التالية: التكيف، المهارة الفردية، واللعب الفرقي معرفة قوانين اللعبة³.

1- حسن عبد الجواد: كرة القدم للملايين، دار العلم، ط7، بيروت، 1988، ص 27.

2- حنفي مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص: 73-74.

3- فحطان جليل الغزاوي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف أشبال، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 1991، ص: 21.

وعرفت أيضا "بأنها الطريقة التي يمكن التفوق في الهجوم والدفاع بالكرة أو بدونها فرديان أو بالاشتراك في مقابلة الخصم¹.

أما سامي الصفار فيعرف المهارات "بأنها تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤدي اللاعب مع الكرة أو في المنظمة القريبة منها، وهذه الفعاليات يؤديها جميع اللاعبين"²

ويرى حنفي محمود مختار "أنها تعني كل الحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها"³

وهي تعرف أيضا "بأنها عبارة عن جميع الحركات الضرورية والمقيدة التي يجريها اللاعب بالكرة وبدونها، ضمن نطاق قانون اللعبة، بأقل وقت وأقل قوة ممكنة، والذي نسميه الانجاز الرياضي"⁴.

ويعرفها الباحث أنها كافة الحركات الهادفة إن كانت بالكرة أو بدونها ضمن إطار قانون اللعبة، والتي تُخدم الانجاز بوقت وقدر وسرعة اقتصادية.

والمبادئ الأساسية لأية لعبة من الألعاب، هي الدعامة التي تبنى عليها اللعبة، ورغم أنها ليست كل شيء في كرة القدم فهناك بلا شك الخطط واللياقة البدنية، لكن تبقى دائما المهارات الأساسية هي العامل المهم في اللعبة.

وإجادة اللاعب للمهارات الأساسية، يتطلب منه تدريبا لمدة طويلة بل إن التدريب يستمر لسنوات طويلة، وفي الحقيقة فإن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب على المهارات الأساسية، وإن اختلفت طرق التدريب وفقا للاختلاف الذي يضعه المدرب.

لهذا يجب توجيه الاهتمام الكلي إلى مرحلة تعليمها وتذليل الصعاب التي تجعل هذه المرحلة صعبة وغير محببة، فيكون التدريب عليها في قالب منافسة مسلية ما أمكن، بحيث تتنوع التشكيلات الخاصة

1- الفريد كونز، كرة القدم، ترجمة ماهر البياني، سليمان علي حسن، الموصل، 1981، ص: 19.

2- سامي الصفار: الإعداد الفني لكرة القدم، طبعة جامعة بغداد، 1984، ص 80.

3- حنفي محمود: مختار : مرجع سابق، ص:

4- تامر محسن واثق تاجي: مرجع سابق ، ص: 33 .

بالتدريب ويتخللها فترات تعطى فيها تدريبات غير مجهددة، بالإضافة إلى إتباع خطوات التعليم التربوي، مبتدئين متدرجين إلى الصعب، وأن يبني كل تدريب على أسهل منه، وأن لا نتعجل النتيجة¹

"إن الدور الأساسي للمدرسين أو المدرسين لاكتمال التحكم الفني عند اللاعبين، يكمن بالدرجة الأولى، في اختيار الصيغ ثم الوسائل والمناهج الكفيلة للتدريب، والتي من شأنها أن تطور قدرات اللاعبين للحصول على أحسن مستوى ممكن في التحكم في الحركات الفنية".

وبما أننا نسعى إلى تعليم وتدريب مجموعة من اللاعبين يختلفون في مستوى اكتسابهم للمهارات البدنية والمهارية، إضافة إلى البرنامج المقترح.

الصفات البدنية الخاصة، بالقدر الكافي حسب قواعد وأصول التدريب المنصوص عليها، وتحقيق هذا تكون قد خطونا خطوة كبيرة لتهيئة اللاعب إلى مستوى أرقى وأفضل، والوصول به إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء أهم المهارات في كرة القدم.

3-1- المهارات الأساسية البدنية:

3-1-1- الجري وتغيير الاتجاه:

"يتميز جري اللاعب بالكرة بأن يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه، فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من توقيت سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغيير سرعة اللاعب هو خداع للخصم"²

والتكتيك الصحيح لبداية الانطلاقة في كرة القدم هو:

- يضع اللاعب قدمه تحت جسمه ثم ينطلق راكضا على أن يصحب هذه الحركة رشاقة في حركة الكتفين، وهذه الطريقة عكس طريقة المسافات القصيرة.
- على اللاعب أن يحافظ على مركز ثقله وموازنته، لأن موقف الكرة عرضة للتغير، وبذلك يجب أن يصحب حركة الركض انتباه ومتابعة موقف الكرة.
- من الضروري أن يحصل اللاعب على أعلى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى.

1- حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص: 28 .

2- حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص: 77.

ومهما كانت سرعة اللاعب فإن الركض بخطوات قصيرة سريعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى. لأننا نتمكن بذلك من تغيير سرعة الجري وزاوية اتجاه الجري، ونتمكن من الوقوف خلال أمتار قليلة أي بأقل مسافة.

2.1.3 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 الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً، أو بعد الجري جانباً أو خلفاً، ومن الواضح أن اللاعب يثبت إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جرياً عنه من الوثب من الوقوف كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معاً.

هما كانت طريقة القفز فإنها عملية تحتاج إلى القدرة اللازمة لدفع الجسم (حسب قوس الكرة) وأن الرشاقة الخاصة والتوقيت الجيد مع الكرة أمور في غاية الأهمية.

"والقفز شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة بدينة ثانوية بالنسبة لممارسة لعبة كرة القدم، والمرونة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الرجلين، وهذا يعني أن الرياضي الذي يتصف بالصفات السابق ذكرها لديه جيداً"¹.

وعند التدريب على الوثب يجب ملاحظة ما يلي:

- متابعة اللاعب الجري بعد هبوطه من الوثبة مباشرة فلا يبقى في مكانه حيث أن هذا خطأ من الوجهة الخطئية.
- التدريب على الوثب من الجري أماماً ومن التقهقر خلفاً.
- أن توقيت الوثب له أهمية كبرى في الفصول إلى الكرة في اللحظة المناسب.
- إن قوة القفز تنمو بصورة بطيئة وتفقد بسرعة².

1- حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص: 77-78.

2- سامي الصفار وآخرون، مرجع سابق، ص: 292.

3.1.3 الخداع والتمويه بالجسم (الخدعة البدنية):

كل خدعة تتم بدون كرة تسمى الخدعة البدنية، وتؤدي حركات الخداع بالجدع والرجلين، حيث يعتمد على سرعة رد الفعل والرشاقة وسرعة الانطلاق والتوقيت الجيد، إضافة إلى المقدرة على التوقع السليم.

4.1.3 المراكز الدفاعية (وقفه لاعب الدفاع):

يتكيف جسم الإنسان لمختلف أنواع الحركات الرياضية، ونعني بالمراكز الدفاعية وضعيفة وقوف اللاعب في المنطقة الدفاعية، وأن أحسن وضع يتخذه اللاعب والذي يؤمن له حرية الحركة والموازنة التامة هو:

- يكون جذع اللاعب متقدما إلى الأمام قليلا.
 - الساقان مثبتة من الركبة والكعبين مرفوعين عن الأرض.
 - اليدين مدفوعتان برشاقة إلى خارج خصر اللاعب.
 - يستند ثقل الجسم على مشط القدم في الحركة الأمامية والخلفية، هذا الوضع يتخذه حامي الهدف أيضا عندما ينتظر كرة من الخصم أو من الزميل¹.
- ويسمح هذا الوضع للاعب من الانطلاقة السريعة والقفز والدوران وهذا يعني سرعة التحرك في أي اتجاه.

ومن المهم أن يهتم المدرس أو المدرب بالتدريب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة².

1- أمر محسنا، واثق ناجي، مرجع سابق، ص: 38.

2- حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص: 80.

2.3 المهارات الأساسية بالكرة:

1.2.3 السيطرة على الكرة:

تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة أرضية أو عالية بإحساس وشعور يجعله يتوقع الكرة وقوتها أو اتجاه سيرها، وكيفية السيطرة عليها والتصرف بها يخدم خطط اللعب بنجاح¹.

وترجع أهمية السيطرة على الكرة في أن اللاعب يجب أن يتحكم في الكرة أثناء حركته، مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم، وفي أي وضع، والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها².

وفيما يلي عرض لأسس السيطرة على الكرة.

1.1.2.3 الإحساس بالكرة (تنطيط الكرة):

تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الأساسية الصعبة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس وتؤدي إلى اتخاذ مواقف أفضل مما يسمح بكسب الوقت والمساحة للتصرف بالكرة بأسلوب صحيح وبطريقة سليمة³.

وعلى الرغم من أن أغلب المصادر والمراجع لا تعد مهارة تنطيط الكرة مستقلة وذلك لوجود خصم يعرقل استمرار أدائها، أو لا تؤدي دورا فعالا في تنفيذ خطط اللعب، وتحتاج إلى وقت أكبر عند التقدم إلى الأمام، إلا أنه يمكن عن طريقها معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة من أجزاء الجسم، ومن ثم فاللاعب الذي يستطيع تنطيط الكرة أكبر عدد من المرات وبسرعة سيكون أفضل من من اللاعب الذي لا يستطيع تنطيط الكرة بالكفاية نفسها⁴.

1- جارلس هبوز، كرة القدم، الخطط والمهارات، ترجم موقف الموالي، مطابع التعليم العالي، العراق، 1990 ص: 106-107.

2- حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص: 80.

3- R Talmen, football, techniques novell d'entraînement ; édition AMPHORAS PARIS, 1990, P : 73.

4- مفتي إبراهيم، الإعداد المهاري والخطط للعبة كرة القدم، ط2، القاهرة، 1985، ص: 46-65.

وحسب اعتقادنا فإن التدريب على مهارة الإحساس بالكرة يساعد اللاعب على التأقلم مع الكرة والتحكم فيها، وبالتالي اكتساب الثقة بالنفس عند التعامل معها، وهي تتطلب قدرا كبيرا من المرونة والرشاقة وحسن التقدير.

2.1.2.3 استقبال الكرة (الكتم):

أول مبدأ من المبادئ الأساسية، وبدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة أو يمررها أو يحاور بها بطريقة صحيحة، إذ أن لعبة كرة القدم تتطلب بالإضافة إلى سرعة التنفيذ والتوافق وحسن التصرف، والدقة والاتزان والاستقبال الصحيح في جميع الأوضاع التي تؤدي بها¹، وهذا يعني أن كتّم الكرة يمثل خصوصية في كرة القدم، حيث أن الحركات في الميدان أو في اللعب تتركز على هذه المهارات بالذات، وهي تمثل عنصرا هاما من عناصر السيطرة على الكرة².

وإذا كان قادرين على توقيف الكرة في أي حالة من الحركة، نستطيع إذن استعمال مراقبتنا عليها، وهذا لن يحدث إلا إذا أعطينا الكرة مسافة التوقيت المناسبة والرشاقة اللازمة للتقليل من سرعتها³. والمقصود امتصاص زخم الكرة.

وكتّم الكرة للسيطرة عليها لا يقصد بها مجرد السيطرة، وهو ليس غاية في حد ذاته بل وسيلة للبدء بسلسلة من الحركات الأخرى كالتمرير والتصويب والمحاورة، وقد فرضت التطورات الحديثة للعبة استخدام كتّم الكرة بطريقة تسهل توجيهها، بحيث لا تتوقف الكرة تماما في مكانها بل تتابع حركتها بعد اتدادها لتستخدم في أداء حركة الكتّم بحيث تتبعها الحركة الخرى مباشرة وكأنها حركة واحدة فقد يتم ذلك بواسطة القدم أو الساق أو الفخذ أو أسفل صدر (البطن) أو أعلى الصدر أو الرأس أو المقعدة (الورك) وهذا يحدده المستوى الذي تصل فيه الكرة.

وأهم الأجزاء المستخدمة في كتّم الكرة هي القدم التي تتخذ أوضاعا عديدة ومختلفة تبعا للوضع الذي تصل فيه الكرة ويمكن استخدام:

- مشط القدم من الأسفل.
- مشط القدم من الأعلى.

1- حسن عبد الجواد، مرجع يابوق، ص: 30.

2 - Corbeau J, FB de l'école ...aux associations, édition, revus ceps, Paris, 1988 ; P : 15.

3 - bush Q, le FB l'école, traduit par MSLE, ed vigot, Paris, 1986 ; P : 22.

- مشط القدم من الخارج (الجانب الوحشي من القدم).
- مشط القدم من الداخل (الجانب الإنسي من القدم).
- مشط القدم بالاشتراك مع الجزء السفلي من الساق¹.

ويؤدي كتم الكرة في كثير من الحالات هي:

- كتم أو امتصاص الكرة الأرضية المتدرجة حتى تسكن ويستخدم لذلك مشط القدم من الأسفل.
 - السيطرة على الكرة العالية سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون².
- وهذا ما يتطلب تقديرا جيدا لمكان هبوط الكرة، حيث يتمكن اللاعب من وضع الجزء المستخدم للكتم في المكان المناسب مع ملاحظة أخذ وضع الاتزان، والقيام بحركة رجوعي خلفية لامتناس الصدمة وإتباع حركة الكتم بالحركة التالية مباشرة، ويمكن أن تؤدي كتم الكرة العالية ب:

- المشط بجهاته الأربعة.
- الساق أو الساقين.
- الفخذ.
- أفل الصدر (البطن).
- أعلى الصدر.
- الرأس³.

إن سرعة الأداء في هذه المهارة تلعب دورا كبيرا فضلا عن الدقة التي تقع في المقام الأول⁴.

وحسب اعتقادنا فإن مهارة الكتم لا يمكن الاستغناء عنها، ومن الضروري التركيز عليها في بداية مرحلة التدريب والتعلم، والعمل على تطويرها وتثبيتها عند الطلبة لأن هذا يسهل عملية التعلم والتدريب على المهارات الأخرى.

