

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
المركز الجامعي تيسمسيلت  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و  
الرياضية تخصص التدريب الرياضي  
الموضوع

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومات الزميل في  
تحسين مهارتي التصويب لأبعد مسافة وضرب الكرة  
بالرأس لدى لاعبي كرة القدم

بحث تجريبي أجري على بعض لاعبي كرة القدم  
( 17 - 19 ) سنة  
في فريق شوشاة كارمان تيارت

الأستاذ المشرف:

\* بن نعمة محمد

اللجنة المناقشة:

\* الرئيس/.....

\* العضو/.....

من إعداد الطالبين:

❖ كصار مصطفى

❖ نقادي مولاي

مناقشة يوم/.....

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## ملخص البحث

" اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقومات الزميل في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم "

الباحثان:

كصار مصطفى

نقادي مولاي

المشرف

أ. د بن نعجة محمد

تكونت فكرة البحث في أعداد مناهج تدريبي مقترح باستخدام مقومات الزميل ، يطو القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم ويؤثر بدوره على أدائهم المهاري ويمتد البحث إلى مكونات حمل التدريب أيضاً في تخطيط المنهج لتحقيق أهداف البرامج التدريبية النموذجية.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى ما يأتي :

1. معرفة اذا كان المنهج التدريبي المقترح باستخدام مقومات الزميل يساعد في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم .
2. معرفة تأثير التدريب باستخدام مقومات الزميل على نتائج اختبارات تحمل القوة العضلية لصالح العينة التجريبية.
3. معرفة تأثير التدريب باستخدام مقومات الزميل على نتائج اختبارات القوة الانفجارية لصالح العينة التجريبية.
4. معرفة تأثير التدريب باستخدام مقومات الزميل على نتائج الاختبارات المهارية لصالح العينة التجريبية.
5. معرفة نسب التطور في اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية في الأسلوب المستخدم.

افتراض البحث ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي لصالح العينة الضابطة و التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة وضرب الكرة بالرأس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة الضابطة في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة وضرب الكرة بالرأس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة وضرب الكرة بالرأس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي لصالح العينة الضابطة و العينة التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة وضرب الكرة بالرأس.

اجري البحث على عينة من لاعبي شباب كارمان تيارت لكرة القدم وكان عددهم ( 20 ) لاعباً قسموا إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة بالطريقة العمدية كل مجموعة تتألف من ( 10 ) لاعبين، فاستخدمت المجموعة التجريبية أسلوب التدريب بمقومات الزميل والمجموعة الضابطة أسلوب التدريب العادي، وتم إجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات العمر والطول والكتلة وبعض الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة .  
وقصد إعطاء حل لإشكالية البحث تم تقسيم هذا الأخير إلى مدخل عام وستة فصول متضمنة داخل بابين , باب نظري وآخر تطبيقي أين تم التعرض لعدة نقاط أساسية كانت هدف كل فصل من فصول هذا البحث وهي:

- **النقطة الأولى:** تضمنت دراسة التدريب الرياضي.

- **النقطة الثانية:** تناولت مفهوم كرة القدم.

- **النقطة الثالثة:** المراهقة (17-19).

- **النقطة الرابعة:** تمثلت في توضيح إجراءات البحث الميدانية.

- **النقطة الخامسة:** احتوت على عرض وتحليل النتائج.

- **النقطة السادسة:** تم فيها مناقشة النتائج.

ولجمع المعطيات حول موضوع بحثنا اعتمدنا المنهج التجريبي بحيث يعتبر هذا الأخير الوسيلة الأمثل في ميدان التدريب الرياضي وقد استخدمنا في بحثنا ما يلي:

الدراسة الاستطلاعية : وقمنا بإنجاز تجربة استطلاعية وأجريناها على عينة البحث المكونة من

(10 لاعبين).

الدراسة الأساسية: تكونت من برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المهارات باستخدام مقومات الزميل وبمس جميع المجاميع العضلية التي تدخل في نشاط كرة القدم بحيث يعمل هذا البرنامج على تنمية القوة الانفجارية وتحمل القوة.

ولم نكتفي بعرض نتائج الاختبارات بل قمنا بتحليلها إحصائياً وتفسيرها تفسيراً منطقياً , حيث عالجتنا

النتائج المتحصل عليها عن طريق معايير إحصائية تمثلت أساساً في حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق باستعمال (ت) "ستودنت".

وتم استنتاج على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث تبين أن كل الفروق الحاصلة

بين متوسطات النتائج للاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج المقترح.

خضعت المجموعت ان لاختبار قبلي ثم نفذ المنهاج التدريبي واستغرق تنفيذ المنهاج مدة ستة أسابيع لتطوير

القدرة العضلية و تحسين بعض المهارات بواقع اثنان وحدات تدريبية أسبوعياً ، وبذلك يكون عدد الوحدات

التدريبية لكل مجموعة (12) وحدة ، ثم اجري بعد ذلك الاختبار البعدي .

وتوصل الباحث إلى ما يأتي :

- الاعتماد على البرامج التدريبية المقترحة كمنهج ممدد للسير الحسن لعملية التدريب بهدف تحسين الصفات البدنية و بعض المهارات في كرة القدم.
- ضرورة الاعتماد على بناء تخطيط سليم في وضع برامج خاصة بالتقوية العضلية بالاعتماد على مقومات الزميل.

## 1-المقدمة:

إن التطور الحضاري واتساع النشاط الإنساني بما يلائم التقدم في العلوم و الفنون والتكنولوجيا وظهور التخصصات الدقيقة جعل من الأساليب غير العلمية محدودة الأثر في النشاط الرياضي وتوجه الرياضيين إلى المجالات التي تناسب قدراتهم البدنية واستعداداتهم الحركية، واتجهت جهود العلماء والباحثين في مختلف المجالات والتخصصات للبحث عن أفضل الطرائق وأنسب الأساليب العلمية التي تصلح للفرد وتوجه للعمل ضمن المجال الذي يستطيع فيه تحقيق مستويات عالية من الأداء .

ومع ما توصل إليه التدريب الرياضي من تطور تقني على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه المختلفة. إذ أصبح المزيج المترابط من العلوم الأخرى و ظهرت بذور هذا العلم في مراجع علمية حققت قفزات نوعية كبيرة في المجال الرياضي ولا يزال يسعى لتحقيق الأفضل في علم التدريب الرياضي لوصول الأفراد إلى أعلى مستوى رياضي من حيث الأعداد الشامل لجميع النواحي مما دفعت بالباحثين و المدربين بالتسابق لإيجاد طرائق وأساليب توازي التطورات التي تشهدها البشرية على جميع الأصعدة .

وقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي ، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بأعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً ، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية.<sup>(1)</sup>

---

1-حسن، ياسر محمد، وحمد، محمد مرسل (1996): دراسة تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، المؤتمر العلمي الثاني

ولقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً 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 والمهاري. وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة القدم التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك بالعمل العضلي ذي الشدة العالية والسرعة وعلى هذا فان الإعداد البدني يجب أن يبنى مع حساب صفة النشاط الحركي للاعبين، الذي يعد القاعدة المهمة عند تطوير الواجبات مهارية والخطوية، ولذلك يجب اختيار التمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة، وتعد القوة واحدة من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الإعداد البدني للاعب كرة القدم، لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في تغير سرعة الحركة كما تؤثر في نشاطه الحركي وهي مرتبطة بالسرعة والمطاولة والمرونة. 1

وفي تدريب كرة القدم هناك وسائل عديدة للوصول بالرياضي إلى القدرة العضلية منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات ومن هذه الأجهزة والأدوات المقاعد السويدية والصناديق الخشبية وتدريبات الأثقال و التدريب باستخدام مقومات الزميل وغيرها من الوسائل الأخرى، إذ أن التدريب باستخدام مقومات الزميل يعد تدريباً خاصاً يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية ويحسن تطوير العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية، ولقد أصبح مقبولاً بوصفه وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تؤدي فيها القدرة دوراً كبيراً.

وقد تبين للباحث من خلال إطلاعه وملاحظاته في تدريبات كرة القدم أن تدريبات باستخدام مقومات الزميل لم تعط الأهمية اللازمة للوصول باللاعبين إلى المستوى المطلوب، ومن هنا برزت أهمية البحث في تجريب استخدام مقومات الزميل ومعرفة مدى تأثيرهما في تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم .

---

1- الصفار، سامي، وآخرون: كرة القدم، ج1، ط2 محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل(1987)ص80.

وستتطرق في بحثنا هذا إلى مجموعة من الفصول و التي ستشمل على عرض نظري للموضوع و متمثلة في فصل خاص بالتدريب الرياضي بصفة عامة حيث سيتم إبراز أهم الخطوات اللازمة لعملية التدريب من كل

جوانبها وكذا العوامل المساعدة في ذلك، كما سيبين مفهوم للقوة و أهميتها و أهم العوامل الناتجة عنها لدي لاعبي كرة القدم، و فصل ثاني خاص بكرة القدم عامة حيث سنقوم بإعطاء و لو لمحة عن كرة القدم الحديثة في العالم و وضعها الحالي في الجزائر، كما سنتطرق في هذا الفصل الى الإعداد المهاري لدى لاعبي كرة القدم وكذا الصفات و القدرات المهارية لديهم أيضا، آخر ما سنختم به العرض النظري هو فصل خاص بصفات و خصائص المرحلة العمرية صنف أواسط (17-19)، أما العرض التطبيقي فسيضم ثلاثة فصول المنهج المتبع و العينة المختارة و بعض الاختبارات المعدة لتقويم القدرات البدنية و المهارية، وكذا عرض و تحليل نتائج الفرضيات المقدمة في النهج المقترح، و فصل يتم فيه مناقشة الفرضيات و طرح استنتاجات.



التعريف بالبحث

الباب الأول

الدراسة النظرية

# الفصل الأول

## التدريب الرياضي

# الفصل الثاني

## كرة القدم

# الفصل الثالث

المراهقة (17-19) سنة

# الباب الثاني

## الدراسة التطبيقية

# الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته

الميدانية

# الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج



# الفصل الثالث

المناقشة والاستنتاجات

والتوصيات

# المصادر والمراجع

الملاحق



تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث. وبعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الفصل أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي وذلك عن طريق دراسة ميدانية من خلال تطبيق اختبارات على لاعبي كرة القدم ( 17-19 ) ذكور لفريق شوشاوة كارمان تيارت.

وبعد تطبيق البرنامج على هذه الفئة وحسب النتائج التطبيقية المتحصل عليها لمعرفة تحسن في مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس وكل المناهج أشارت نتائجها التطبيقية إلى أهمية استخدام مقاومة الزميل.

1- منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدت المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث و قد استخدمنا المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي لتحقيق الأهداف من البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية. حيث يؤكد عمار بوحوش ومُجد ذنبيات أن: " المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو مجال آخر هو لمحاولة التحكيم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة " (1).

وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع حيث طبقنا كباحثين على المختبرين مجموعة من الاختبارات المقننة ( قياس قبلي وبعدي) والدرجات الخام المتحصل عليها تم معالجتها إحصائيا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة. وبما أننا بصدد دراسة هذا البحث و المتمثل في أثر برنامج تدريبي مقترح في استخدام مقاومة الزميل لتحسين مهارة ( التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس) للاعبين كرة القدم. وجب علينا تتبع هذا المنهج .

## 2- عينة البحث :

شملت عينة البحث بعض لاعبي كرة القدم وهي النموذج الذي يجري فيه ميدان البحث وشملت عينة 20 لاعبا من لاعبي كرة القدم كان عمرهم ما بين (17-19) ذكور من فريق شوشاوة كرومان. وتم اختبارهم بطريقة عمدية من أشبال كرة القدم (17-19) ذكور بالفريق.

أين قمنا بالتربص الميداني الذي يدخل ضمن متطلبات شهادة الماستر في التدريب الرياضي وكل مجموعة مكونة من:

### المجموعة الأولى:

التجريبية مكونة من 10 لاعبين والتي تم تطبيق عليهم البرنامج التدريبي المقترح.

### المجموعة الثانية:

الضابطة مكونة من 10 لاعبين وفق البرنامج العادي المطبق من طرف المدرب.

---

1- مُجد محمود الذنبيات عمار بوحوش. مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية،(1995)،ص107 .

## 3- مجالات البحث:

- المجال البشري: تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث لاعبي كرة القدم (17-19). حيث بلغ عددهم 10 لاعبين للعينة التجريبية (10 ذكور) و 10 لاعبين من نفس الفئة للعينة الضابطة (10 ذكور) يتدربون في الفريق.

-المجال المكاني: الملعب حي كارمان تيارت

- المجال الزمني: كانت الانطلاقة في هذا البحث ابتداء من يوم الالتقاء بالمشرف والذي كان في يوم: 2015/01/04

استغرقت الفترة الزمنية لتنفيذ الاختبارات من:

التجربة الاستطلاعية: 2014/12/22 إلى 2014/12/30.

الاختبارات القبليّة يومي: (2015/01/07/06)

تطبيق البرنامج من يوم: 2015/01/11 إلى 2015/02/20.

الاختبارات البعدية يوم: (2015/02/24/23).

#### 4- أدوات البحث:

لقد استخدمنا من أجل إنجاز هذا البحث على النحو الأفضل وتحقيقاً لأهداف المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بالتدريب الرياضي وطرق تنفيذ البرامج التدريبية لتمرينات القوة و المهارة على مستوى المراهقين بصفة خاصة.

- بطارية اختبار.

- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات.

- شريط متري.

- كرات طبية.

- صفارة و ميقانية.

- ميزان طي.

#### 5- مواصفات الاختبارات:

تم إجراء الاختبارات البدنية على مدى يوم واحد للاختبارات القوة العضلية بمساعدة فريق عمل مختص من مدربي كرة القدم والتي تضمنت ما يلي:

قبل الشروع في الاختبارات البدنية استخدم الباحث الاختبارات التالية:

#### - اختبار القامة:

الغرض: لقياس طول القامة.

الأدوات: قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 02 متر مجهز بمسطرة متحركة عليه.

أداء الاختبار: يقف المختبر مع استقامة جذعه والنظر إلى الأمام ثم تثبت اللوحة المتحركة فوق رأسه لتسجيل طول القامة.

تعليمات الاختبار: نزع الأحذية، عدم رفع الكعبين.

#### - اختبار الوزن:

الغرض: لقياس وزن الجسم.

الأدوات: ميزان طبي.

أداء الاختبار: يقف المختبر فوق الميزان بهدوء وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام

تعليمات الاختبار: يجب نزع كل الملابس الثقيلة للالتزام بالثبات دون حركة.

جدول رقم (03): يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة والعينة التجريبية .



معامل الالتواء	الإنحراف المعياري ع	المتوسط الحسابي س	العينة	المعاملات الإحصائية المتغيرات
0.465	0.225	17.4	العينة الضابطة	السن
0.563	0.025	17.5	العينة التجريبية	
0.544	0.062	1.73	العينة الضابطة	الطول
0.355	0.110	1.65	العينة التجريبية	
-0.623	0.6	71.2	العينة الضابطة	الوزن
0.354	0.9	71.3	العينة التجريبية	
-0.445	2.6	6.60	العينة الضابطة	عدد سنوات
0.716	1.6	6.20	العينة التجريبية	الممارسة

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن المتوسطات الحسابية لمتغيرات السن، الطول، الوزن و العمر التدريبي يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن المتوسطات الحسابية لمتغيرات السن، الطول، الوزن و العمر التدريبي بالنسبة للاعبي للعينة الضابطة بلغت على التوالي 17.4، 1.73، 6.60، 71.21 بانحرافات معيارية قدرت بـ 0.255، 0.062، 0.6، 2.6، في حين جاءت المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينة التجريبية 17.5، 1.65، 71.3، 6.20، بإنحراف معياري مقدر على التوالي 0.025، 0.110، 0.9، 1.6. كما عمدنا على حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة ككل.

فيما جاءت قيم معامل الالتواء بالنسبة لمتغيرات السن، الطول، الوزن و العمر التدريبي بالنسبة للعينة الضابطة والتجريبية وكذا العينة ككل محصورة بين +3 و -3 ما يشير إلى تجانس العينة من حيث هذه المتغيرات.

#### -الاختبارات البدنية (القوة العضلية):

بالنسبة للاختبارات البدنية هي اختبارات تقيس القدرة العضلية أي تقيس القوة العضلية الديناميكية للمجموع العضلية المختلفة ( الأطراف العلوية، السفلية، الجذع) وكما عرفنا القدرة العضلية " بأنها المقدرة على إخراج قوة في أسرع وقت ممكن وبمعنى الآخر تعني القدرة العضلية ( القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة) إطلاق أقصى قوة بأقصى سرعة في أقل زمن ممكن لإخراج النمط الحركي المطلوب. (1)

وحسب خصوصيات رياضة كرة القدم فهي تتطلب قوة ومهارة في آن واحد .  
حيث استطعنا جمع عديد من الاختبارات التي تقيس هذه الصفة البدنية ولها معاملات صدق وثبات وموضوعية  
عالية وسبق استخدامها في الدراسات السابقة وتم شرح البعض منها كالآتي:

\* الاختبار: الوثب العمودي من الثبات

\* الأدوات المستعملة:

لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على حائط مدرج لستيمترات أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 4م.  
-قطعة من الطباشير أو الماليزيا.