1-3 حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص: 32-34.

2- حنفي مختار، مرجع سابق، ص: 90.

4 - Bernard Turpin, op cit, P : 47.

وعند التدريب على كتم الكرة، يجب أن يوضع اللاعب في ظروف مشابهة لظروف اللعب، ويحسن أن يتدرب اللاعب بمفرده أولاً فيضرب الكرة باتجاه حائط قريب بحيث ترتد ليقابله بالطريقة المناسبة لكتمها نظراً للمستويات المختلفة التي ترتد بها، وهذا يتيح استخدام القدمين على كل حدى أو مع بعض معاً، في عملية الكتم من جهة وفي توجيه الكرة كتمها لعمليات جديدة من جهة أخرى هذه الطريقة في التدريب والتي تستخدم فيها كرة لكل لاعب تسمح بأقصى ما يمكن من الوقت للتدريب على الكتم.

ويمكن أداء التدريب أيضاً من قبل زميلين أو من قبل لاعب ومدرب يث توجه الكرة من الزميل أو المدرب إلى اللاعب الذي سيقوم بعملية الكتم في مختلف الاتجاهات وتحت ظروف أفضل، ويمكن عن طريقها إصلاح الأخطاء ويسير التدريب بين لاعبين حسب الخطوات التالي:

- من الوقوف كتم الكرة ثم المرير للزميل.
 - من المشي ثم الجري: كتم الكرة ثم التمرير للزميل ثم باتجاه معاكس للزميل.
 - مقابل الحائط: لاعب يضرب الكرة وعند ارتدادها يكتمها لاعب آخر ويمكن زيادة اللاعبين إلى ثلاثة أو أكثر، حسب التشكيلات التي يتبعها المدرب أثناء التدريب.
- وهذه بعض الملاحظات الخاصة بالكتم:

- يجب أن يتابع الكرة باستمرار حتى لحظة كتمها.
- يجب أن تؤدي عملية الكتم بخفة دون تصلب حتى لا ترتد الكرة بقوة.
- يجب متابعة المحاولة للحصول على الكرة إذ لم تتم عملية الكتم بشكلها الصحيح.
- يجب أن يكون تقدير اللاعب وتوقيت سقوط الكرة صحيحاً حتى لا تتعثر الكرة اقتناصها من قبل الخصم.
- يجب تركيز الانتباه على عملية الكتم عند أدائها، وفي اللحظة التي يتأكد اللاعب من نجاحها يفكر بسرعة في الخطوة التالية.

2.2.3 ضرب الكرة بالقدم:

ضرب الكرة بالقدم هي الحركة التي تميز كرة عن غيرها من الألعاب، وضرب الكرة بالقدم له مهمتان أساسيتان: أولهما التمرير للزميل وثانيهما التصويب نحو المرمى ويستخدم أحياناً لأبعاد الكرة عن

المرمى في حال استحالة السيطرة عليها لتوجيهها¹. إضافة إلى الضربات الخاصة مثل الضربة الحرة وضربة الجزاء وضربة الركنية...

إن ضربة الكرة هي عملية ناتجة عن حركة جميع أجزاء الجسم، كنتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم، عن طريق الساق الضاربة².

ولأداء حركة ضرب الكرة هناك متعددة مختلفة، يجب أن يتدرب اللاعب عليها جميعها بحيث يتقنها اتقاناً تاماً، حتى يتاح له استخدام أي منها في الظروف والمكان المناسبين،

وأحسن جزء لصري الكرة بالقدم هو الجانب الداخلي من المشط، ولأعلى قليلاً نظراً لكبي المساحة التي تتقابل فيها القدم بالكرة مما يسهل توجيهها.

وهناك أنواع عديدة من ضربات الكرة بالقدم، حيث يمكن تقسيمها حسب القدم الضاربة إلى ضرب بالقدم باليمنى وضرب بالقدم اليسرى³:

ومن حيث السطح الذي يلامس الكرة إلى.

الضربات الاعتيادية وتشمل:

- ضرب الكرة بوجه القدم.
- ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي (الإنسي).
- ضرب الكرة بباطن القدم.
- ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي (الوحشي).

الضربات غير الاعتيادية وتشمل:

- الضرب بمقدمة القدم.
- الضرب بكعب القدم.
- الضرب بخارج القدم.

1- حسين عبد الجواد، مرجع سابق، ص: 38-39.

2- ثامر محسن، واثق ناجي، مرجع سابق، ص: 41.

3- حسن عبد الجواد مرجع سابق ص: 41.

- الضرب بنعل القدم (الجزء الملامس للأرض).

. الضرب بالفخذ.

ومن حيث الغرض الذي يؤدي من اجله إلى ضرب لتغيير اتجاه الكرة، لمتابعة توجيهها في الاتجاه الذي تسير فيه للضرب بقوة للضرب بخفة.

ومن حيث الاتجاه المعطى للكرة إلى ضرب في خط كمستقيم، منحني، صاعد، على الأرض وفي الهواء طويل، قصير.

ومن حيث الحالة التي تكون عليها الكرة: كرة ثابتة، كرة متحركة، على الأرض، طائرة نصف طائرة بعد محاولة من الأمام، من الجانب، من مختلف الزوايا.

ومن حيث الوضع الذي يتخذ اللاعب إلى ضرب من الوقوف، من الرقود، من الثبات، من المشي من الجري، من الدوران.

ومن حيث التحكم في الكرة إلى ضرب بعد اكتسها والسيطرة عليها أو بدون الكتم والسيطرة.

ومن حيث الغاية التي يرغب في أداء الضرب من أجلها إلى تمرير وتصويب.

وهذه هي أهم أنواع الضربات.

- العادية بالمشط.

- بخارج القدم.

- النصف الطائرة.

- بداخل القدم.

- الطائرة.

- الممسوكة.

- بخلف العقب.

وقد يحدث أثناء اللعب أن يجد اللاعب نفسه مضطرا لأداء ضربات مختلفة غير التي ذكرت، وهذا تفرضه الظروف والأوضاع التي يكون فيها اللاعب أثناء عملية الضرب، وإجادة أداء الضرب في هذه الظروف، ومن الأوضاع يتوقف إلى حد كبير على الخبرة والتمرين وحسن التصرف.

ولما كان التصويت والتمرير يمكن تنفيذها عن طريق إحدى النقاط السابقة علما أن نسبة ركل الكرة بالقدم قصد المناولة أكثر من التصويب أو التشتيت¹.

1.2.2.3. التصويب.

إن التصويب يحتاج إلى الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم، فضلا عن الاختيار الصحيح للمكان الذي ستتوجه إليه الكرة، واستغلال جميع الظروف المهارية والبدنية والنفسية والخارجية، وعموما فإنه كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصبوب إلى المرمى بدقة في المكان المناسب وبالقوة المناسبة².

ولذا يجب أن يكون اللاعب ذو مهارة عالية وذكاء ميداني، وقدرة على التركيز، وثقة عالية، وإرادة قوية، وتحمل المسؤولية، لأن التصويب لا يعتمد إلى اللياقة البدنية والقوة العضلية فحسب بل يعتمد على الذكاء وحسن التصرف والقدرة على التركيز، مع استخدام السرعة في التفكير والتنفيذ³.

وأهم شروط أداء التصويب هي الدقة والسرعة والقوة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة، إذ أن كلا من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب طبقا للموقف الذي يتواجد فيها، كما أن سرعة والدقة عند التصويب لهما أهمية متساوية " إلا أنه يشترط دائما التصويب الناجح ومن خلال تقدم اللاعب في اتفان المهارة تزيد سرعته في الأداء⁴.

وصحيح أن التصويب طرقا مختلفة وأساليب متعددة، إلا أن انسبها هو ما يؤدي بواسطة الضربة العادية بالمشط، ولكي يؤدي بشكل صحيح يجب تأمين عنصري الدقة والقوة، ويحصل اللاعب على مربعات صغيرة ترسم على حائط، أو عن طريق التصويب داخل أطواق قطرها متر تقريبا أو عندما يستطيع اللاعب إصابة المربع أو إدخال الكرة عبر الطوق، فإنه يسهل عيه توجيه الكرة عبر الطوق، فإننا يسهل عليه توجيه الكرة بدقة إلى مختلف زوايا الملعب.

1- حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص: 52.

2- مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص: 64.

3- محمد عبد المزاع وآخرون، المهارات الأساسية بكرة القدم، مطابع صوت الخليج الأردن، 1979 ص: 205.

4 R taelman : FB performance, édition Amphora paris 1991, p58

والتدريب على التصويب مقابل الحائط يعد من أنجع وسائل التدريب إذ يتيح للاعب استقبال الكرة من مختلف الزوايا غير المتوقعة ثم التصويب ثانية إلى مكان المطلوب وهذا ما يكسب اللاعب الدقة والسرعة في الأداء¹.

وعموما فإن التصويب على مستوى يكون وسيلة يكون وسيلة لتطوير التوافق الحركي².

2.2.2.3 التمرير (المناورة):

يستخدم التمرير في كرة القدم في أوسع مدى نظرا لكبرى مساحة الملعب ولصعوبة تقدم اللاعب بالكرة بمفرده دون مقاومة، والتمرير بالإضافة إلى جميع المزايا التي يتمتع بها، يوفر الوقت والجهد ويجعل الاستفادة من الفرص الكثيرة ممكنة إلى حد أقصى، خاصة إذا أحسن اتخاذ المراكز الصحيحة لاستقبال التمرير³.

وعلى العموم فإن هناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح التمرير وهي:

- حاجته إلى أن يكون دقيقا.
- حاجته إلى أن يكون بسيطا.
- حاجته إلى أن يكون سريعا⁴.

وتنقسم التمريرات إلى ثلاثة أنواع من حيث الطول وهي:

- التمريرات القصيرة ما بين (3-15 متر).
- التمريرات المتوسطة ما بين (15-25 متر).
- التمريرات الطويلة ما يزيد عن (25 متر).

النوع الأول أضمن وأدق إلا أن الثاني وخاصة الثالث كثيرا ما يفيد لاستغلال الفرص السانحة، ولأداء التمرير القصير تستخدم الضربات بداخل القدم وبجانب القدم، وأحيانا بخلف العقب إما التمرير الطويل فيؤدي بالضربة العادية والطائرة والنصف طائرة.

1 - حسن عبد الجواد مرجع سابق، ص: 52-53.

N Dechavanne : «éducation physique et sports collectifs édition vigot ; paris, 1985 p55 2

3 - حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص: 53-54.

4 - جارلس، ف، موجز التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم، ترجمة طارق نصري، مطبعة الجامعة، بغداد، 1994، ص: 59.

أما من ناحية الارتفاع تنقسم التمريرات إلى:

- التمريرات الأرضية.
- التمريرات العالية¹.

والتمرير يمكن أن يكون مباشرا أو غير مباشر، ففي النوع الأول ترمي التمريرة إلى زميل الثابت مباشرة، أما في النوع الثاني فترسل التمريرة إلى زميل متحرك بحيث يضبط توقيتها لتصل إليه في خط السير الذي يجري به، ويحسن أن يكون التمرير على الأرض بقدر المكان بحيث يمرر إلى زميل غير مراقب، وفي لحظة مناسبة وتوقيت صحيح، ويجب إخفاء اتجاه التمرير عن الخصم، كما يفضل القيام بعملية الخداع قبل التمرير، أما بالنسبة للمستلم، فيجب أن يندفع نحو المكان الذي ستصل فيه الكرة، وأن يتفادى الوقوف بحيث يكون هو والممر واللاعب الذي يراقبه على خط مستقيم واحد.

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بعملية الضرب (التمرير والتصويب):

- يجب أن يضبط مكان قدم الارتكاز بحيث يتناسب ونوع الضربة من جهة، والارتفاع المطلوب إرسال الكرة فيه من جهة أخرى.
 - يجب اتقان الضرب من مختلف أجزاء القدم لاستخدام ما يتناسب والظرف الطارئ.
 - يجب أن تكون عضلات الجسم عن الإعداد لعملية الضرب متراخية دون تصلب أو توتر.
 - حركة الرجل خلف الكرة لمتابعتها ضرورية جدا لإعطائها الاتجاه والقوة المطلوبين.
 - يجب أن يكون التركيز كاملا بحيث يؤدي الضرب بأسرع ما يمكن حتى لا يترك مجالا لاقتناص الكرة من قبل الخصم.
 - في التصويب يجب توفر عنصر الثقة بالنفس فبدونه لا تتحقق البراعة مطلقا، وهذه الثقة تأتي عن طريق التدريب المنتظم.
 - يجب التدرب على متابعة التصويب فيما لو ارتدت الكرة من حارس المرمى أو من قوائم المرمى.
 - في التمرير يجب أن يكون الانتباه عاما مشتركا بين الممرر والمستقبل.
 - التمرير الويل يحتاج إلى القوة والتمرير القصير يحتاج إلى الليونة.
 - التمرير السريع يساعد على الهجوم السريع، وبقاء مع لاعب واحد ببطء في الجري بنفس السرعة.
 - التمرير بعرض الملعب، وعبر مزدحمة تجنبه قدر الإمكان².
- وفيما يلي يخلص خطوات تعليم ضرب الكرة فيمكن تخليصها فيما يلي:

1 - مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص: 12-13.

2 - حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص: 55-56.

- ضرب الكرة القادمة من الزميل.

- ضرب الكرة وإسقاطها ثم ركل الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.

- ضرب الكرة نصف العالية.

- ضرب الكرة العالية¹.

وحسب اعتقادنا فإن مهارة ضرب الكرة هي الميزة الخاصة للعبة كرة القدم، فهي تلي أي مهارة من المهارات الأساسية الأخرى كالكتم أو المحاورة مثلاً، وبدونها لا يمكن التقدم بالكرة جماعياً.

3.2.3 الجري بالكرة (المحاورة):

إن الجري بالكرة هو تسلسل لعملية الإخماد أو سيطرة متواصلة على الكرة، وإذا أداها اللاعب في الملعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة².