\* هدف الاختبار:

- يهدف هذا الاختبار لقياس القوة الانفجارية لعضلات الساقين.

مواصفات الاختبار:

-يمسك اللاعب قطعة الطباشير ثم يمد الذراع عالياً لأقصى مدى ويحدد علامة على الحائط ثم يقف على الخط  
المرسوم على الأرض ولجانب مواجه الحائط وإحدى الذراعان ثابتة خلف الجسم والأخرى ممسكة بالطباشير ( حرة )  
يقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراع للوصول إلى أعلى نقطة من وضع علامة الطباشير على الحائط وملاحظة الدفع  
معاً بالقدمين من الثبات.

طريقة التسجيل:

يسجل اللاعب المسافة بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف الذراعان عالياً والعلامة التي يصل إليها نتيجة  
الوثبة لأقرب سم. (2)

---

1- عصام حلمي ومحمد جابر بريقي.. التدريب الرياضي اساس ومفاهيم الاتجاهات . الاسكندرية : دار النشر  
المعارف،(1997)،ص89.

2- حسنين، محمد صبحي: " التقويم والقياس في التربية البدنية "، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، (1995)،ص378.

\* اختبار تحمل قوة عضلات البطن:

\* الأدوات المستعملة:

- بدون وسائل ( وزن الجسم).

**\* هدف الاختبار:**

- يهدف هذا الاختبار لقياس تحمل القوة لعضلات البطن.

**\* كيفية أداء الاختبار:**

من وضعية الرقود، ذراعان خلف الرأس، ثني ومد الجذع بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضعية الجلوس مع الاحتفاظ

بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي.

حساب عدد المحاولات الصحيحة. (1)

**\* اختبار: تحمل قوة عضلات الصدر و الذراعين**

**\* الأدوات المستعملة:**

استمارة لتسجيل عدد المضخات لكل لاعب.

- أرضية مسطحة

**\* هدف الاختبار:**

- يهدف هذا الاختبار لقياس تحمل قوة عضلات الصدر و الذراعين.

**\* كيفية أداء الاختبار:**

- يستوي اللاعب في الوضعية المناسبة للمضخة

- يبدأ بأداء التمرين عند سماع الإشارة (2)

---

1،2- ليلي السيد فرحة. القياس والاختبار في التربية الرياضية . القاهرة : ط2, مركز الكتاب للنشر، (2005).ص198 .

ثانيًا : الاختبارات المهاربة:

## اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة

الغرض من الاختبار : قياس ركل الكرة بالتصويب.

أدوات الاختبار: -2 كرة قدم. - شريط قياس. - 5 أعلام صغيرة.

### هدف الاختبار:

يهدف هذا الاختبار لقياس قوة التصويب بالرجل.

### مواصفات الاختبار:

-توضع الكرة على خط المرمى الجانبي لداخل الملعب تجاه دائرة المنتصف ، توضع الأعلام على مسافات محددة من نقطة البداية أو يتولد شريط قياس مفرد بطول 50 م لإجراء القياس من نقطة ركل الكرة وحتى نقطة السقوط ، وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بركل الكرة وإرسالها لأبعد مسافة.

### شروط الاختبار:

- يؤدي الناشئ هذا الاختبار بالقدم.

### طريقة التسجيل:

يمنح الناشئ محاولتين ويسجل أطولها في المسافة (1).

---

1- إبراهيم ، مفتي: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1994)، ص 256.

\* اختبار ضرب الكرة بالرأس:

**\* الأدوات المستعملة:**

- عدد 03 كرات قانونية.

- جير

**\* هدف الاختبار:**

- يهدف هذا الاختبار لقياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة.(1)

**\* كيفية أداء الاختبار:**

يرسم خط من الجير على أرض ملعب كرة قدم ، ويرسم ثلاث مربعات من الجير على بعد (05 , 07 , 12)

متر على التوالي من خط البداية مع ملاحظة أن يكون المربع واحد متر

يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة ثم يضرب الكرة ثلاث مرات بالجبهة.

**شروط الاختبار :**

- ضرب الكرة بالجبهة من الثبات .

**طريقة التسجيل :**

تقاس المسافة بين المربعات وخط البداية وبين مكان سقوط الكرة وخط البداية .

---

1- إسماعيل، ثامر، محمود، عبادي: الاختبار والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل(1991)ص152.

بعد انتهائنا من تحديد المشكلة وأهداف البحث وفروض البحث قمنا على ضوء ذلك باختيار الاختبار المناسب، وبعد ذلك قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية لغرض الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبار والتي تؤدي بدورها إلى أفضل نتائج مضبوطة وتخدم بحثنا. كما تمت هذه الدراسة على 10 لاعبين (17-19) ذكور بوهني

تيارت. اختيروا بطريقة عشوائية

وكان غرضها ما يلي:

إمكانية تفهم العينة للاختبارات.

معرفة الصعوبات التي يمكننا مواجهتها.

تم الإشراف عليها مباشرة من طرف الباحثين وقد تم ذلك:

من 2014/12/22 إلى يوم 2014/12/30، اسبوع من الزمن يفصل بين الاختبارين دون ان يمارس اللاعبين أي تدريب.

وقد تمت التجربة الاستطلاعية على ممر الخطوات العلمية التالية:

**6-1 ثبات الاختبار:** هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس

الظروف، وقد قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا، وهذا بعد مرور أسبوع من تطبيق الاختبارات

أعيد تطبيقها على نفس العينة. ( نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان )

بعد تحصلنا على النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول

و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار ، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد ( 00 , 01 ) زاد

هذا الاختبار استقرارا و ثباتا .

وبعد الإطلاع على جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد

أن القيمة المحسوبة للاختبار أكبر من القيمة الجدولية.

مما يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية.

الدراسة الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية-1	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الارتباط بيرسون الجدولية
------------------------------	------------	---------------	---------------	--------------	--------------------------------

0.60	0.96	0.05	9	10	اختبار تصويب لأبعد مسافة
	0.75				اختبار ضرب كرة بالرأس
	0.97				اختبار عضلات البطن
	0.92				اختبار عضلات الصدر
	0.99				اختبار الوثب العمودي من الثبات

الجدول رقم(04)يبين ثبات الاختبار

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0.96،0.75،0.97،0.92،0.99 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية ( ن - 1 ) و بمستوى دلالة 0.05 تبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، التي تساوي 0.6 وقرينة من الواحد صحيح.

**6-2الصدق الذاتي:** من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار:

معامل الارتباط بيرسون الجدولية	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية للاختبارات
0.60	0.97	0.05	ن - 1 9	10	اختبار تصويب لأبعد مسافة
	0.86				اختبار ضرب كرة بالرأس
	0.98				اختبار عضلات الصدر و الذراعين
	0.95				اختبار عضلات البطن
	0.99				اختبارا لوثب العمودي من الثبات

الجدول رقم(05): يبين صدق الاختبار

من خلال هذا الجدول نستنتج أن المقياس أو الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق ،وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار جاءت مساوية 0.97،0.86،0.98،0.95،0.99 وهي أكبر من القيمة

الجدولية لمعامل الارتباط المقدر ب 0.6 عند درجة حرية (ن-1) وبالتالي فالاختبار البدني يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات .

**3-6 موضوعية الاختبار:** يعرف " بارورمك جي " الموضوعية بكونها درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ويعبر عنه بمعامل الارتباط.(1)

ومن هنا استخدمنا كباحثين مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة مع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدامنا كباحثين الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للاختبارات شرط الموضوعية . بناء على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية، بالإضافة إلى صدق وثبات الاختبار.

### **7- الضبط الإجرائي للمتغيرات:**

يذكر مُجدّ حسين علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يعترف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيح " (2)

وانطلاقاً من هذا عمل الباحث على: استعان كباحثين بالعديد من المصادر والبحوث العلمية في مجال لعبة كرة القدم من أجل تحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية لكي يستعان بها في تحديد الاختبارات وذلك لمعرفة أثر المنهاج التدريبي المقترح و الموضوع على أسس عملية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية

### **7-1- المتغير المستقل :**

تضمن المتغير المستقل المنهج التدريبي المقترح وتم تصميم التمارين على ضوءها والذي أستمّر لمدة (6) أسابيع بواقع (2) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.

1- مُجدّ صبحي حسنين: طرق بناء وتقنين الاختبارات . القاهرة : ط2 , دار الفكر العربي،(1987)ص85 .

2- مُجدّ حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي،(1987)،ص243.

### **7-2 المتغيرات التابعة :**

وتضمنت هذه المتغيرات على الآتي:-



1- استخدام مقاومة الزميل

2- تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس

ثم قمنا كباحثين بتصميم الاختبارات الخاصة و تمارين استخدام مقاومة الزميل و المهارة وتوزيعها على ذوي الخبرة والاختصاص .

### 8- تصميم المنهاج التدريبي:

بعد اطلاع الباحث للمرجع العلمية والدراسات النظرية السابقة والكتب العلمية المتخصصة في هذا المجال وغيرها الكثير من الكتب والأطاريح التي تناولت المناهج التدريبية والعلمية تم وضع المنهاج التدريبي المقترح باستخدام مقاومة الزميل في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم، وتم عرضه على المختصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم وذلك للتعرف على مدى ملائمة وصلاحيات المنهاج التدريبي لهذه الفئة العمرية، وبعد الاستعانة بآراء وتوجيهات السادة المختصين بشأن تعديل أو حذف بعض الوحدات أو التمارين في سبيل الاستخدام الأمثل لهذا المنهاج ولكي يعطي نتائج طيبة تخدم العملية التدريبية، وتم وضع التمارين التي تشمل الجوانب البدنية والمهارية وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم، حيث طبقت المجموعة التجريبية المنهاج التدريبي بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل مدربيها.

### 9- الاختبارات القبليّة والبعديّة:

عند بلوغ الشروط العلمية للاختبارات وهذا من حيث صدقها و موضوعيتها طبقت هذه الأخيرة على عيني البحث الضابطة والتجريبية من خلال المرحلة القبليّة والبعديّة للتجربة الأساسية يفصلهما 40 يوم من التدريب بالنسبة للعينة التجريبية أين طبق البرنامج التدريبي كما هو موضح في الجدول رقم (17) التالي:

الاختبار التاريخ	الاختبار العينة	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الاختبار الثالث	الاختبار الرابع	الاختبار الخامس	الاختبار التاريخ
2015-1-6	تجريبية	اختبار التصويب لأبعد مسافة	اختبار عضلات الصدر	اختبار عضلات البطن	اختبار الوثب من الثبات	اختبار ضرب الكرة بالرأس	2015-2-23
2015-1-7	ضابطة						2015-2-24

الجدول رقم (06) تاريخ الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث.

### 10- تنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة، قام الباحث بتنفيذ مفردات المنهاج التدريبي ابتداءً من يوم الأحد الموافق 2015/01/11 وانتهت وحداته التدريبية يوم الخميس 2015/2/19، وقد تضمن المنهاج التدريبي (40) يوم باستخدام الشبكة التدريبية وبأسلوب التدريب باستخدام مقاومة الزميل، وقد استغرق تنفيذه (6) أسابيع وبواقع (2) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ويمكن مراعاة ما يأتي:-

- مدة تنفيذ المنهاج التدريبي (6) أسابيع
- تضمنت الدورة الأسبوعية (2) وحدات تدريبية
- تضمنت الوحدة التدريبية الواحدة (4) تمارين، بلغ مجموع التمارين التي نفذت في المنهاج التدريبي (48) تمريناً الحديث حيث فيها تمارين باستخدام مقاومة الزميل و تمارين مهارية إضافة إلى بعض الألعاب الصغيرة، وتم الاعتماد على الزمن في حين وضعت التمارين التي تعتمد على مقاومة الزميل في الأول و تمارين مهارية في الأخير، مراعيًا في ذلك تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس.
- استمر تنفيذ المنهاج التدريبي مدة (6) أسابيع أي ما مجموعه (40) يوماً
- بلغ مجموع دقائق تنفيذ المنهاج التدريبي (1080) دقيقة تدريبية أي ما يعادل (18) ساعة من التدريب الفعلي و تراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة ما بين (85) دقيقة إلى (120) دقيقة

11- الأساليب الإحصائية المستعملة:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علماً وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

#### المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية: (1)

$$\bar{S} = \frac{\text{مجم س}}{N}$$

س' = المتوسط الحسابي .

مجم س = مجموع الدرجات .

N = عدد العينة . (2)

لانحراف المعياري : الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها . (3)

$$E = \sqrt{\frac{\text{مجم ع}^2}{N}}$$

E = الانحراف المعياري .

مجم ع = مجموع مربعات الانحرافات .

N = عدد الأفراد . (4)

(1) قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة، 1991 ، ص 92 .

(2) عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي ، دار المعرفة الجامعية ، 1999، ص29.

(3) عبد القادر حليمي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .

(4) عاطف عدلي العيد ، زكي أحمد عزمي ، الأسلو الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ، ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1993 ص68.

## حساب الارتباط بالطريقة العامة :

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$r = \frac{\text{ن مج س} \times \text{ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{\left[ \text{ن مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2 \right] \left[ \text{ن مج س}^2 - (\text{مج س})^2 \right]}}$$

مج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .

مج س × مج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مج س<sup>2</sup> = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

(مج س)<sup>2</sup> = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

مج ص<sup>2</sup> = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

(مج ص)<sup>2</sup> = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص . (1)

### الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على

ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق

الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية (2) :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} .$$

(1) فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .

(2) محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ص 193 .

- ت ( استودنت ) لمتوسطين غير مرتبطين حيث  $n_1 \neq n_2$ : هو اختبار لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي عينتين (1)، وفي هذه الحالة تحسب دلالة لفرق متوسطي غير مرتبطين و مختلفين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

$$s_1' - s_2'$$

ت =

$$\frac{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n - 1}}}{1}$$

س'1 = متوسط المتغير الأول .

س'2 = متوسط المتغير الثاني .

ع1 = تباين المتغير الأول .

ع2 = تباين المتغير الثاني .

ن = عدد أفراد العينة .

س'ف

ت =

$$\frac{\text{مجموع ح}^2}{n(n-1)}$$

س'ف = متوسط الفرق بين القبلي و البعدي

ح2 = مجموع الفرق تربيع بين الفرق بين القبلي و البعدي و متوسط الفرق

ن = عدد العينة

(1) محمد خير الإحصاء النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ص222

## 1-12- صعوبات البحث:

عند القيام بأي بحث علمي يلجأ الباحث إلى إنشاء خطة عمل يسير وفقها ليجعل منها طريقا إلى نتائج يريد معرفتها إلا أن هناك عراقيل و صعوبات قد تعبت مساره و نحن في بحثنا هذا واجهتنا بعض الصعوبات نذكر منها:

- نقص الحجم الساعي للحصص.
- عدم وجود دراسات مشابحة لبحثنا في المكتبة .
- صعوبة التعامل مع اللاعبين.

## خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية المرتبط بالشكل الأساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مكمون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

وعليه فقد حاول الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث، وبالفعل تم ذلك، وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل صادقاً لمجتمع الأصل ثم دراسة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العملية والعملية واختبار الأدوات اللازمة وتحديد طرق القياس المستخدمة، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية واختبار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

## 2- الإشكالية:

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطوراً في لعبة كرة القدم، 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 التدريب باستخدام مقومات الزميل وضعناه أساساً لتنمية القوة العضلية فضلاً عما يحققه لها من مزايا وقد تأكدت فعاليته في تحقيق هذا الغرض ومن ثم في رفع مستوى الأداء المهاري، كما أنه قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية ومن ثم لمستوى الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة، وقد استخدم هذا النظام لتطوير تحمل القوة، و القوة الانفجارية ولكن لم يتطرق الباحثون إلى دراسة أثرهما على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم.

وتعتبر مرحلة المراهقة بميزاتها الخاصة مرحلة من مراحل النمو التي يشهد من خلالها الفرد تحولاً على المستويين الفيزيولوجي والمورفولوجي وتعد عاملاً أساسياً في تدريب وتنمية وتطوير كل مركبات القوة العضلية كما تؤكد الدراسات السابقة.

ونحن نحاول من خلال هذا البحث تبيان ومعرفة دور تدريب باستخدام مقومات الزميل في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم، ولمعالجة هذا الموضوع قمنا بطرح التساؤلات الآتية:

### السؤال العام :

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مقومات الزميل في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم؟



### الأسئلة الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي لصالح العينة الضابطة و التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة الضابطة في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي لصالح العينة الضابطة و العينة التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس؟

### 3- أهداف البحث:

1. معرفة اذا كان المنهج التدريبي المقترح باستخدام مقومات الزميل يساعد في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم .
2. معرفة تأثير التدريب باستخدام مقومات الزميل على نتائج اختبارات تحمل القوة العضلية لصالح العينة التجريبية.
3. معرفة تأثير التدريب باستخدام مقومات الزميل على نتائج اختبارات القوة الانفجارية لصالح العينة التجريبية.
4. معرفة تأثير التدريب باستخدام مقومات الزميل على نتائج الاختبارات المهارية لصالح العينة التجريبية.
5. معرفة نسب التطور في اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية في الأسلوب المستخدم.