وهي فن استخدام أجزاء القدم في دحرجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب حيث تتطلب حسن التصرف والتوافق بين سرعة الجري والتكتم بالكرة³.

ومهما كانت سيطرة اللاعب على الكرة فإن الكرة تسير دائماً أسرع من اللاعب⁴.

وتستخدم المحاورة لعدة أغراض هي:

- الالتفاف حول الكرة (اجتيازه).

- التقدم بالكرة لغرض التقرب من مرمى الخصم.

- لغرض كسب الوقت أو انتظار أحد الزملاء لأخذ الفراغ، ومن ثم إجراء المناولة المناسبة.

وهناك عوامل تؤثر في انتقال اللاعب بالكرة من أهمها:

- سرعة اللاعب أثناء الحركة.

- موقع الخصم.

- نوعية أرض الملعب.

1 - حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص: 86.

- Joel Corbeau, op cit, P : 16. 2

3- مفتى إبراهيم، مرجع سابق، ص: 47.

4 - حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص: 58.

- الريح¹.

ويجب أن تتوفر للمدحرج القدرة على سرعة الحركة وسرعة الاستجابة في أثناء الجري، والسرعة مع السيطرة على الكرة والقدرة على المحاورة والانحراف والدوران متى شاء، كما يجب أن يتوافر له الإحساس بالخداع القائم إدراك استجابات المنافس لتحركات المدحرج المختلفة، وأن يملك القدرة على العمل في حيز محدود، والثقة حين مواجهة منافس عنيد، كما يجب أن تزداد السرعة والسيطرة على الكرة أثناء الدرجة وأن تتوفر القدرة على التخلص من الخصم والتغريب به.²

والمحاورة ليست فقط الجري بالكرة وإنما حمايتها أيضا أثناء هذه العملية وإبقائها دائما بعيدة عن متناول اللاعب الخصم، وهذه الحماية تتوفر في تغيير السرعة أثناء القيام بعملية المحاورة وتغيير الاتجاه والقيام بعملية المخادعة، هذا بالإضافة إلى أن يكون جسم اللاعب بين الكرة والخصم ليكون جدارا يحميها من الاقتناص، وهذا ما يوجب على اللاعب أن يقود الكرة بالقدم البعيدة عن الخصم، مما يتيح له تفادي استيلاء الخصم على الكرة. والمحاورة يمكن أن تؤدي في خط مستقيم، عند عدم وجود خصم في طريق التقدم، أو في خط منحرف للقيام بعملية تغطية الكرة وحمايتها، أو في خط منكسر لتفادي مهاجمة الخصم.³

والدرجة تكون بعدة أقسام من القدم يمكن حصرها بما يلي:

- الدرجة بوجه القدم الخارجي: ويستخدم هذا النوع أثناء الركض المستقيم أو على شكل قوس خارجي، وهنا يتمكن اللاعب من مناولة الكرة بصورة مفاجئة لأن وضع اللاعب لا يدل على اتجاه المناولة مسبقا، ويمكن مناولات الكرة بارتفاعات مختلفة.
- الدرجة بوجه القدم: وتكون الكرة قريبة من القدم، ويمكن التهديف بعد الدرجة مباشرة، وهذا الوضع لا يؤخر اللاعب من ناحية السرعة.
- الدرجة بوجه القدم الداخلي: غالبا ما يستخدم عندما يجري اللاعب بطريقة القوس الداخلي أو عند تحويل الكرة نحو جهة اليسار أن كانت الدرجة بالقدم اليمنى.

1 - J Louis, R Koda, foot passion le plaisir par le jeu, ed amp phora, Paris, 1991 ; P : 135.

2 - محمد حامد الأفندي: كرة القدم-مبادئها وأصولها تدريبيها، مطبعة خيبر، القاهرة، 1970، ص: 81.

3 - حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص: 61.

- الدرجة بجانب القدم الداخلي (باطن القدم): يستعمل لمسافة قليلة جدا ولوقت قصير، ويستعمل للتمرين فقط لكونه غير عملي من حيث السرعة، ولكون الجسم لا يساعد على الجري السريع بهذه الطريقة.
- الدرجة بالجزء الملامس للأرض: هذا النوع قليل الاستخدام، فهو يستعمل للإحماد والتمارين وعلي اللاعب أن يتقن المحاورة بكلتا قدميه، فهذا يتيح له دفع الكرة بوحدة منها عند خطوه بها وهذا يعطيه فرصة السيطرة التامة عليها، ويجب إن تكون الكرة دائما قريبة من القدم لهذا يكون الجري عند أداء عملية المحاورة بخطوات قصيرة، وخارج القدم أكثر حساسية من داخله، وتبادل الكرة بالقدمين لا يظهر للخصم خط سير اللاعب.
- والمحاورة موهبة تتطلب مرونة فائقة وذكاء ميدانيا، وتقديرا وتصرفا حسنا وإدراكا سريعا لاستجابات اللاعب المضاد، وتوقيتا سليما بعملية المخادعة، والثقة بالنفس تزداد وتنمو مع الخبرة والاحتكاك.

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بعملية المحاورة:

- يجب ان تكون المحاورة بالقدم البعيدة عن الخصم دائما.
- يحسن اختيار الطرف والمكان المناسبين للمحاورة.
- يجب أن لا تستخدم المحاورة عند إمكانية أداء التميرير.
- المحاورة الممتاز هو الذي يستطيع إخفاء الاتجاه الذي سيتحرك نحوه، بحيث يتفادى عرقلة تقدمه من قبل الخصم.
- يجب أن يتضمن المحاور تغطية تامة للكرة أثناء القيام بعملية المحاورة.
- تغيير الاتجاه وتغيير السرعة والتوقف المفاجئ من اهم العوامل التي تساعد على نجاح المحاورة.
- باستطاعة اللاعب أن يدرج الكرة ونظره إلى الأعلى قليلا لملاحقة تحركات اللاعبين، وإلا يقتصر نظره على الكرة فقط.
- السيطرة على الكرة أثناء دحرجتها مع استعمال اليدين.

4.2.3 لعب الكرة بالرأس:

يعتبر من المبادئ الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب متواصل وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أداؤها عاليا برد فعل مكتسب، ويعود صعوبة هذا المبدأ إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة للرأس في المكان الصحيح بالإضافة إلى الثقة

الواجب توفرها عن اللاعب لكي يؤدي الحركة باتزان ومرونة، خاصة وأن العينين تغمضان بصورة آلية في لحظة ملامسة الكرة للرأس نتيجة الصدمة، ولذلك يجب التدرج في تعليم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولاً، وبإبقاء العيني مفتوحتين ثانياً¹.

وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث هي:

- التصويب.
- التميرير بين أفراد الفريق الواحد.
- الدفاع عن مرمى الفريق.

والتكنيك الصحيح هو ضرب الكرة بمقدمة جبهة الرأس، وهذا يتيح للاعب ضرب الكرة العالية سواء من الوقوف على الأرض أو من الوثب عالياً أو من الطيران إلى الأمام في الهواء.

ويقول السيد وارنر وولف "مؤلف كتاب تدريب كرة القدم الصادر من برلين الشرقية عن قوة القفز" إن قوة القفز عند اللاعب تنمو بصورة تدريجية وتفقد بسرعة إذا لم يواصل اللاعب التدريب على ذلك²

إن عملية ضرب الكرة بالرأس هي عملية حركة جميع أعضاء الجسم وخاصة الجذع الذي يعطي القوة لعضلات الرقبة وبدورها إلى الرأس فالكرة³.

ولأداء حركة لعب الكرة بالرأس من الوثب يجب ضبط التوقيت الصحيح بحيث يجري الاتصال بالكرة في اللحظة المناسبة، ويكون الارتقاء للوثب عادة بالقدمين معاً، إذا كان الوثب من الثبات أما إذا أدي من الجري فيحسن أن يكون بقدم واحدة خاصة إذا أريد الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، ولأداء لعب الكرة بالرأس إلى الجانبين، فإن الجبهة هي التي تقوم بالعمل بعد أن يلف الجذع إلى الجهة المطلوبة، فيولج الرأس الكرة كما في الضرب إلى الأمام، وتؤدي حركة اللف هذه إذا كان الأداء من الوقوف أو من الوثب، وهذا يحتاج إلى توقيت يكتسب بالتدريب المستمر.

ولأداء لعب الكرة بالرأس يجب أن يتدرب على ضبط التوقيت من جهة، وعلى الدقة في اختيار نقطة اتصال الجبهة بالكرة من جهة أخرى، خاصة وأن ظروف اللعب كثيراً ما تضطر اللاعب لأداء هذه

1- حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص: 36-65.

2 - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 98.

3 - eric batty : FB entraînement à l'euro péenne, édition vigot, paris, 1981, p 132.

الحركة محاطا بلاعب أو لاعبين أو أكثر من الفريق المضاد، مما يستدعي السرعة في تنفيذ الحركة حتى يسبقه في أداءها.

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بلعب الكرة بالرأس:

- يجب أن تبقى العينان مفتوحتان أثناء عملية لعب الكرة بالرأس:
- حركة الجذع المساعدة ضرورية جدا، خاصة عند الرغبة في إرسال الكرة إلى مسافة طويلة.
- ثني الجذع إلى الأسفل وانكماشه من الأخطاء الواجب تجنبها.
- تغطيس الرأس في الرقبة يؤدي إلى شرود الكرة في اتجاه مغايرة للمطلوب
- يجب التحرك في اتجاه الكرة لاستقبالها في المكان المناسب.
- يجب ألا يكون الجسم مشدودا ومتقلصا عند لعب الكرة بالرأس.
- يستخدم لعب الكرة بالرأس في بعض الظروف عند استحالة ضربها بالقدم.¹

كذلك فإن التدريب على الوثب لضرب الكرة بالرأس يجب أن يعمل على تحسين توقيت الوثب وفق لارتفاع وسرعة الكرة القادمة للاعب.

ومن الصلورة أن يراعي المدرب اللالعب يواصل اللجري بعد ملامسة الأرض بعد ضربه الكرة لما في ذلك من أهمية.²

3-2-5- المهاجمة:

المهاجمة هي الوسيلة التي يعتمد إليها اللالعب لاقتناص الكرة من اللخصم، سواء عن طريق قطع التمريرات أو التصويب أو بإيقاف الكرة بين قدمي اللخصم ثم الاستحواذ عليها. والمهاجمة من المبادئ الأساسية الرئيسية الواجب إتقانها، ولكي تؤدي المهاجمة بطريقة صحيحة، يصحبها غالبا دفع اللخصم بالكتف لإجباره على الابتعاد عن الكرة، أو لجعله يفقد توازنه فيسهل اقتناص الكرة منه. وإتقان هذه المهارة لا يأتي عن طريق التدريلات الاصطناعية، وإنما يكتسب عن طريق الخبرة التي يمر بها أثناء المباريات.³

1 - حسن عبد اللجواد: مرجع سابق، ص: 68-69.

2 - حنفي محمود مختار: مرجع سابق ص: 98.

3- حسن عبد اللجواد: مرجع سابق، ص: 68-69.

- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من الخصم.
- إبعاد الخصم المستحوذ على الكرة.
- تشتيت الكرة من بين أرجل الخصم.
- قطع الكرة قبل أن تصل إلى الخصم.

ويمكن تقسيم المهاجمة إلى أنواع هي:

- المكاتفة (الكتف).
- قطع الكرة.
- المهاجمة الأمامية أو الجانبية.
- المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو من الخلف.

وتتطلب المهاجمة بعض الصفات البدنية وال نفسية:

***القوة:** وتمثل في قوة الكتفين للقيام بالمكاتفة القانونية، وقوة عضلات الجذع عند أداء المهاجمة الرجولية.

***الرشاقة:** وتمثل في قدرة اللاعب المدافع في تغيير اتجاهات جسمه بسرعة، وفقاً لمتطلبات وأوضاع المهاجم، وذلك عند الكفاح لاستخلاص الكرة.

***الشجاعة:** الكفاح بين اثنين من اللاعبين على الكرة خطر، قد يتعرض المدافع للأذى أو للإصابة عند الانقباض لاستخلاص الكرة، ومع ذلك فهو لا يفكر إلا في استخلاص الكرة من الخصم، مهما كانت صفاته البدنية.

***التصميم:** وهذه ناحية نفسية ذات أهمية كبرى، والتصميم هنا يعني مهاجمة الخصم في اللحظة المناسبة بدون تردد.¹

3-2-6- الخداع:

لا يقل الخداع أهمية عن أي مبدأ من المبادئ الأساسية لكرة القدم، بل يمكن اعتبارهم أهمها،

فإتقان

1 - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص: 98-99.

الضرب والتمرير والمحاورة دون إتقان الخداع، يقلل كثيرا من فعاليتها وفائدتها.

والخداع إذا أتقن وأدى بطريقة صحيحة، بحيث يقوم به اللاعب برد فعل سريع، فإنه يكون سلاحا فعالا في بروز اللاعب وامتيازه، للخداع طرق عديدة يجب على اللاعب إتقان عدد منها حتى يستطيع استعمال كل منها في المكان المناسب والظروف الصحيحة.

ويتم الخداع عندما يكون اللاعب مراقب عن قرب مضاد، يقوم بحركة ما تجذب انتباه الخصم ويهيب نفسه للدفاع عنها فيتبعها بحركة أخرى سريعة في الاتجاه المطلوب.

وعندما تكون الكرة بحوزة أحد اللاعبين، ف'نما تجذب إليه بسرعة لاعب الفريق المضاد، بينما يقوم زملاؤه باتخاذ مراكز جيدة، ليتيحوا له فرص أداء اللعبة المناسبة، فإذا كان اللاعب المضاد قريبا جدا، أو إذا لم يكن بقربه لاعب زميل غير مراقب، فعليه الاحتفاظ بالكرة بحيث ينتظر، ويهيب ظروف أفضل للعبها، وللحفاظ على الكرة طريقتين رئيسيتين هما المحاورة والخداع، وكل لاعب يقوم بخدعته المناسبة، وعلى المدرب إلا يفرض نوع الخدعة إذ أن لكل لاعب خدعته المناسب¹.