#### 4- الفرضيات:

##### الفرضية العامة:

هناك أثر للبرنامج التدريبي مقترح باستخدام مقومات الزميل في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم.

##### الفرضية الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي لصالح العينة الضابطة و التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة الضابطة في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي لصالح العينة الضابطة و العينة التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس.

#### 5- أهمية البحث:

##### أهمية نظرية:

تتمثل في إضافة مرجع إلى المكتبة والاستفادة منه في العمل البحثي.

##### أهمية ميدانية:

وتظهر الأهمية الميدانية من البحث في معرفة فعالية برنامج تدريبي بدون استخدام أي ثقل أو وزن أو أية وسائل أخرى، وعادة ما يستعمل فيها مقومات الزميل لتنمية مركبات القوة العضلية ومعرفة مدى تأثير هذا الأخير على تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم وكذا كيفية اختيار طرق والوسائل التدريبية المناسبة لتحقيق هذا الغرض بغية السير ومواكبة التطورات التدريبية الحديثة.

## 6- مصطلحات البحث:

- 1- التدريب : يعرف MATHWER التدريب ويصطلح عليه أنه : "التحضير الجسمي والتكنيكي والعقلي والنفسي للرياضيين لمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد.(1)
- 2- القدرة العضلية: هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة. (2)
- 3- القوة الانفجارية: يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن.(3)
- 4- المهارات الأساسية (الحركية): تعرف بأنها " هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواءً كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.(4)
- 5- المرحلة العمرية (17-19): نجد بصدد دراسة لاعبين في فترة المراهقة الوسطى، التي تمتد من 15 الى 18 سنة حيث تزداد التغيرات الجسمية و الفسيولوجية من حيث الطول و الوزن و في هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي و صحته و قوته الجسمية.(5)
- 6- مقومات الزميل: هي تمارين للتدريب يتم من خلالها تنمية القوة العضلية للجسم دون استخدام الأثقال تعتمد على ثقل الزميل.

---

1- علي ناصف و قاسم حسنين. مبادئ التدريب الرياضي . بغداد : دار المعرفة (1980)، ص 118 .

2- محمود ، ليلي لبيب وآخرون : " كرة اليد " ، كلية التربية الرياضية بالجيزة ، القاهرة (1993) ص 61 .

2- حسين ، قاسم حسن ، : قواعد ، طرق ، تمرينات ، برامج تدريب القوة وعلاقتها بالألعاب الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد (1986) ص 20 .

4- الحشباب ، زهير قاسم، وآخرون: كرة القدم، ط2 محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل(1999) ص142.

5- سعدية محمد علي هادر: ببيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص 25.

## 7- أسباب اختيار الموضوع:

إن المتمعن جيدا في الكرة الأوربية يلاحظ اعتمادها على عنصرين هامين هما القوة و السرعة بالإضافة إلى المهارات الأخرى في كرة القدم، حيث أصبحت خطة الفريق تعتمد على الصراعات الثنائية و هذا يتطلب قدرا كبيرا من القوة.

ولما قلت البحوث حول التدريب باستخدام مقومات الزميل ارتأى الباحثان أن يقوموا بهذه الدراسة المتمثلة في " أثر برنامج تدريبي مقترح في استخدام مقومات الزميل في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم " و قد اختارا الفئة العمرية (17-19) حتى يسهل عليهم تطبيق البرنامج المسطر في أحسن الظروف.

و تم اختيار هذه الدراسة للكشف عن بعض الخبايا ومنها:

- 1- توضيح تأثير التدريب باستخدام مقومات الزميل في تحسين بعض مهارات كرة القدم.
- 2- إبراز الفرق بين التدريب باستخدام مقومات الزميل و التدريب العادي على مستوى هذه الصفات.
- 3- إبراز أهمية القوة في هذه المرحلة العمرية.

## 8- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

العلم في جوهره مسألة تعاونية ويقصد بذلك أن كل عالم ينبغي أن يتعاون مع الآخرين من أجل كشف الواقع وإذا كان العالم متأكد من شيء ما فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما يقوم بتصحيحه عالم آخر في وقت ما ، والعلماء ينتظرون إلى بعضهم كعمال متعاونين ونادرا ما يعتبرون أنفسهم متنافسين ، فإذا قبلنا هذه العبارة على ما هي عليه فإن بحثنا ينبغي أن يتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا المضمار لماذا لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر فهو حلقة من سلسلة سبقتة حلقات وتلحقه حلقات إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى تحت ضوء هذه الأفكار بدلا مفيدا أن نتكلم عن دراستها سابقة تعالج الموضوع بنفس المتغيرات التي اعتمدها في الدراسة الحالية ولكن تمكنا من الحصول على بعض الدراسات المشابهة والتي تدرس الموضوع من أحد متغيراته والتي يمكن تلخيصها في:

### 1- دراسة عبد العزيز أحمد النصر - ناريمان الخطيب:

أجريت هذه الدراسة سنة 2000 في التدريب الرياضي في الجيزة (القاهرة) تحت عنوان " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال عن معدلات التحسن في القوة العضلية و المستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ" .

#### أهداف الدراسة:

تصميم برنامج تدريبي بالأثقال لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ.

التعرف على تأثير البرنامج على معدلات التحسن في القوة العضلية .

التعرف على تأثير البرنامج على معدلات التحسن في المستويات الرقمية .

#### فرضيات البحث:

البرنامج التدريبي بالأثقال يؤثر في تنمية القوة العضلية للسباحين في مرحلة ما قبل البلوغ.

البرنامج التدريبي بالأثقال يحسن المستويات الرقمية لسباحي المجموعة التجريبية مقارنة بسباحي المجموعة

الضابطة .

#### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على 25 ناشئ اختيروا عمديا من ناشئ السباحة بنادي الزمالك الرياضي

تراوحت أعمارهم بين (9-12 سنة) ولم يسبق لهم التدريب بالأثقال وتم تقسيمهم إلى

مجموعتين تجريبية ( 15 لاعب ولاعبة وافقوا اختياريًا على تنفيذ برنامج التدريب بالأثقال ) وضابطة 10 لاعبين .

- أدوات البحث:

- أثقال حرة .

- أجهزة أثقال من نوع : Pacific fitness gym

- إجراءات البحث:

أولاً:

- القياس القبلي للمستويات الرقمية للمجموعتين التجريبية والضابطة في السباقات المختلفة.

- القياس القبلي لقوة المجموعات العضلية المختلفة لأفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً:

- القياس البعدي للمستويات الرقمية للمجموعتين التجريبية والضابطة في السباقات المختلفة .

- القياس البعدي لقوة المجموعات العضلية المختلفة لأفراد المجموعة التجريبية.

- أهم النتائج:

1- برنامج التدريب للقوة أدى إلى تحسين المستويات الرقمية للسياحيين في مرحلة ما قبل البلوغ .

2- برنامج تدريب القوة أدى إلى تحسين القوة العضلية للسياحيين في مرحلة ما قبل البلوغ.

3- حققت المجموعة التي تدرّب بالأثقال معدلات تحسن في المستويات الرقمية للسباقات المختلفة تفوق

معدلات التحسن لدى المجموعة الضابطة .

4- تراوح متوسط معدل التحسن في القوة العضلية لدى أفراد المجموعة التي تدرّب بالأثقال بين 36.7% -

80% .

2- دراسة هدايات أحمد حسانين:

أجريت هذه الدراسة سنة 1991 على المنتخب القومي المصري للجماز السيدات تحت عنوان " أثر برنامج

للتدريب بالأثقال على القوة العضلية ومستوى الأداء للاعبات الفريق القومي المصري للجماز " .

## أهداف البحث:

معرفة تأثير برنامج التدريب بالأثقال على القوة العضلية وكمية الشغل للاعبات المنتخب القومي للجمباز المشتركات بالدورة الإفريقية .

معرفة تأثير برنامج التدريب بالأثقال على مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية للاعبات المنتخب القومي للجمباز المشتركات بالدورة الإفريقية .

## منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبة طبيعة هذه الدراسة ، حيث اعتمدت على تصميم المجموعة والقياس القبلي والبعدي.

## عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبات المنتخب القومي لرياضة الجمباز وعدد من 08 لاعبات.

## إجراءات البحث:

1 - قياس اللياقة البدنية بجهاز يونيفرسال ( universal fitness ) لقياس القوة العضلية وعمل هذا الجهاز بالكمبيوتر ويشمل قياس المجاميع العضلية الأساسية .

2- قياس مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية على أجهزة الجمباز الأربعة : حسان القفز ، العارضتان المختلفتا الارتفاع عارضتا التوازن جهاز الأرض .

- أدوات الأثقال : الأثقال ، القضيب ، الدمبلز ، المقاعد.

## - أهم النتائج:

أظهرت نتائج القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح تصورا إيجابيا واضحا في القوة العضلية للاعبات بـ 26% للمجموع الكلي لقوة عضلات الجسم ، حيث أكبر نسبة تقدم كانت لعضلات الظهر بـ 76% وأقل نسبة حققت 60% بـ 15% للعضلات العضدية الداخلية كما بلغت نسبة التقدم بـ عضلات الصدر الأمامية كما أظهرت النتائج أيضا تطور مستوى الأداء المهاري للاعبات بشكل ملحوظ ودلا إحصائيا للجملة الحركية أي معظم المهارات الحركية على الأجهزة الأربعة.

### 3- دراسة مسعد علي محمود سنة 1987:

تحت عنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على تنمية التحمل العضلي الديناميكي الخاص بالمصارعين ".

#### أهداف الدراسة:

التعرف على البرنامج المقترح لتدريب بالأثقال على تنمية التحمل الخاص (تحمل القوة لمهارة الرمية الخلفية ، تحمل الأداء لمهارة الكوبري).

#### فرضيات الدراسة:

البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر ايجابيا على تنمية تحمل خاص ( تحمل القوة لمهارة الرمية الخلفية)  
البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر ايجابيا على تنمية تحمل الخاص ( تحمل الأداء لمهارة الكوبري)  
البرنامج التدريبي بالأثقال يؤدي إلى زيادة التحمل العضلي الديناميكي الخاص بالمصارعين لصالح المجموعة التجريبية

#### التمرينات المستخدمة بالأثقال:

ثني الركبتين - مد الظهر - رفع الخطف ضغط الأثقال فوق الصدر - ثني الذراعين.

#### عينة الدراسة:

مصارع المرحلة الرابعة بمحافظة الدهلقية بلغ عددهم 30 مصارع ثم اختارهم بالطريقة العمدية من منتخب الدهلقية للمصارعة و تم تجميعهم بإسناد المنصورة الرياضي قسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية اشتملت على 15 مصارع طبق عليهم برنامج الأثقال وأخرى ضابطة اشتملت على 15 مصارع طبقت عليهم التدريبات التقليدية.

#### نتائج الدراسة:

كشفت نتائج الدراسة إلى ظهور فروق دالة إحصائية في مستوى التحمل العضلي الديناميكي الخاص لتحمل القوة لمهارة الرمية الخلفية وتحمل الأداء لمهارة كوبري لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالضابطة بعد التجربة.



#### 4- دراسة وجيه أحمد الشمندي:

أجريت هذه الدراسة سنة 1993 في صالة الجيدو وبنادي الإسكندرية الرياضي موضوعها "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين".

##### أهداف البحث:

إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين ( القوة المميزة بالسرعة - التحمل).  
دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين.

##### فروض البحث:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابيا على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين.  
توجد علاقة ايجابية بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة وفعالية الأداء المهاري والخططي للمصارعين.

##### عينة البحث:

اجري البحث على عينة قوامها ( 40 ) لاعب مصارع روماني (مصارعين كبار فوق 19 سنة) حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي محافظة الإسكندرية وتم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية وعددها 20 مصارعا وأخرى ضابطة عددها 20 مصارع.

##### الاختبارات المستخدمة:

- 1- اختبار القوة العضلية القصوى للقبضة ( اليمنى - اليسرى) باستخدام دينامومتر القبضة.
- 1- قياس القوة القصوى الثابتة للعضلات المادة للظهر والعضلات المادة للفتحين باستخدام جهاز دينامومتر.
- اختبار رمي الشاخص ن فوق المقعدة لمدة 20 ثا ( اكبر عدد من المرات).
- الوثب الطويل من الثابت (سم).
- عدو 30 م.
- ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل (الأقصى).
- التعلق ثبات ثني الذراعين أكبر زمن ممكن.
- إختبار فعالية الأداء الخططي من خلال إقامة مباريات مصارعة بين المجموعات حيث يلعب كل مصارع 3 مباريات واستخدمت استمارة ملاحظة مقننة والمسجل المرئي (الفيديو) واستخراج المتغيرات المرتبطة بفعالية الأداء الخططي.

## إجراءات دراسة البحث:

تطبيق تجربة البحث مر على مرحلتين:

### المرحلة الأولى :

تم تدريب كل مجموعة ببرنامج لبناء الجانب الضعيف حيث تم تطوير التحمل للمجموعة التجريبية الأولى إما بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية فتم تطوير القوة بالسرعة واستغرق البرنامج 12 أسبوعا بواقع 4 مرات أسبوعي.

### المرحلة الثانية :

تم العمل على تقوية بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة المميزة بالسرعة-التحمل ) للمجموعتين التجريبتين معا واستغرق البرنامج 10 أسابيع بواقع 4 مرات تدريب أسبوعين. كما شمل البرنامج على بعض تمرينات الأثقال والتدريب على المهارات بالإضافة إلى المعارف التنافسية .

### أهم النتائج:

- 1-أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة.
- 2-اظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة تحسن معنوي ملموس لدى المجموعة التجريبية الثانية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة الثانية بعد المرحلة الأولى من التجربة.
- 3-اظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة تطورا معنويا ملموس لدى المجموعة التجريبية ككل (20 لاعب المثلة في التجربة الأولى الثانية) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد البرنامج.
- 4-هناك علاقة ايجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة للمراهقين ومستوى الأداء المهاري والخططي لديهم.

## 5- دراسة الدرعة ، شاکر فرهود (1999)

" تأثير تدريبات البليومترک على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين للاعبی كرة اليد " . هدفت

الدراسة إلى ما يأتي :

1. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على مسافة الوثب الطويل من الثبات.
  2. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي.
  3. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على ارتفاع وزمن الوثب من وضع القرفصاء بجهاز بوسكو.
  4. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على زمن عدو(30) متراً.
- أجري البحث على عينة من لاعبي الدرجة الأولى لكرة اليد وقد بلغ حجم العينة ( 24 ) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين طبقاً لمتغيرات الدراسة (العمر، الوزن، اختبارات القدرة العضلية).
- قامت المجموعة التجريبية بتطبيق البرنامج المقترح للتدريبات البليومترية لمدة ( 8 ) أسابيع بواقع (3) مرات في الأسبوع، زمن تنفيذ الوحدة التدريبية من ( 40-60 ) دقيقة ، أما المجموعة الضابطة فقد قامت بأداء التدريبات التقليدية للفريق إذ تم تنمية القدرة العضلية من خلال برنامج الأثقال ومن خلال تدريبات الأداء المهاري ، إحتوى البرنامج على ( 6 ) تدريبات يتم أداءها طوال فترة البرنامج طبقاً لتشكيل الحمل في كل مرحلة ، وقد استخدم الباحث التدريب الفترتي المرتفع الشدة عند تنفيذ البرنامج .

#### أسفرت نتائج البحث عما يأتي:

- 1-إن كل من تدريبات البليومتر المقتوحة وتدريبات الأثقال التقليدية قد أثرت على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- 2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التدريبات البليومترية وتدريبات الأثقال في القياسات البعدية لمصلحة المجموعة التجريبية في متغيري الوثب الطويل من الثبات والوثب العمودي .
- 3-لم تظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيري الوثب على جهاز بوسكو، عدد (30) متراً .

#### 6- دراسة الصوفي ، عناد جرجيس (1999)

" دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومتر وتدريبات الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأثروبومترية "

## هدفت الدراسة إلى ما يأتي :

1. التعرف على أثر استخدام تدريبات البليومترز على الإنجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأنتروبومترية.
  2. التعرف على أثر استخدام تدريبات الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأنتروبومترية.
  3. مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترز وتدريب الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأنتروبومترية.
- أجري البحث على طلبة الصف الثاني في كلية التربية الرياضية . جامعة الموصل والبالغ عددهم ( 26 ) طالباً قسموا إلى مجموعتين متساويتين، استخدمت إحدى المجموعتين تدريبات البليومترز واستخدمت المجموعة الثانية تدريبات الأثقال، وتضمن البرنامج ( 20 ) وحدة تدريبية خصصت وحدتان خلال الأسبوع الواحد لكل شعبة وبمعدل (30) دقيقة تعطي في درس الساحة والميدان.

## استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

الاختبار التائي.

النسبة المئوية.

## أسفرت نتائج البحث عن ما يأتي :

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة الناتجة من أثر استخدام تدريبات البليومترز للمتغيرات الآتية ( ثني مفصل الكاحل، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والبطن والإنجاز بالوثب الطويل، ركض 30م، القوة الانفجارية للرجلين).
2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة الناتجة من أثر استخدام تدريبات الأثقال للمتغيرات الآتية (الإنجاز بالوثب الطويل، مد مفصل الكاحل، ركض 30م، مرونة ثني الركبة، مرونة مفصلا الكتفين، القوة الانفجارية للرجلين).

## 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 فيم يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تصميم البرنامج التدريبي وتحديد المنهج وأدوات جمع البيانات .
  - الاستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار المتعلقة بموضوع الدراسة ومقارنة نتائج المتواصل إليها من خلال هذا البحث.
  - كما جاءت هذه الدراسة مختلفة حيث إن نقاطها تكمن في تدريب القوة عن طريق مقومات الزميل وإعداد برنامج خاص به لتحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم بدون استخدام أثقال

### تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي منذ القدم الوسيلة الأساسية لتحديد جهوزية مختلف جوانب التحضير البدنية و المهارة و التقنية و النفسية .

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

### 1-1 - مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".<sup>1</sup> وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".<sup>2</sup>

ويعرف مُجدِّ علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".<sup>3</sup>

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".<sup>4</sup>

### 1-2 - خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

- 1- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19.
- 2- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.
- 3- مُجدِّ حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17.
- 4- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78.

### 1-2-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، والرياضة التخصص بصفة خاصة. أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم"<sup>1</sup>.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها"<sup>2</sup>.

### 1-2-2-1 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".

1- مُجد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 19 .

2- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص 26 .



يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب. (1)

1- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة"، مرجع سابق، ص 19، 21، 22.

### 1-2-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".<sup>1</sup>

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".<sup>2</sup>

### 1-2-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".<sup>3</sup>

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".<sup>4</sup>

1، 4- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص22، 23 .

2- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص27، 28.

3 - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، مرجع سابق، ص22

### 1-3- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:<sup>1</sup>

#### 1-3-1- الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

#### 1-3-2- الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

#### 1-3-3- الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

#### 1-3-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

---

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 24، 25.

### 1-4- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخطئية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ.<sup>1</sup>

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.<sup>2</sup>

بالإضافة إلى ذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.<sup>3</sup>

1- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص12.

2- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، ط2، مرجع سابق، ص21.

3- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص20.

### 1-5- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاوله التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية والاستمرار في التدريب.<sup>1</sup>

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة.<sup>2</sup> فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

- 1 - القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي عل أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
- 2 - التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
- مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

1- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص27\_29.

2- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص39.

### 1-6- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

### 1-6-1 التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

### 1-6-2 التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

### 1-6-2-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

### 1-6-2-1-1 التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

### 1-6-2-1-2 التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.<sup>1</sup>

1- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص81، 82.

### 6-2-1-3 تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة\_بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريبات فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.<sup>1</sup>

### 6-2-2 طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.<sup>2</sup>

### 6-2-3 طريقة التدريب الفترتي:

تتمثل طريقة التدريب الفترتي في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

1- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991، ص 24، 25.

2- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص 88، 89.

### تشكيل الحمل الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية.<sup>1</sup>

### 4-2-6 طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

1- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص88، 89.



### تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب...الخ).<sup>1</sup>

### ○ 6-2-5 طريقة التدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

### ○ 6-2-6 طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- REMOTO Manno:"Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris, 1998,p 45,46,47.

<sup>2</sup>- أمر الله البساطي:"أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"،مرجع سابق،ص99.

### ○ 6-2-7 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري احد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفتري أو التكراري.

ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ **MORGAN مورغان ادانسون**

**Adanson**، بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين.

وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمئة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل.<sup>1</sup>

### 1-7-7 فترات التدريب :

### 7-1-1 فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام ،

1- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص103.

سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية على التدريبات الخاصة التي تعتمد على أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

### 7-1-1- فترة الإعداد العام<sup>(1)</sup>:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوي القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

### 7-1-2- فترة الإعداد الخاص<sup>(2)</sup>:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية (كرة اليد) في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

1- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص18.

2- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998، ص99.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

### 7-1-3- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي أليك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص))<sup>1</sup>

### 7-1-4- المرحلة الانتقالية<sup>(2)</sup>:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

1- مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص22.

2- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص162.

### 1-9-1- تعريف القوة العضلية:

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية فقد اجتهد عدد كبير من الجزاء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال :

يعرفها : هارا (*Harra*) بكونها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة .

كما يعرفها زاتيسورسكي (*zaciorski*) بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.<sup>1</sup>

يعرفها شتيلر (*Stiller*) 1983 إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة .

كما نفهم من مصطلح القوة بأنها أقصى كمية من القوة تستطيع العضلة دفعها مرة واحدة .

ويعرفها " كلارك " بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلة واحدة .

أما "مُجد حسن علاوي" فيعرفها بأنها أقصى مقدار من القوة يمكن أن تخرجه العضلة أو مجموعة العضلات المشتركة في العمل.<sup>2</sup>

ويعرفها "*J. Spain*" هي استعداد على التفوق على مقاومة ثابتة القوة مضادة أو متحركة .

ويعرفها " مفتي حماد " بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع العضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

هذا ويمكن أن تضاف القوة العضلية إلى أنواعها فيمكن معرفتها من خلال تقسيم "لارسون" " وفليشمان" (*LarsonetFlishman*).<sup>3</sup>

### 1 - القوة المتحركة الديناميكية:

ويعرفها لارسون بكونها قدرة الفرد على دفع وزن الجسم أو توجيهه في أي اتجاه ونلاحظ ذلك في سباقات السرعة و الجري وراء الزميل وفي كرة القدم.

1-2- مُجد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي . القاهرة : ط3, دار المعارف (1994)، ص71 .

3\_ بسطويسي احمد بسطويسي. اساس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي . (1999)، ص83.

### 2 - القوة الثابتة الستاتيكية:

يعرفها لارسون بكونها قدرة الفرد على دفع أو شد الجهاز أو ضغط الجسم في وضع معين لأقصى فترة زمنية ويظهر ذلك.

### 3 - القوة المنفجرة الانطلاقية:

ويعرفها "فليشمان" بكونها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة ويمكن ملاحظة ذلك عند راني المسافات القصيرة 100م، 200م وهو الجري بأقصى سرعة لتسجيل أقل وقت ممكن .

ويتفق " جاكسون" (Jackson) مع لارسون و"فليشمان" في هذه العناصر ولكن زاد عليها عنصر تحمل القوة وهذا العنصر مهم جدا أثناء سباقات الجري بحيث لا يأبه بأي تعب على مستوى العضلات العلوية (الذراعين) أو الجذعية (البطن و الظهر) أو (السفلية العضلة الرباعية الرؤوس وثنائية الرؤوس).

### 1-9-2- أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العلية من مظاهر النمو البدني الهامة ، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى<sup>1</sup>

لذلك ينظر إليها المدرسون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والت تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم يقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعناصر القوة العضلية . وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية والأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.<sup>2</sup> ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون اقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي , وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.<sup>3</sup>

1- احمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : ط2, دار الفكر العربي (2003),ص29.

2- ابراهيم احمد سلامة. الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار المعارف (1980),ص133.

3- ريسان مجيد خريط. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . البصرة : ط1, جامعة البصرة (1989),ص31.

ويؤكد " حسنين " (1982) كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية إن يتوقف الانجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء النهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب والمنافسات التنافسية.<sup>1</sup>

### 1-9-3- أنواع القوة العضلية:

تعددت الأداء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة و تعمل القوة وكذلك صنف تبعاً لمقدار المنتج من القوة على أساس القوة العامة و القوة الخاصة .

- ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية :

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة و التحمل على شكل قدرات لها شكل قدرات لها شكل جديد ومميز وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم "فاينيك" القوة العضلية إلى أنواع كما يلي:<sup>2</sup>

- القوة المميزة بالسرعة .

- القوة الانفجارية-تحمل القوة العضلية.

### 9-3-1- القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة عند عدائي السرعة وتكون أنها تجمع بين صفتي السرعة والقوة و بالبصر إليها على أنها ارتباط القوة X السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها " هارا" (HARRA) 1979 بكونها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية و السرعة.<sup>3</sup>

1- بقاء الدين سلامة. فيسيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي(1994)،ص236 .