وهذا يعني أن الخداع يرتبط بالمهارات الأساسية، ويمكن القول أن الخداع هو الوسيلة التي تجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا، بذلك تكون استجابة الخصم بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة، مما يسمح للاعب الذي قام بالخداع أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب الذي يمكنه من التصرف الخططي بالأسلوب الذي يريده وبطريقة سليمة.

والخداع يعتبر موهبة وخبرة، وأن فرص إتقانه التدريب الاصطناعي قليلة وغير مفيدة تقريبا.

ويمكن تقسيم الخداع إلى:

- أ- خداع بدون كرة.
- ب- خداع بالكرة.

وهذه بعض أنواع الخداع:

- الركلة الخادعة: أثناء جري اللاعب وعلى بعد 2-3 أمتار من الخصم يتظاهر اللاعب بأنه سيقوم بركل الكرة بقوة لكن لا يضربها، فقط ليخيف الخصم حتى يسهل المرور منه.

1- حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص: 81.

- الخداع بإيقاف الكرة ثم لعبها ثانية.
- الخداع بالتحرك جانبا ثم لعب الكرة في الجانب الآخر.
- الخداع مع لف الجذع لحماية الكرة.
- الجري لاستقبال الكرة بباطن القدم مع الخداع بلف الجذع¹.

وعملية الخداع وسيلة تربية سواء من الناحية العقلية لكونها تتيح التصرف، أو من الناحية الفنية لكونها تتيح الانتباه، والسيطرة التامة على حركات الجسم.

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بعملية الخداع:

- المقدرة على الخداع موهبة توجد لدى اللاعب، ولكن هذا لا يمنع إن يكتسبها اللاعب إذا تدرب لمرات كثيرة على طرق الخداع وأساليبه.
- قبل الاندفاع في عملية الخداع وأساليبه يجب أن يحدد اللاعب المخادع مكان اللاعب المضاد الذي سيراوغه وكذلك أماكن لاعبي فريقه ولاعبي الفريق المضاد القريبين منه وعليه أن يقدر اتجاههم وسرعة تحركهم.
- يجب أن تكون حركة الخداع متقنة تماما وغير مكشوفة، حتى يستجيب لها الخصم ويتحرك في الاتجاه المطلوب، فيقوم اللاعب بعدها وبسرعة بالحركة الصحيحة.
- يجب التأكد أولا من نجاح الخطوة الاولى من عملية الخداع قبل القيام بالخطوة الثانية.
- يجب إتقان عدد كاف من طرق الخداع بالكرة وبدونها حتى يمكن استخدام كل منها في الظروف المناسبة.
- يجب رسم خطة معينة قبل البدء في تنفيذ عملية الخداع.
- لكي تكون عملية الخداع مضمونة النتائج، يجب أن تدرس مميزات الخصم وميزاته وإمكانياته.
- استخدام الخداع بشكل مستمر يفقد قيمته ويكشفه للخصم.
- عند التدريب على الخداع يجب أن تجزأ الحركة، وأن يبدأ بالطرق البسيطة والمؤلفة من حركات معروفة.
- بعد إتقان الحركة من قبل اللاعبين كأفراد، يتوجب تدريبهم على الحركة في جو قريب من المباراة لإظهار أهمية التعاون عند أداء المخادعة.

1- حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص: 101.

7.2.3 الرمية الجانبية أو رمية التماس:

يستأنف بها عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان ذلك على الأرض أم في الهواء، ويمكن أن ترمى إلى أي اتجاه من النقطة التي خرجت فيها عن الخط، ويجب على الرامي أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رمي الكرة، وأن يكون جزء من كل قدم إما على خط التماس أو خارجه، وأن يرمي الكرة من فوق رأسه.

ولكي تؤدي الرمية الجانبية بشكل صحيح وتكون لها فعالية كبيرة يجب أن تشمر حركة أداؤها ما يلي:

- تقوس الجذع للخلف.
- تحريك الجذع بسرعة إلى الأمام.
- سيطرة تامة على الكرة بالأصابع.
- مد الذراعين إلى الأعلى وإلى الأمام.

أن حركة الجسم بأكمله ضرورية جدا إذا أراد الرمي أن تكون الرمية بعيدة وتنفيذ بطريقة الركض¹ ورمية التماس تستدعي التمرن على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن التمرن بالكرات الطبية.²

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بالرمية الجانبية:

- يجب أن تؤدي الرمية الجانبية بكلتا اليدين، وتعتبر الرمية التي تؤدي باليد الواحدة مخالفة لنصوص القانون، حتى ولو ساهمت اليد الأخرى بالسند والتوجيه.
- يسمح للرامي برفع عقبيه عن الأرض، ولكن من الواجب أن يبقى جزء من كل القدم ملامسا للأرض عند أداء الرمية.
- يحسن أن يقف الرامي خلف الخط بالرغم من أن له الحق في الوقوف على الخط، وذلك تفاديا لحدوث خطأ يحاسب عليه القانون.

1 - تامر محسن، واثق ناجي، مرجع سابق، ص: 87-88.

2 - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص: 108.

- يمكن أداء الرمية من الوقوف بحيث تتقدم إحدى القدمين عن الأخرى مسافة مناسبة، وهذا يعطي اللاعب مجالاً أكبر لتقوس الجذع إلى الخلف.
- إذا أريد رمي الكرة إلى مسافة بعيدة، يحسن الجري بضع خطوات قصيرة وسريعة، خلف الخط فهذا يوفر قوة دفع مناسبة.

3-2-8- حراسة المرمى:

يأخذ دور حارس المرمى في الفريق وضعاً خاصاً، فهو المدافع المباشر عن هدف الفريق، ولذلك يسمح له القانون بلعب الكرة باليد داخل منطقة الجزاء، كما أن القانون أعطاه نوع من الحماية، فقد حرم القانون أن يقوم لاعب مضاد بلمس حارس المرمى أو كتفه داخل مرماه، إذا لم تكن الكرة في حوزته أو قدمه تلامسان الأرض.

ويمتاز حارس المرمى عادة بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفاءته الخطئية ليستطيع أن يحمي مرماه بامتياز، والصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها حارس المرمى هي الرشاقة والمرونة والقدرة على الوثب عالياً وسرعة التلبية والاستجابة وسرعة البدء، كما يمتاز حارس المرمى بالصفات النفسية التالية: الشجاعة، العزيمة، القدرة على التصميم، المقدرة على رؤية أكبر مساحة من الملعب ثم الوعي الكامل لمسؤولياته .

وتشمل النقاط الفنية الأساسية التي يجب أن يعتني المدرب بتدريب حارس المرمى عليها ما يلي:

- مسك الكرة الأرضية.
- ضرب الكرة بالقبضة.
- تمرير الكرة باليد.
- ارتقاء حارس المرمى.
- تنطيط الكرة .
- دحرجة الكرة.
- إبعاد أو تحويل الكرة الجاذبية أو العالية.
- مسك الكرة العالية التي في ارتفاع البطن أو الصدر.
- ضربة المرمى¹.

1 - حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص: 108-109.

خاتمة:

لن نتطرق إلى شرح هذه النقاط بالتفصيل فقد سبقنا إليها الكثير من الباحثين في عدة مصادر، إضافة إلى أن موضوعنا لا يتضمن تدريب حارس المرمى وإنما يتعلق بالتركيز على المهارات الأساسية في كرة القدم والذي يسمح بالارتقاء بالمستور المهاري إلى أحسن ما يمكن دور التركيز على الجانب الخططي.

الفصل الثالث

خصائص ومميزات المرحلة العمرية (المراهقة)

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم.

فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكتملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

3-1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، و الجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"¹

3-2- تعريف المراهقة:

● لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر¹.

1 أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج، 1997، 3، لبنان، ص 430.

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.¹

• اصطلاحاً:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً وجسمانياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.²

3-3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، الفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.³

1 فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 254.

2 مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189.

3 منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا و انسجاما و ملائمة¹.

3-3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له².

1 حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص252-253-262-289-263.

2 حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص252-253-262-289-263.

3-4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

3-4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين¹).

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتمتيز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة².

3-4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

1 بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص182-183.

2 حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس أثر هذه الزيادة على رغبة الفرد المملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غدد ميمز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.¹

3-4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.²

¹ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

² - المرجع نفسه، ص 183.

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15 - 19 سنة¹)

العمر: 15-19 سنة	
الطول (م)	الوزن (كـلغ)
1.525	51.300
1.55	52.200
1.575	53.300
1.60	54.900
1.625	56.200
1.65	58.100
1.70	61.700
1.75	65.000
1.775	67.100
1.80	69.400
1.825	71.700

1 - (Ambre Demont,Jaques Bousnenf,Petit Larousse De Medcine,Edition Impemerie New Intlithe,1989,P614.

3-4-4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسه، ويمدَى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

3-4-5- الخصائص الفكرية:

تتبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداره عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس¹.

1- فؤاد يحي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة¹.

3-4-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي.

1- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220.

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه¹.

3-5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد 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 إلا 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:

3-5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة².

1- حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص383-384.

2- موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38

3-5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم¹.

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3-5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، 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 القدرات.

3-5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

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 ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

1- فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38.

3-5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير 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 يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيّب عن أسئلته دونما تردد¹.

3-6- أشكال المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

3-6-1- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة².

1- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص435-436.

2- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص24

3-6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية¹.
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

3-6-2- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

1- رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

3-6-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي¹.

3-6-3- المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: ، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ².
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

3-6-4- المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .

1- يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س، ص160.

2- عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س، ص160.

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

3-6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و
السواء¹.

3-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

1- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص440.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين¹.

3-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

* التقليل من الأوامر و النواهي.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجلو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي².

1- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 187-188.

2- معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط 1986، ص 2، 15.

3-9 - تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

3-9-1 القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة،الجمباز التمرينات الفنية.¹

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.²

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و

1- عنايات محمد أحمد فرج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص74.

2- بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص184.

قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث¹

3-9-2 تطور الصفات البدنية:

3-9-2-1-القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة².

3-9-2-2-السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

1 GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

2- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184-185.

3-9-2-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسّن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نري تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة¹.

3-10- مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنّة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطيء، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة... الخ²

3-11- نصائح عامة لكل مربّي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

1- GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

2- عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26-29

* يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .

* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .


* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو¹.

1- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص184.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .



الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، للوصول إلى نتائج و معارف دقيقة و دائمة الصلاحية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة. و على هذا الأساس و بعد دراستنا للجانب النظري نتطرق إلى الجانب التطبيقي و ذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق تجريب البرنامج على أواسط نادي تسمسليت و الذي يتمحور حول الفرضيات التي قمنا بها.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على ثلاثة فصول، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني يحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة.

ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث يكون في الفصل الثالث.

1.1. المنهج العلمي المتبع:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع بحثنا "تأثير برنامج تدريبي مقترح على القوة العضلية لتحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم u17" فان المنهج الذي اعتمدنا عليه في دراستنا هو المنهج التجريبي و ذلك لملائمته متطلبات البحث.

ففي وجهة نظر ويلسون التجربة هي سؤال أحيط بإطار على أساس ما هو معروف وتوجه به إلى الطبيعة لتظهر وتبرز معرفة ابعده، وبذلك فهي ليست مجرد ملاحظة أو جمع للبيانات بل هي ملاحظة موجّهة بقصد وهادفة.

إن المنهج التجريبي هو أقرب المناهج العلمية لحل المشكلة بالطريقة العلمية والتجريب سواء تم العمل في قاعة الدراسة أو في أي مكان آخر، وهو محاولة التحكم في العوامل أو التغيرات باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتغييره بهدف قياس تأثيره في العملية¹.

2.1. ضبط متغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات الداخلية من جهة أخرى، وقد تم ضبط متغيرات البحث على النحو التالي :

أ. المتغير المستقل:

وهو البرنامج المقترح المرتكز على أواسط كرة القدم حيث تم تطبيقه على العينات التالية:

- العينة الضابطة: فريق وداد تسمسيلات .

- العينة التجريبية : فريق سريع تسمسيلات.

ب. المتغير التابع:

وكان في هذا البحث بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة العضلية و الانفجارية و مهارة التصويب)، حيث قمنا بالتجربة على هذه الصفات بواسطة اختبارات ذات صدق وثبات عاليين لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليها .

3.1. عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعتبر العينة في البحوث الوصفية أساسا لا مفر منه باعتبارها ضرورة عند عدم إمكانية حصر مجتمع البحث كله وفي هذا الصدد يقول " أنجرس " "ANGERS" الوقت ،الكلفة ، الصعوبة يجعل استقصاء جزء من المجتمع أمرا محتوما"².

1 عمار بوحوش، محمد دنينات، مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 89.

2 Maurice Angers, initiation pratique la métrologie des sciences humaines, casbah, university Alger , 1997 , p250 .

أ. عينة تجريبية: تم استخدام عينة مكونة من 10 لاعبين يمثلون فريق سريع تسمسيت تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة.

ب. عينة الضابطة : العينة مكونة من 10 لاعبين يمثلون فريق وداد تسمسيت تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة.

اختيار العينة كان عشوائيا بالتالي هي عينة عشوائية وذلك لما تتطلبه متغيرات الدراسة بالإضافة إلى ملائمة المرحلة العمرية لموضوع الدراسة U17. وكذا إمكانية استيعابهم وتفاعلهم مع البرنامج والاختبارات المبرمجة .

4.1. ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

وهي متعددة في هذا البحث وتم ضبطها على النحو التالي:

* وقت إجراء الاختبارات والوحدات التدريبية يتم في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية وفي ظروف مناخية متقاربة من حيث درجة الحرارة .

* تتم التدريبات بنفس الوسائل .

* يتم إبعاد كل عداء تغيب ثلاثة حصص تدريبية متتالية وهذا من أجل احترام مبادئ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي.

* تم أخذ العينات من نفس الأعمار U17 (أواسط).

5.1. مجالات البحث:

أ. المجال المكاني: قمنا باختبار البرنامج التدريبي على الأواسط المنخرطين في نادي وداد وسريع بولاية تسمسيت .

ب. المجال الزمني: بالنسبة للمجال الزمني فلقد أجري في الفترة الممتدة بين سبتمبر و أبريل حيث بدأنا الجانب النظري في شهر نوفمبر وانتهينا منه في شهر أبريل.

أما الجانب التطبيقي فطبقتنا البرنامج من شهر جانفي إلى غاية شهر مارس ثم حللنا النتائج ومناقشة الفرضيات في شهر أبريل .

ثم تم الطبع والتغليف في شهر ماي .

أ. المجال البشري: تتكون عينة البحث من 20 لاعبا، تم اختيارهم بصفة عشوائية من ناديين، بحيث 10 لاعبين من سريع تسمسيلات اختبروا كعينة تجريبية و10 من وداد تسمسيلات اختبروا كعينة ضابطة، تتراوح أعمارهم من 15 إلى 17 سنة.

6.1. أدوات البحث:

1.6.1. الملاحظة:

وهي أول ما يبدأ به الباحث ببحثه فهي المشاهدة الدقيقة للظواهر أو الوقائع الجزئية الموجودة في العالم الخارجي أو في الطبيعة.

2.6.1. التجربة:

تعتبر التجربة في معناها العام ملاحظة الظاهرة بعد تعديلها كثيرا أو قليلا عن طريق بعض الظروف التي نصطنعها نحن.

3.6.1. البرنامج التدريبي:

إن النماذج التدريسية المقدمة, يجب إن تكون نقطة البداية بغرض جعل الأشياء سهلة لتوجيه العداء. لذا يمكن استخدام العديد من الإمكانيات لتنفيذ الفترات التدريبية:

7.1. الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التطبيق النهائي لأدوات البحث تم القيام بدراسة استطلاعية، أنجزت في المركب الرياضي تسمسيلات، وكان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل و هذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي:

* تحديد الاختبارات المناسبة لاستعمالها في البحث .

* الاتفاق مع المدرب للسماح لنا بإجراء التجربة و تطبيقها على اللاعبين.

* أما بالنسبة للوسائل و العتاد الرياضي الذي يتطلبه اختبارنا فقد قمنا بتوفير بعضه و الباقي كان من العتاد المستخدم أثناء التجربة.

وخلال هذه الدراسة قمنا بتطبيق الاختبارات (الوثب الطويل ، اختبار ساجنته) على عينة قوامها 20 لاعب U17،

8.1. مواصفات الاختبارات البدنية :

1.8.1. اختبار سار جنت:

أ. الغرض من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية إلى الأعلى للأطراف السفلية .

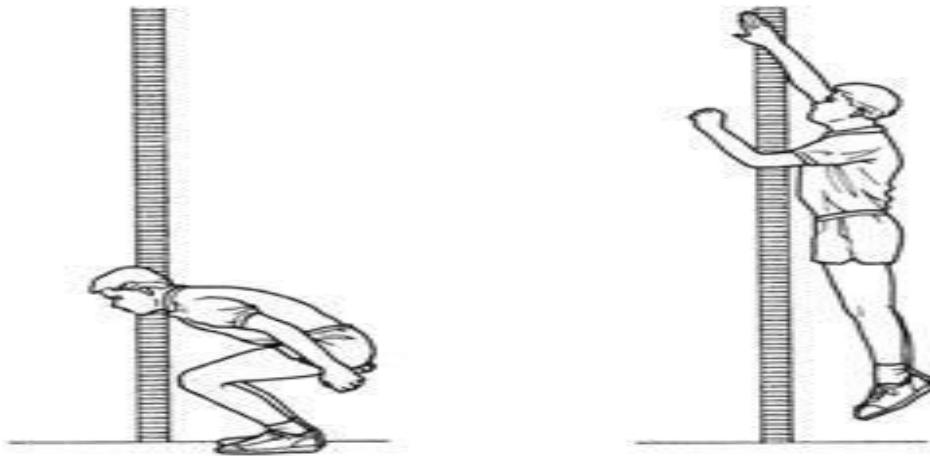
ب . الأدوات:

* شريط متري.

* صفارة

ج . مواصفات الأداء:

يقف المختبر بحيث تكون في حالة استعداد، ثم عند سماع الصفارة يقفز بأقصى قوة إلى أعلى نقط ممكنة



شكل رقم "01" يبين اختبار سار جنت.

د . توجيهات:

- * يعطى اللاعب محاولتين.
- * يسجل له أعلى قفزة.
- * تقاس النتيجة باستخدام الشريط المتري.

2.8.1. الوثب الطويل من الثبات:

أ . الغرض من الاختبار:

قياس قوة الدفع إلى الأمام لعضلات الرجلين (القوة الانفجارية) .

ب . الأدوات:

- * أرضية الوثب الطويل.
- * شريط قياس.
- * يرسم على أرضية خط للبداية.

ج . مواصفات الأداء:

يقف الرياضي خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا باتساع الحوض, و الذراعان عاليا. ثم مرجحة الذراعان مع ثني الركبتين و ميل الجذع إلى الأمام بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع, و دفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما لأبعد مسافة ممكنة.(انظر الشكل رقم 09).



شكل رقم "02" يبين اختبار الوثب الطويل من الثبات.

د. توجيهات :

- * تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه الرياضي القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.
- * في حالة ما إذا احتل توازن المختبر و لمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها.
- * يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.
- * للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها.¹

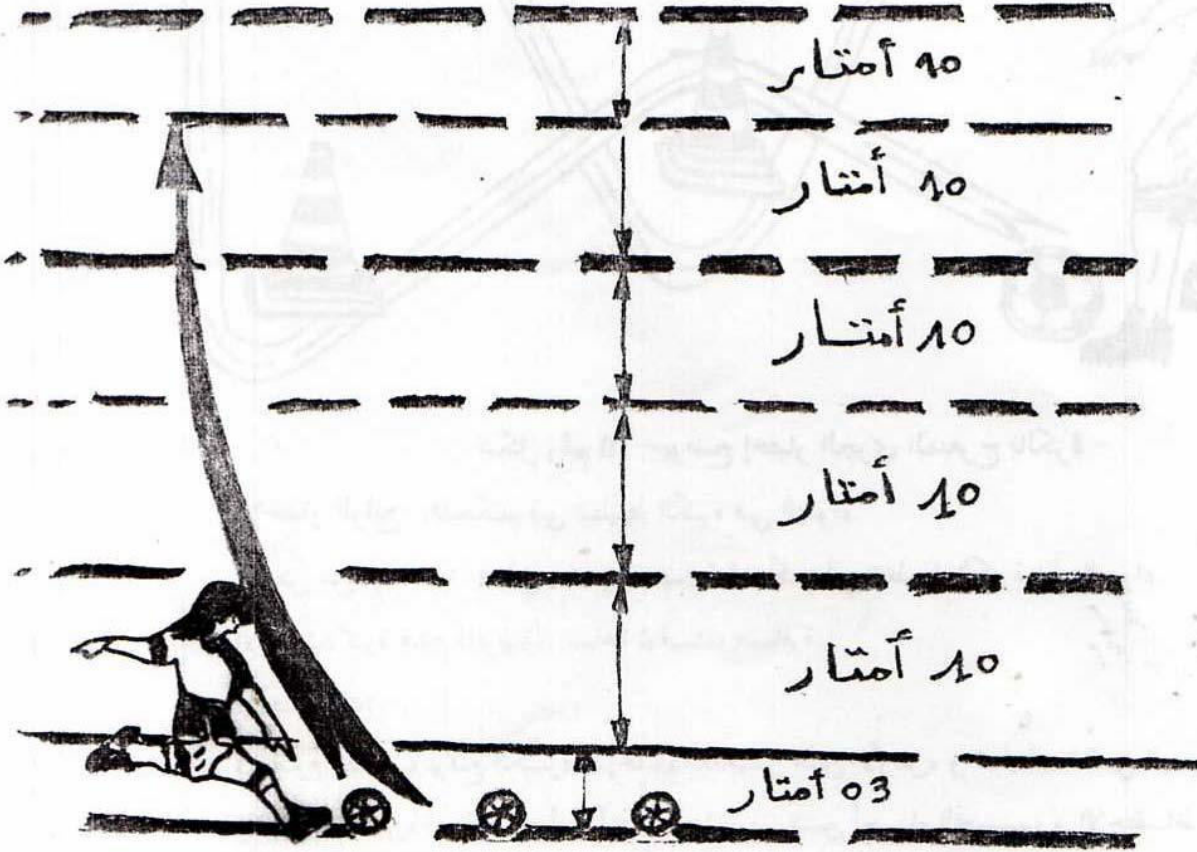
1-8-3 الإختبارات المهارية:

إخبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة:

- الهدف من الإخبار: قياس قوة ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة.
- مواصفات الأداء: دائرة نصف قطرها (1)م وعلى بعد (3)م من مركز الدائرة يرسم خط البدء توضع الكرة على مركز الدائرة ويقوم اللاعب بالتقدم جريا لضرب الكرة بالقدم المفضلة إلى أبعد مسافة، يؤدي اللاعب ثلاثة مسافات.²
- التسجيل: تسجل المسافة من مركز الدائرة حتى نقطة سقوط الكرة، وتحسب للاعب أفضل محاولة.

1 محمد صبحي حسنين، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط 4 ، دار الفكر العربي، 2001 ، ص 308.

2 قحطان جليل خليل العزاوي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، رسالة غير منشورة، العراق، 1991، ملحق رقم 2.



شكل رقم "03" اختبار ضرب الكرة الى ابعد مسافة

إخبار رمي الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض:

- الهدف من الإخبار: قياس مستوى الدقة في التمرير.

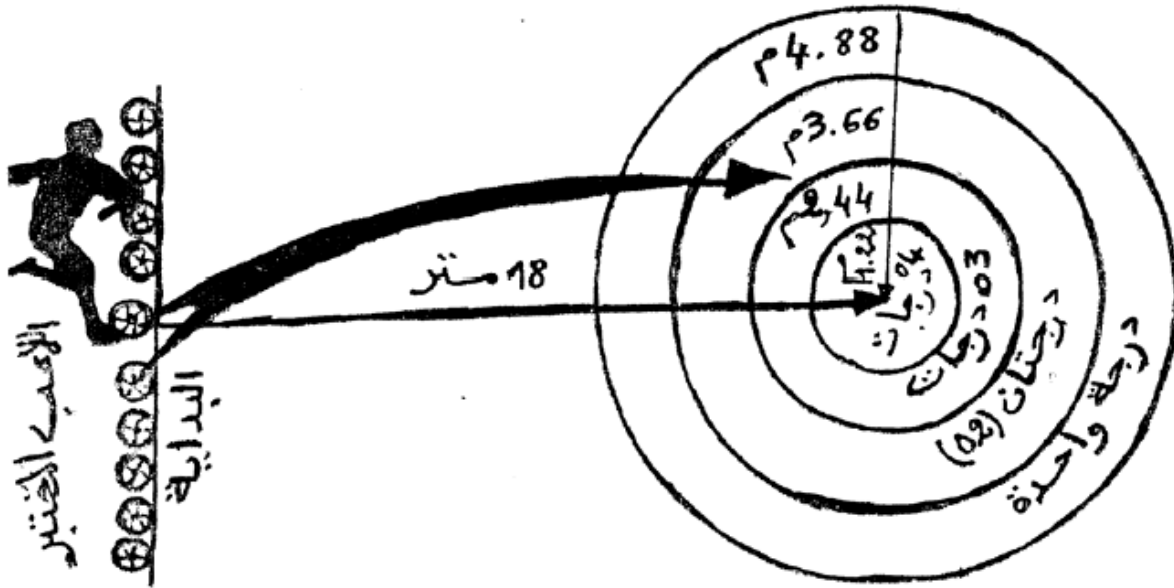
- مواصفات الأداء: ترسم أربع دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها كالتالي: الأولى قطرها: 1.22 متر، الثانية 2.44 متر، الثالثة 3.66 متر، الرابعة 4.88 متر.

يحدد خط البداية على بعد 18 متر من مركز الدوائر. وتحدد منطقة الإخبار داخل ملعب كرة القدم. يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرات العشرة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطه في الدائرة الصغيرة، تتضمن المحاولة ركل 10 كرات. وتعطى محاولتين لكل لاعب.

4 نقاط إذا سقطت في الدائرة الأولى، 3 نقاط للدائرة الثانية، 02 نقاط للدائرة الثالثة، 01 نقطة للدائرة الرابعة أكبر الدوائر، و00 نقطة خارج كل الدوائر.

نقاط اللاعب هي مجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها في محاولتين معاً.¹

1 ريسان مجسد خريبط، مرجع سابق، ص: 318.



شكل رقم "04" اختبار تمرير الكرة الي هدف مرسوم على الارض

أدوات البحث:

. المراجع والمصادر.

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية.

. عتاد البحث والمتمثل في (العتاد الخاص بالبرنامج و المتواجد في المركب الرياضي تسمسيت)

9.1. صعوبات البحث:

✓ صعوبة في الحصول على العتاد الرياضي.

✓ نقص المراجع وندرتها في المكتبة الجامعية.

✓ عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالعدائين واستعمال الزمن الخاص بالطلبة الباحثين.

10.1. المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية برنامج للعلوم الاجتماعية **spss**

خلاصة:

تمحور محتوى هذا الفصل حول مجموعة من الإجراءات الميدانية التي شملت و بصفة دقيقة عينات البحث و مختلف مجالاته الدراسية, إضافة إلى شرح مفصل عن طبيعة الاختبارات الميدانية من حيث الأهداف و مواصفات تطبيق الاختبار و كذلك المعالجة الإحصائية.

لقد سمحت لنا هذه الإجراءات الاستخدام المنظم لعدد من الأساليب التي تسمح بالحصول على وسيلة مساعدة لتحليل النتائج الحاصل عليها, إضافة إلى توظيف العمل الميداني في أسلوب منهجي و مقنن, و الذي يعتبر القاعدة الرئيسية لأي بحث علمي.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيد :

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج 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 مع التحليل.

2-1- مناقشة الاختبارات البدنية:

1- اختبار سار جنة:

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي 1	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	قيمة ت المحسبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
العينة الضابطة	10	32.4	7.30	40.5	6.0	7.39	3.25	دلالة إحصائية
العينة التجريبية	10	40	6.78	49.5	6.02	7.39	3.25	دلالة إحصائية

الجدول رقم (02) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار سارجنة ومن خلاله يتضح ما يلي:

بالنسبة للعينة الضابطة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط قدره 32.4 وانحراف معياري قدره 7.30، وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 49.5 وانحراف معياري قدره 6.02، وكانت ت المحسبة 7.39 أكبر من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.01، وبالتالي فهناك دلالة إحصائية للفروق، أي أن البرنامج التدريبي قد أثر على مستوى القوى الانفجارية لعضلات الرجلين عند العينة الضابطة

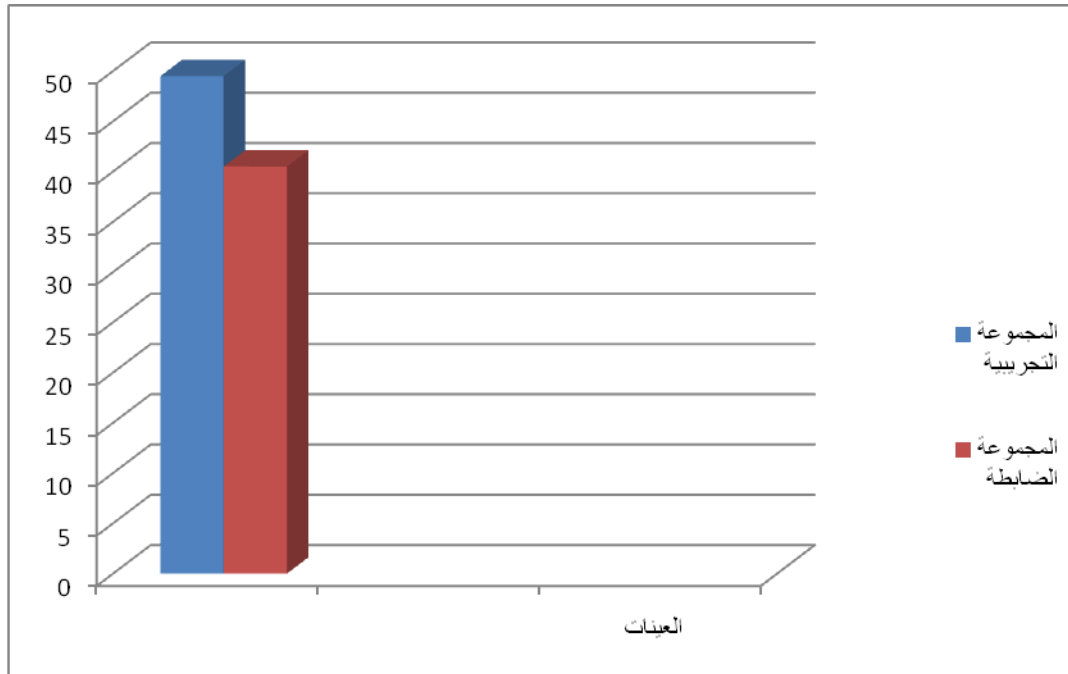
وبالنسبة للعينة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 40 وانحراف معياري 6.78، وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي 49.5 وانحراف معياري 6.02، وكانت ت المحسوبة

7.39 أكبر من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.01، وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية وبالتالي فإن البرنامج المقترح قد اثر إيجابا على مستوى القوة الانفجارية لعضلات عند العينة التجريبية.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبارات للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو موضح في الجدول رقم 03 والشكل رقم 05.

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	قيمة ت المحسبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
العينة الضابطة	10	40.5	6.0	7.39	3.25	دلالة إحصائية
العينة التجريبية	10	49.5	6.02			

التمثيل البياني :



شكل بياني رقم (05) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في اختبار سارجنة .

يوضح لنا الشكل رقم (05) والجدول رقم (03) أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن العينة التجريبية بلغ متوسطها 49.5 وانحرافها المعياري 6.02 مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغ متوسطها الحسابي 40.5 وانحرافها المعياري 6.0، وكانت قيمة ت المحتسبة 7.39 وهي أكبر من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.01، وهذا يعني أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين، وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى المنهج التدريبي حيث تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية أن البرنامج التدريبي يؤدي إلى تطوير الانجاز شرط أن يتم إعداد هذا المنهج على أساس علمي رزين ومنظم، إذ نجد أن تدريبات المستخدمة في هذا المنهج قد ساعدت بشكل كبير على تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، إذ أن هناك علاقة ارتباط عند زيادة قوة عضلات الرجلين بنتائج القوة الانفجارية التي يعبر عنها بالقفز العمودي.

كما نجد أن هذه التدريبات قد عملت على تحسين سرعة الانتقال الحركي في أثناء ادعاء حركة القفز وهذا مما أدى إلى تحسين نتيجة الاختبار، إضافة إلى أن هذه التمارين قد أسهمت إلى تطوير القوة لعضلات الرجلين من خلال تنظيم العمل العضلي بين التقلص والانبساط للعضلات العاملة مما يساعد في ادعاء الحركة بسهولة وبشكل منظم.

أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج قد أظهرت فرقا معنويا ولكن ليس بمستوى العينة التجريبية حيث يرجع الباحث ذلك إلى عدم ممارسة هذه المجموعة لتمارين القوة مما لم يجعلها تكون بمستوى العينة التجريبية.

2- اختبار الوثب الطويل من الثبات:

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي 1	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة
العينة الضابطة	10	1.87	0.65	1.90	0.04	0.85	3.25	غير دالة إحصائية
العينة التجريبية	10	1.93	0.09	1.97	0.08	0.85	3.25	غير دالة إحصائية

الجدول رقم (04) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الوثب الطويل من الثبات، ومن خلاله يتضح ما يلي:

بالنسبة للعينة الضابطة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.87 وانحراف معياري قدره 0.65 وحصلت في الاختبار البعدى على متوسط حسابي قدره 1.90 وانحراف معياري قدره 0.04، وكانت ت المحسوبة 0.85 وهي أقل من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 09 ومستوى الدلالة 0.01 إذ الفروق كانت عشوائية، إذن هناك تطور عشوائي في مستوى القوة الانفجاري لعضلات الرجلين ناتج عن طبيعة الاختلافات بين أفراد المجموعة.

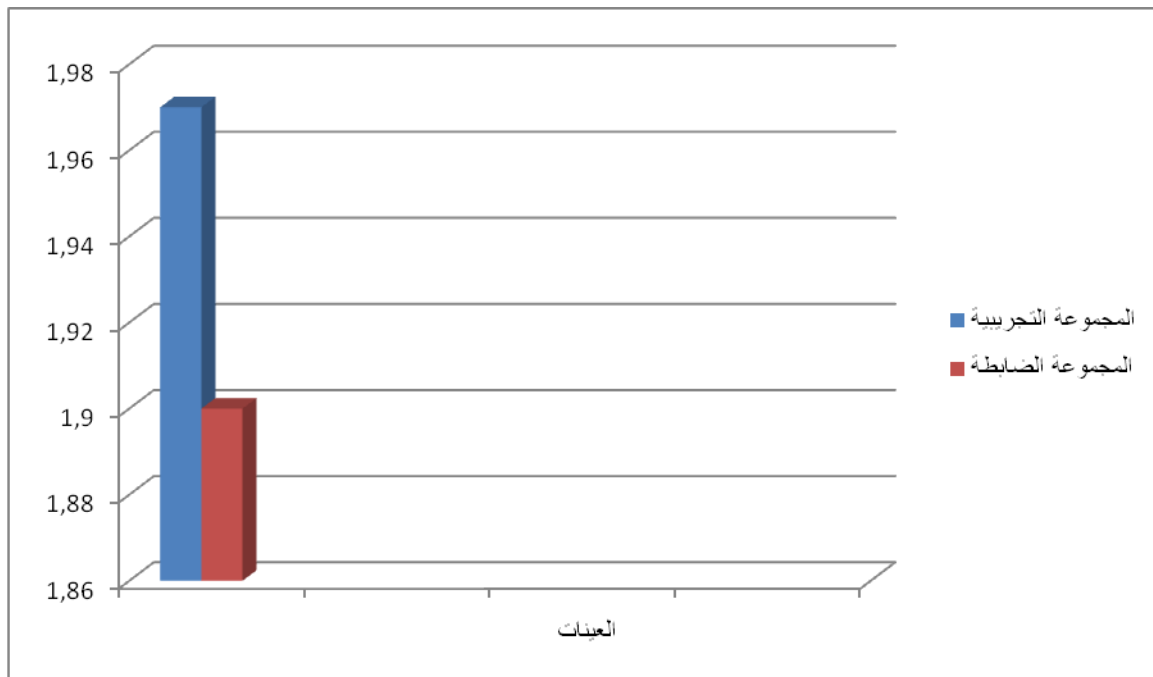
بالنسبة للمجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 1.93 وانحراف معياري 0.09، وحصلت في الاختبار البعدى على متوسط حسابي 1.97 وانحراف معياري 0.08 وكانت ت المحسوبة 0.85 أقل من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.01 إذ الفروق كانت عشوائية، إذن هناك تطور عشوائي في مستوى القوة الانفجاري لعضلات الرجلين ناتج عن طبيعة الاختلافات بين أفراد المجموعة.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبارات للعينات المستقلة في الاختبار البعدى لمعرفة ذلك كما هو موضح في الجدول رقم (05) والشكل رقم 06.

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
العينة الضابطة	10	1.90	0.04	0.85	3.25	غير دالة
العينة التجريبية	10	1.97	0.08			إحصائيا

جدول رقم (05)

التمثيل البياني:



شكل بياني رقم (06) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

يوضح لنا الشكل رقم (06) والجدول رقم (05) لا توجد أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن العينة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي 1.97 وانحرافها المعياري 0.08 مقارنة العينة الضابطة التي بلغ متوسطها الحسابي 1.90 وانحرافها المعياري 0.04 وكانت قيمة ت المحسبة 0.85 وهي أكبر من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.01، وبالتالي يظهر أن لا توجد دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين، وهذا يعني لا توجد أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

وعليه فالباحث يرجع عدم تطور هذا البرنامج التدريبي المقترح حيث يرى أن تدريبات التي طبقها لم تؤثر في زيادة سرعة انقباض العضلي مما يساهم في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين وزيارة مسافة الوثب الطويل.

والبرنامج التدريبي لم يؤثر في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين المشتركة في الوثب.

ويذكر (المشهاداني) أن تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين تساهم في زيادة الدفع للأمام الناتج من سرعة بسط العضلات العاملة الناتجة عن تدريبها وكيفها على تقليل زمن التقصير في أثناء القيام بالدفع للأمام مما يزيد من مسافة الوثب.

2- اختبار ضرب الكرة بالرجل إلى ابعد مسافة:

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي 1	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
العينة الضابطة	10	47.6	2.54	48	3.20	5.14	3.25	دالة إحصائية
العينة التجريبية	10	39.6	5.16	48.6	3.27	5.14	3.25	دالة إحصائية

الجدول رقم (06) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ضرب الكرة بالرجل إلى أبعاد مسافة ومن خلاله يتضح ما يلي:

بالنسبة للعينة الضابطة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 47.6 وانحراف معياري قدره 2.54 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي 48 وانحراف معياري 3.20 وكانت المحسوبة 5.14 أكبر من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 09 ومستوى الدلالة 0.01 إذن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية، وبالتالي هناك تطور في مستوى قذف الكرة ناتج عن البرنامج العادي.

بالنسبة للعينة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 39.6 وانحراف معياري 5.16 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي 48.6 وانحراف معياري 3.27 وكانت المحسوبة 5.14 أكبر من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.01 هذا يعني أن

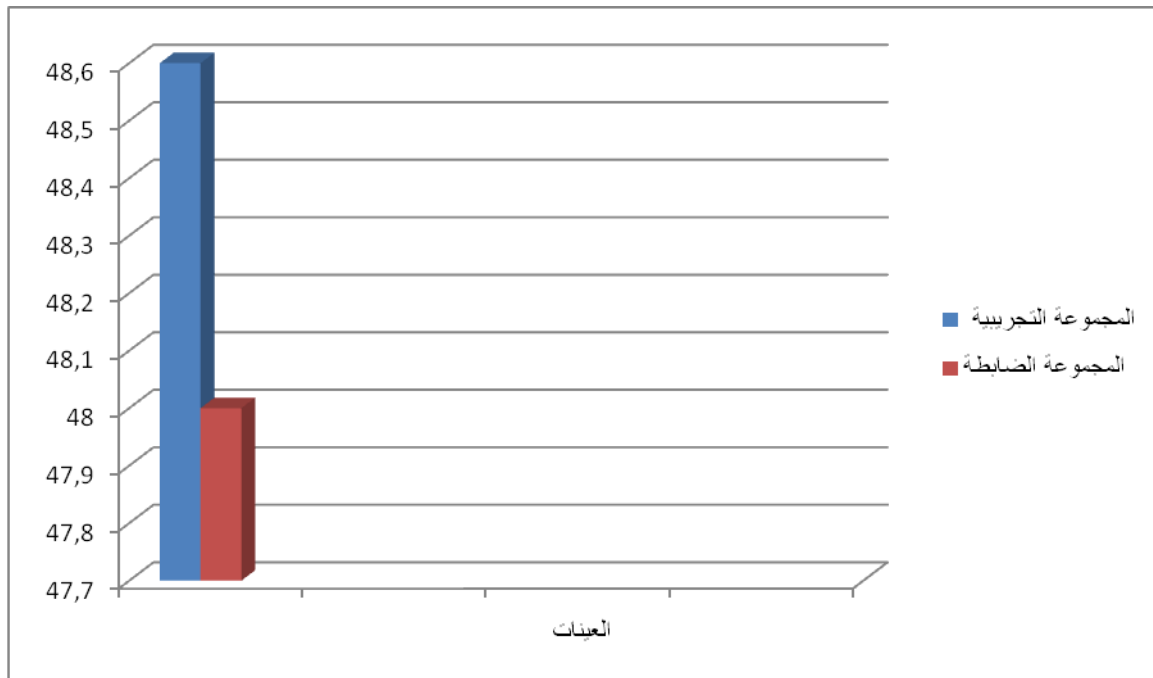
الفروق كانت ذات دلالة إحصائية وبالتالي فإن البرنامج المقترح قد أثر إيجاباً على مستوى مهارة ضرب الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبارات للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو موضح في الجدول رقم 07 والشكل رقم 07.

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي 1	الانحراف المعياري 2	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
العينة الضابطة	10	48	3.20	5.14	3.25	دلالة إحصائية
العينة التجريبية	10	48.6	3.27			

الجدول رقم 07

التمثيل البياني:



شكل بياني رقم (07) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار ضرب الكرة إلى أبعد مسافة.

يوضح لنا الجدول رقم 07 والشكل رقم 07 أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن العينة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي 48.6 وانحرافها المعياري 3.27 وكانت قيمة ت المحتسبة

5.14 وهي أكبر من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.01 وبالتالي يظهر أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين، وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

ويفسر الباحث ذلك على أن اختبار ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة يحتاج من اللاعب إلى مرونة في عضلات الجذع عند أداء المهارة، وأن البرنامج التدريبي قد أكسب اللاعب درجة عالية من المرونة في عضلات الجسم المختلفة وأن هذه التدريبات تعتمد على الإطالة والتقشير في الأداء وأنها أدت إلى زيادة مطاطية العضلات وزيادة مرونتها مما مكنها من أداء مهارة ضرب الكرة بالرجل أفضل من التدريب العادي فضلا عن ذلك فإن عملية الاستطالة تعمل على إطالة العضلات المشتركة في العمل العضلي، كذلك تعمل على إطالة العضلات المقاومة أو المانعة والتي قد تعمل على إعاقة العمل العضلي في حالة عدم الانبساط مما يؤدي إلى بطء الحركات.

وهذا ما أكده محمد حسن علاوي بقوله "إن القابلية للامتطاط لا يقصد بها العضلات المانعة أو العضلات المقاومة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطء الحركات"

ويرى الباحث أن اختبار ضرب الكرة بالرجل يحتاج إلى التوافق في عمل عضلات الرجلين والجذع والذراعين لإحداث أقصى قوة ممكنة.

أما المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج التي ظهرت لها قد بينت مدى التطور الضئيل الذي ظهر في مستواها نتيجة استخدامها للتدريبات العادية والتي وأن احدثت تطورا نسبيا على مهارة القذف إلا أنها لا تقارن مع تمارين البرنامج التدريبي التي أدت إلى حدوث تطور كبير لدى العينة التجريبية.

5- اختبار رمي الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض:

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي 1	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
العينة الضابطة	10	30	6.84	40.9	6.00	4.7	3.25	دلالة إحصائية
العينة التجريبية	10	36.5	5.42	49.9	6.69	4.7	3.25	دلالة إحصائية

الجدول رقم (08) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض ومن خلاله يتضح ما يلي:

بالنسبة للعينة الضابطة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 30 وانحراف معياري قدره 6.84 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 40.9، وانحراف معياري قدره 6.00 وكانت ت المحسوبة 4.7 أكبر من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 09 ومستوى الدلالة 0.01 إذن توجد دلالة إحصائية للفروق.

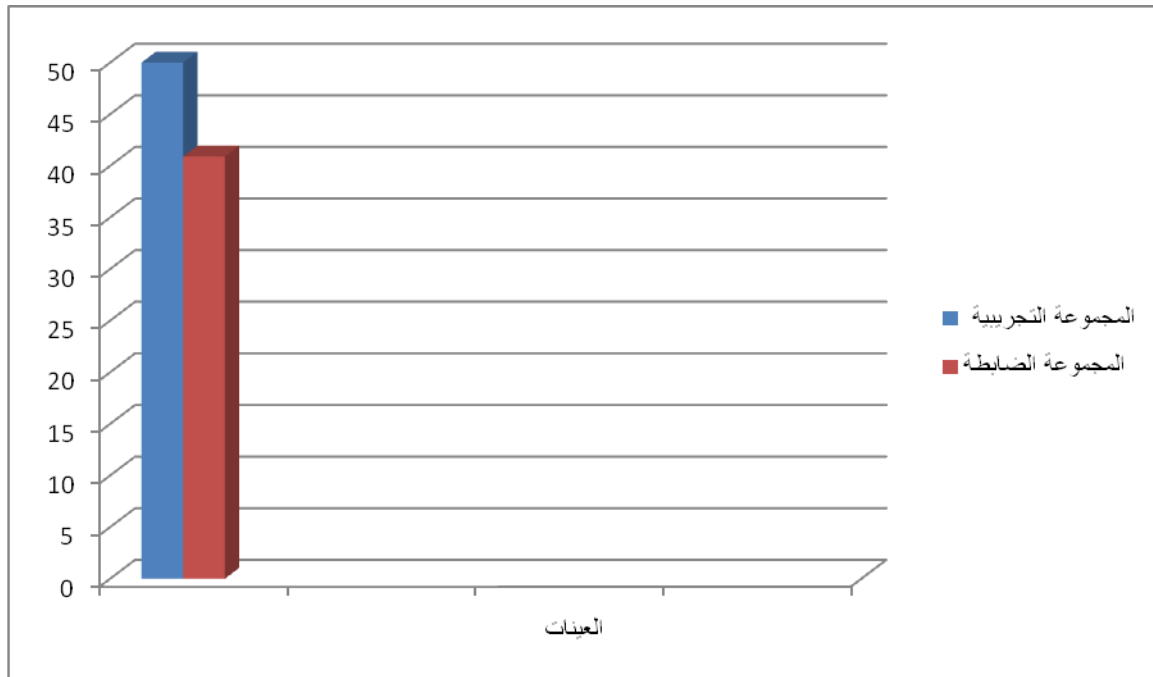
بالنسبة للعينة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 36.5 وانحراف معياري 5.42 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي 49.9 وانحراف معياري 6.69.80 وكانت ت المحسوبة 4.7 أكبر من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.01 وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية وبالتالي فإن البرنامج المقترح قد اثر إيجابا على مستوى دقة التمرير نحو هدف مرسوم على الأرض.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبارات للعينات المستعملة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو موضح في الجدول رقم 09 والشكل رقم 08.

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
العينة الضابطة	10	40.9	6.00	4.7	3.25	دلالة إحصائية
العينة التجريبية.	10	49.9	6.69			

الجدول رقم 08

التمثيل البياني:



شكل بياني رقم (08) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في اختبار رمي الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض.

يوضح لنا الجدول رقم 23 والشكل رقم 10 أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن العينة الضابطة قد بلغ متوسطها الحسابي 40.9 وانحرافها المعياري 6.00 مقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسطها الحسابي 49.9 وانحرافها المعياري 6.69 وكانت قيمة ت المحتسبة 4.7 وهي أكبر من ت الجدولية 3.25 عند درجة حرية 09 ومستوى دلالة 0.01 وبالتالي يظهر أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين، وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

ويفسر الباحث ذلك بأن تدريبات المطبقة في البرنامج التدريبي إلى التطور في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وفي هذا الصدد يوضح (بريكنين) أن القوة الانفجارية من العناصر التي يكثر استخدامها

لاعبون كرة القدم ويظهر استخدام هذا العنصر جليا في أداء التمريرات الطويلة والقصيرة نحو الزميل أو التصويب من بعيد نحو المرمى. ويرى الباحث أن مهارة التمرير نحو هدف معين تتطلب من اللاعب قدرا هاما من التكنيك إذ أن هذه المهارة تتطلب تركيزا كبيرا وحسن الرؤية واستغلال اللحظة المناسبة للتمرير نحو الزميل المتحرر من المراقبة، وتظهر أهمية هذه المهارة خاصة في التمريرات الطويلة في الهجوم المعاكس وكذا في التمريرات القصيرة في المساحات الصغيرة والضيقة، ولهذا السبب ظهر الفرق المعنوي في نتائج الاختبارات البعدية لهذه المهارة، إن المجموعة التي استخدمت البرنامج التدريبي استفادت من التمارين المؤداة بهذا الأسلوب إذ كانت التمارين المستخدمة لتطوير القوة الانفجارية للرجلين بصورة جيدة وذات فعالية عالية، وإن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية، وفي نفس الوقت يعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية.

أما العينة الضابطة فنجد أن النتائج التي ظهرت عن استعمال التدريب العادي لم تحدث فروقا في مهارة دقة التمرير مقارنة مع البرنامج المقترح الذي أدى إلى حدوث تطور كبير لدى العينة التجريبية.

خاتمة:

من خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية والبدنية يتبين أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر بشكل ايجابي على بعض الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم والتي كانت موضوع الاختبارات في بحثنا هذا.

الفصل الثالث

مناقشة فرضيات البحث

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى عرض النتائج الفصل السابق، نتبع في هذا الفصل أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث:

3-1- الاستنتاجات:

1- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في سارجنة بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات .

2- لا توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية وهذا يعني عدم وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

3- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالقدم إلى ابعد مسافة وهذا يعني تطور في مستوى مهارة ضرب الكرة.

4- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية في اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض وهذا يعني وجود تطور في مستوى دقة التمرير.

3-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد ترتيب الاستنتاجات من خلال التحليل والمناقشة للنتائج المتحصل عليها، قام الباحث بمقارنتها مع فرضيات البحث وقد نوصل إلى ما يلي:

الفرضية الأولى:

افترض الباحث أن البرنامج التدريبي الجيد وتمارين القوة يؤثر إيجابا على مستوى القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا:

- تطور في مستوى القوة الانفجارية الرجلين.
- تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- لا يوجد تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

الفرضية الثانية:

افترض الباحث أن البرنامج التدريبي يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا.

- تطور في مستوى دقة التمرير وضرب الكرة.

الفرضية الثالثة:

افترض الباحث وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم وقد أثبتت النتائج صحة الفرضية حيث وجدنا فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المستعملة البدنية و المهارية.

3-3- الاستنتاج العام:

بعد الدراسات المنجزة على فريقي كرة القدم الأواسط والتي هي عينة بحثنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها، خلصنا إلى الاستنتاجات التالية:

➤ من خلال نتائج العينة الضابطة أي التي تمارس البرنامج التدريبي العادي ظهر لنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلى تطور في الصفات البدنية بشكل نسبي وذلك في اختبارات الوثب العمودي من الثبات والوثب الطويل

➤ كما أن نفس البرنامج أعطى نتائج ملموسة ولكنها ليست واضحة بشكل أكبر في الجانب المهاري وهذا لوجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات

➤ أما العينة التجريبية التي مارست برنامج التدريبي المقترح ثلاث مرات في الأسبوع فجاءت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا سواء كان ذلك في الاختبارات البدنية التي تستهدف القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية أو في الاختبارات المهارية المتمثلة في القذف والتحكم على الكرة

وقد أثبتت الدراسات السابقة أن استخدام البرنامج التدريبي الجيد يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل، إضافة إلى أن مرحلة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي ويأخذ شكله النهائي وذلك بسبب الزيادة

المذهلة في حجم العظام و العضلات وقوة المفاصل وبهذا تعتبر الفترة الملائمة للعمل على تطوير القوة العضلية بمختلف أنواعها أي أنها المرحلة المثلى التي تتطور فيها القوة العضلية.

وفي هذا المرحلة العمرية أيضا تصل قابلية السرعة إلى أقصى مدى لها، حيث تزداد قدرة الجسم على قبول حركات جديدة ومتنوعة من حيث الصعوبة والسرعة، وتصل أقصى درجات التحسن أي سنوات المراهقة، وبعد ذلك نبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.

وفي هذه المرحلة يتم تحسين السرعة من طول الخطوة وذلك بتطوير قوة عضلات الساقين واليدين، بما تتطلبه خصوصيات اللعبة حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية والمرونة.

كما أن هذه المرحلة تمتاز بزيادة الدقة الحركية والرشاقة، وتؤكد الدراسات أن تطور المستوى المهاري يتماشى مع تطور المستوى البدني وبالتالي إن العمل المنظم المبني على طرق علمية يؤدي إلى الوصول للهدف المنشود .

3-4- التوصيات:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من اختبارات ميدانية ودراسات نظرية خرجنا بهذه التوصيات الآتية:

- 1- استخدام البرنامج التدريبية الجيدة من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.
- 2- استخدام البرنامج من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 3- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة، وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.
- 4- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند تخطيط برنامج.
- 5- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام البرامج التدريبية التي تطور الجانبين في آن واحد.
- 6- عند استخدام المهارة العادية يجب انتقاء التمرينات التي تناسب المهارات الحركية للمهارة.
- 7- يجب اتخاذ تدابير تحضيرية وقائية للشباب لأجل حمايتهم ووقايتهم من الإصابات.
- 8- للحصول على نتائج أفضل من تمارين من البرنامج يجب توظيفها بشكل يخدم اتجاه حركة المنافسة.

9- يمكن تدريب الشبان ثلاث مرات في الأسبوع على ان يكون يوم تدريب واليوم الذي يعقبه راحة أو عدم استخدام هذا التدريب.

10- تمديد فترة البحث من ثمانية أسابيع إلى أكثر منه لبلوغ أهداف والتوصل إلى نتائج أخرى يمكن الاستفادة منها لمعرفة أكبر حول الصفات البدنية والمهارية.

11- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

الملاحق

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية: الاختبار وإعادة الاختبار test
et retest

الوثب الطويل من الثبات		اختبار سارجنت		الرقم
إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	
1,82	1,80	36	35	01
1,84	1,82	38	37	02
1,75	1,75	42	40	03
1,94	1,90	23	25	04
2,02	2,04	16	17	05
1,98	2,00	44	46	06
1,96	2,00	30	30	07

test et retest النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات المهارية للعينه الاستطلاعية: الاختبار وإعادة الاختبار

الرقم	ضرب الكرة إلى ابعده مسافة		تمرير الكرة نحو هدف مرسوم	
	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار
01	43	44,5	34	36
02	33	33	20	27
03	47,5	44	41	43
04	30,2	33	33	30
05	42	40	42	35
06	40	42	44	41
07	44	45	43	44

لنتائج المتحصل عليها القبليّة والبعدية لعينة التجريبية والضابطة لاختبار سارجنت

القبليّة	البعدية		القبليّة	البعدية	
القبليّة	التجريبية		القبليّة	الضابطة	الرقم
36	50		28	30	1
38	45		33	35	2
42	56		32	33	3
45	55		45	48	4
50	52		30	33	5
48	58		30	36	6
30	43		23	25	7
40	51		20	23	8
30	40		25	25	9
41	45		30	36	10

النتائج المتحصل عليها القبلية و البعدية لعينة التجريبية والضابطة لاختبار الوثب الطويل من الثبات

الرقم	الضابطة	البعدية	الضابطة	القبلية	البعدية
1	1,80	1,80	1,82	1,90	1,90
2	1,82	1,83	1,84	1,95	1,95
3	1,75	1,93	1,75	2,02	2,02
4	1,90	1,85	1,94	2,00	2,00
5	2,04	1,77	2,02	1,80	1,80
6	2,00	1,95	1,98	1,98	1,98
7	2,00	1,82	1,96	1,90	1,90
8	2,06	1,90	2,05	2,00	2,00
9	1,98	1,95	1,99	2,10	2,10
10	1,90	1,92	2,00	2,05	2,05

نتائج المتحصل عليها القبليّة و البعدية لعينة التجريبية والضابطة لاختبار المهاري ضرب الكرة إلى ابعاد

مسافة

القبليّة	البعدية		القبليّة	البعدية	
التجريبية	التجريبية		الضابطة	الضابطة	الرقم
44,5	55		43	45	1
33	46		33	46	2
44	48		47,5	48	3
33	52		30,2	52	4
40	46		42	46	5
42	45		40	45	6
45	47		44	47	7
33	46		34	46	8
37	50		40	50	9
44,5	51			51	10

النتائج المتحصل عليها القبليّة والبعدية لعينة التجريبية والضابطة لاختبار ضرب الكرة نحو هدف مرسوم

القبليّة	البعدية		البعدية	القبليّة	
التجريبية	التجريبية		الضابطة	الضابطة	الرقم
60	36		30	34	1
48	27		27	20	2
38	43		33	41	3
48	30		28	33	4
60	35		30	42	5
53	41		27	44	6
52	44		23	43	7
47	35		45	37	8
45	35		21	35	9
48	39		36	38	10

But de séance: force musculaire (coté inferieure)

- Durée de travail: 90'
- Charge d'entrainement: Sub max.
- Type d'exercice: Préparation.
- Matériel: Sifflet, Chronomètre, Sintérisasse Sablier, Les étaliers, Les échelles.

- N°=des jouer: 10
- Période: PPS
- Méthode de travail "répétitive "

Les plots, les asiatae.

Etape	Exercice	La charge				Les objectifs
		TW	T R	NS	TOT	
préparations	- Classement, sirymonial de sport, explique le but de sciences. 1- PPG : échauffements générale, stretching. 2- PPS : échauffement spéciale dans un coté inferieure (tous les A BC coure) et gainage.	10'	/	/	15'	- Motivation de travail sur groupe. - Consontration. - Eviter les blessures. - Bon préparation sure travail principale.
		4'	2'	3'		
principale	1-travail dans coté inferieure physique : - Eli facette jeneux sur les exalier. - Coursse latérale. - Saute sur les exalier avec les deux pieds. - Passe le meure et change les pieds: - Pieds a pouis. - Pieds d'appelle. 2- Travail en slalome tous les ABC course. 3-Travail un soule pieds: gouache-droite.	15'	5'	3'	60'	- Développement la force générale - Augmentation les qualités physique. - Développe la ditonte horizontale. - Augmenter la force explositive. - Métrise de trajectoire de force sure les pieds. - Changement de dériction d'une force sur les deux membres inferieure.
		10'	2'	3'		
		8'	2'	3'		
		13'	2'	3'		
		8'	2'	3'		
		7'	2'	3'		
		10'	2'	3'		
10'	2'	3'				
finale	- Petite fullier sure demi terrain. - Etirements générale. - Stretching. - Evaluation sommative.	5'	/	/	15'	- Retour ou calme. - Eviter l'assied l'actique. - Analyse les pointes faibles.
		5'	3'	3'		
		10'	5'	3'		
		5'	/	/		

- Méthode d'entraînement : répétitive
12ans.

-La charge de séance :Moyenne.
tactique

- Type d'exercice: préparation.
70minute

- Matérielle : balisse ,les ballons, sifflet , chronomètre,
les plots, les assiate, les chelle

but de séance: passe de balle et tire sure gardiane de but.

- caté gouré d'âge : 9 à

- l'objectifs : préparation

- le temps de travail :

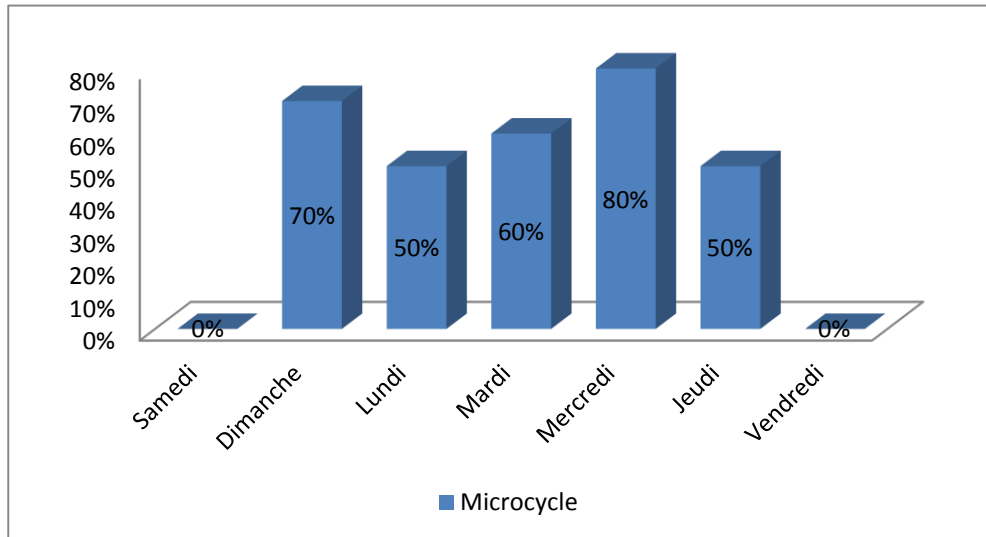
Les étapes	exercice	La charge				Les objectifs	L'observation
		TW	TR	NS	TOT		
préparations	- l'appelle ,Sirey moniale sportive, expliquée le but de séance.	5'	2'	1'	15'	- maîtrise le groupe. -concentration - éviter les blessure. - préparé sur le deuxième parti de travail.	Sur terrain
	- échauffement générale ; petite feuler sur le demi terrain avec Ball , Jeux de passa 10.	5'	2'	1'			
	- échauffement spéciale ;passe entre les deux jouer sur bots les trajectoire et but les passe de balle.	5'	2'	1'			
principale	Ex01 ; sur de groupe monteude le ballant en slalom sur le gardiane de but.	20'	3'	3'	45'	- contrôle de balle. - maîtrise le trajectoire de balle. -Changement de direction de balle "avec la passe".	Sur terrain
	Ex02 ;le même 1 ^{er} exercice et passe la balle sur le cote latérale.	20'	3'	3'			
	Ex03 ; un matche d'application.	5'	1'	//			
finale	- course léger sur le demi terrain .	5'	2'	3'	18'	Roture ou calme	Sur terrain
	- étirements .	5'	2'	3'			
	- stretching .	1'	2'	//			
	- évaluations sommative. - Sirey moniale sportive.	5'	//	//			

L'OBJECTIFS D'entraînement défensive:

Types de préparation	Micro cycle n°1	Micro cycle n°2	Micro cycle n°3	Micro cycle n°4	Micro cycle n°5	Micro cycle n°6
PPG	Suppression des défauts individuels	Développement de la force de vitesse	Développement de l'endurance vitesse et force générale	Développement la vitesse et la force musculaire	Développement de la force General et force spéciale	Développement de la force et la vitesse et force explosif
PPS	Développement de la vitesse de la détente verticale et horizontal	Développement de la capacité aérobie de travail Spécial iors de jeu	Développement de la force et de la vitesse d'éscecuion des tirs.	Développement la force et vitesse et la passe et réception de Ball.	Développement Spécial d'endurance et la capacité aérobie	Développement de la vitesse max et l'endurance vitesse et la force de tirs.
Tactique	Travail tactique de jeu en attaque	Travail Spéciale en défense.	Travail tactique de jeu en défense "correction"	Correctifs de la tactique en attaque et en défense	Tactique de jue analyse et correctif	Travail Tactique d'équipe en attaque et défonce.
technique	Technique de tire	Technique de dribble et tire.	Technique de tire.	Technique de la passe et le tire.	Technique de dribble et tire	Technique de le tire et la détente
Psychologie	Education des qualités combative lors du jeu en attaque et défense.	Education du courage de l'iniative lors de jeu en attaque et défense	Education de-là maitrise les cas psychologie Générale	Education la responsabilité des joueurs qauntaux résultats	Education de la responsabilité individuelle	Développement de responsabilité sur la sprie de groupe.

Microcycle N° 01:

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
0%	70%	50%	60%	80%	50%	0%



Nombre : 10 Jours.

A durée max de charge: 70%.

Intensité moyenne de microcycle: $15/7=2.5$.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

بالعربية:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج1997، 3، لبنان.
3. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000.
4. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996.
5. ثامر محسن، واثق تاجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد ستة 1976.
6. جارلس هبوز، كرة القدم، الخطط والمهارات، ترجم موقف الموالي، مطابع التعليم العالي، العراق، 1990.
7. جارلس، ف، موجز التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم، ترجمة طارق ناصري، مطبعة الجامعة، بغداد، 1994.
8. حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982.
9. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982.
10. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999.
11. حسن عبد الجواد: كرة القدم للملايين، دار العلم، ط7، بيروت، 1988.
12. رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.

13. الربيعي كاظم، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000.
14. ساري أحمد، اللياقة البدنية والصحية، ط1، درا وائل للطباعة، الأردن، 2001.
15. سامي الصفار: الإعداد الفني بكرة القدم، طبعة جامعة بغداد، 1984.
16. سليمان علي حسن، المدخل إلى التدريب الرياضي، الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1983.
17. سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984.
18. عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س.
19. علي البيك، أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية، درا الفكر العربي، القاهرة، 1992.
20. عمار بوحوش، محمد دنيات، مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
21. عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998.
22. عويس الجباني، التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، مطبعة دار Q.M، ط1، جامعة حلوان، القاهرة، 2000.
23. فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س.
24. الفريد كوزنة، كرة القدم، ترجمة ماهر البياني، سليمان علي حسن، الموصل، 1981.
25. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
26. قاسم المندلأوى، أحمد سعيد أحمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1979.

27. قاسم المنديلاوي، محمود الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل، مديرية درا الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
28. قحطان جليل الغزاوي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف أشبال، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 1991.
29. قحطان جليل خليل الغزاوي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، رسالة غير منشورة، العراق، 1991، ملحق رقم 2.
30. محمد حامد الأفندي: كرة القدم-مبادئها وأصولها تدريبها، مطبعة خيبر، القاهرة، 1970.
31. محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4، دار الفكر العربي، 2001.
32. محمد عبد المزاع وآخرون، المهارات الأساسية بكرة القدم، مطابع صوت الخليج الأردن، 1979.
33. محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981.
34. محمود مسعد علي، المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1993.
35. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189.
36. معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط 2، 1986.
37. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي -تخطيط وتطبيق، الطبعة ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
38. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
39. مفتي إبراهيم، الإعداد المهاري والخططي للعب كرة القدم، ط2، القاهرة، 1985.

40. منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.

41. موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982.

42. هارة، ترجمة عبد علي نصيف، أصول التدريب، مطبعة التحرير، بغداد، 1976.

43. يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س.

بالفرنسية:

44. Ambre Demont, Jaques Bousnenf, Petit Larousse De Medcine, Edition Impemerie New Intlithe, 1989, P614.

45. Bernard Turpin, op cit.

46. BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992.

47. bush Q, le FB l'école, traduit par MSLE, ed vigot, Paris, 1986.

48. Corbeau J, FB de l'école ...aux associations, édition, revus ceps, Paris, 1988.

49. eric batty : FB entraînement à l'européenne, édition vigot, paris, 1981.

50. J Louis, R Koda, foot passion le plaisir par le jeux, ed ampheora, Paris, 1991.

51. Jurge Weineck, op cit.

52. Maurice Angers, initiation pratique la métrologie des sciences humaines, casbah, university Alger , 1997.
53. Morehouse, Laurence E, and Miller, Augustus, Physiology exercise, Saint, The C.V Mosby Company , 1971,P : 58.
54. N Dechavanne : «éducation physique et sports collectifs édition vigot ; paris, 1985.
55. R taelman : FB perferformance, édition Amphora paris 1991.
56. R Talmen, football, techniques novell d'entraînement ; édition AMPHORAS PARIS, 1990, P : 73.
57. Scmidtleicher D, op cit.