2-WETNIEK و J. (1997). *MANUEL D'ENTRAINEMENT TRADITION PAR MICHEL PORTMAN ET ROBERT*. PARIS : 4EME EDITION EDRIGOT ,P177.

3- احمد السعيد قاسم حسن المندلاوي. علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق . بغداد : مطبعة الجامعة (1979).ص120.

ويضيف "هارا" تعريف آخر بأنها إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج لبعض قوة في اقل وقت ممكن ويرى بارو أن الربط بين القوة العضلية و السرعة الحركية في العضلات تعرض متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا ، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة في أقل زمن ممكن<sup>1</sup> ، ويسميتها بعض جراء التدريب الرياضي بالقدرة POWER كمصطلح فيزيائي بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية EXPLOSIVE POWER وهو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة كما يحدث عند تنفيذ رمية جيدة وتحسب نقطة كاملة لسرعتها وقوتها حيث اتفق كل من " لارسون " و "يكمه" على تعريفها بكونها القدرة على إخراج أقصى في أقصر وقت بسرعة حركية مرتفعة .<sup>2</sup> أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي ، حيث يؤكد للتحقيق ذلك يتطلب ما يلي:<sup>3</sup>

- 1 - درجة عالية من القوة .
  - 2 - درجة عالية من السرعة .
  - 3 - القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة )
  - 4 - التفجر الحركي و الذي يكون في وقت محدود للغاية .
- ويستخلص الباحث مما سبق أن القوة المميزة للسرعة مقدرة الرياضي على الأداء الحركي المتميز بأقصى قوة وفي أقصى سرعة ممكنة وهذا ما يتطلبه هذا النشاط.

### 9-3-2- القوة الانفجارية:

ويطلق عليها البعض القوة القصبوى أو القوة العظمى وتعرف بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمدة واحدة.<sup>4</sup>

1- فتحي الغزاوي.. فيسيولوجيا الانسان . القاهرة : دار المعارف(1975)،ص87 .

2- ابو العلا عبد الفتاح محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 99 .

3- عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة : ط1، مركز الكتاب للنشر(1999)،ص108 .

4- احمد السعيد فاسم حسن المندلاوي، مرجع سبق ذكره، ص120 .



وتعرف أيضا بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي. مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة ولكن القوة الانفجارية تظهر ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمدة واحدة. وعرفها "كلارك" (Clarke) بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضية عضلية واحدة وعرفها "هارا" بأنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي و الفصل لمحاكاة أقصى مقاومة خارجية مضادة ويعرفها "هنتجر" (Hettinger) بأنها القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض ايزومتري إرادي.<sup>1</sup> وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي .

### 9-3-3- تحمل القوة:

تعرف في كثير من المراجع بالتحمل العضلي أو الجلد العضلي بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدين مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية الميمنة لأطول فترة معينة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ويذكر بسطويسي عن هارا هي القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود البدني والذي يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته.<sup>2</sup> ويعرف "أبو العلا عبد الفتاح" بكونه قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث تقع العين الأكبر في العمل على الجهاز العضلي.<sup>3</sup> يستخلص الباحث الأهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في تحسين نتائج السرعة 100م وأن اللاعب يستطيع تنفيذ معظم الحركات التي توحى بالأداء الجيد وتحسين المستوى , كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على مقاومات عنيفة مستمرة لمدة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسة هذا العنصر الحيوي من خلال امتلاكه لأنواع القوة العضلية.

- 1- السيد عبد المقصود. نظريات التدريب الرياضي, تدريب فيسيولوجيا القوة . القاهرة : ط1, مركز الكتاب للنشر(1997),ص98.
- 2- عصام الوشاحي. التدريب بالانتقال, القوة والبطولة. مصر: دار الجهاد للنشر والتوزيع(1998),ص68.
- 3- احمد نصر الدين رضوان ابو العلا احمد عبد الفتاح.. فيسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة : دار الفكر العربي(1993),ص85.

### - القوة العامة :

والتي تختص بكل الأنظمة والتي تعتبر براع القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية التدريب عند اللاعب , والمستوى المخفض من القوة العامة وربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.<sup>1</sup>

### - القوة الخاصة:

ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المنية في النشاط المشتركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء الذي يرتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط , فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.

### 1-9-4- التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية:

هناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات القوة العضلية منها ما هو مؤقت ومنها ما هو مستمر والتأثيرات المؤقتة العضلية هي تلك الاستجابة الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات القوة العضلية والتي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم ، أما بالنسبة للتأثيرات الفسيولوجية المستمرة فالمقصود بها هو ما يطلق عليه مصطلح التكيف *ADAPTATION* والتأثيرات المستمرة تحدث غالبا في الجهاز العصبي وفي العضلة نفسها ويمكن تقسيمها غالى أربعة أنواع (مورفولوجي ، انثر ومترية ، بيو كيميائية ، عصبية).<sup>2</sup>

### 9-4-1- التأثيرات المورفولوجية:

تؤدي تدريبات القوة العضلية إلى حدوث بعض التغيرات المورفولوجية في جسم اللاعب وأهم هذه التغيرات ما يأتي:

1- عويص الجبالي.. التدريب الرياضي النظري والتطبيقي . القاهرة : ط2 دار الطباعة للنشر والتوزيع(2001)،ص359 .

2- زكي محمد حسن. التشريح الوصفي الوظيفي لتدريبات القوة العضلية. الاسكندرية : المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع(2007)،ص86-87 .

### 9-1-1-4- زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة:

ويقصد به مجموعة كل ألياف العضلة الواحدة ويرجع سبب زيادة المقطع الفيسيولوجي للعضلة إلى عاملين احدهما يطلق عليه مصطلح زيادة الألياف *HYPERPLASSA* والآخر يطلق عليه مصطلح تضخم الليفة *HUPER TROPHY*.

### 9-4-1-2- زيادة حجم الألياف العضلية السريعة:

يزيد حجم الالياف العضلية السريعة أكثر منه بالنسبة للألياف العضلية البطيئة تحت تأثير تدريبات القوة العضلية وترتبط زياد الحجم تبعاً لنوعية التدريب فكلما كانت شدة التدريب مرتفعة مع عدد تكرارات اقل زادت ضخامة الالياف السريعة 00000.

### 9-4-1-3- زيادة كثافة الشعيرات الدموية:

تقل كثافة الشعيرات الدموية للألياف العضلية تحت تأثير تدريبات الشدة العالية ذات التكرارات القليلة (مثل لاعبي رفع الإثقال)

### 9-4-2- التأثيرات الأنتروبومترية:

تتلخص معظم التأثيرات الأنتروبومترية لتدريبات القوة العضلية في حدوث بعض التغيرات في تركيب الجسم ، وتتركز معظمها في مكونين أساسيين هما : كتلة الجسم بدون الدهن - *LEAN BADA - LBM* ووزن الدهن بالجسم والمكونات معا يشكلان الوزن الكلي للجسم . *MASS*

### 9-4-3- التأثيرات البيوكيميائية:<sup>1</sup>

وتتلخص التأثيرات البيوكيميائية في تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية وذلك الهوائية اقل ويرتبط بذلك زيادة نشاط الإنزيمات الخاصة بإطلاق الطاقة بالإضافة غالى زيادة مخزون المصادر الكيميائية للطاقة مثل أدينوسين ثلاثي الفوسفات - *ATP* - والفوسفات كرياتين - *CP* - والاستجابات الهرمونية وتتلخص التأثيرات البيوكيميائية في النقاط التالية :

1- زكي محمد حسن، مرجع سبق ذكره، ص 90 .

### 9-4-3-1- زيادة مخزون العضلة من مصادر الطاقة لكيميائية:

يزيد مخزون العضلة من  $ATP-CP$  وهي المصادر الكيميائية لإنتاج الطاقة السريعة دون الحاجة إلى الأكسجين .

### 9-4-3-2 - زيادة مخزون الجليكوجين:

تحتاج الطاقة اللاهوائية والهوائية إلى تكسير الجليكوجين لإنتاج الطاقة وتؤدي تدريبات القوة إلى زيادة مخزون العضلة من الجليكوجين .

9-4-3-3 - زيادة نشاط الإنزيمات: تعمل الإنزيمات لحدوث التفاعلات الكيميائية اللازمة لإنتاج الطاقة وبدون نشاطها لا تحدث التفاعلات الكيميائية ولكل إنزيم وظيفته ويزداد نشاط هذه الإنزيمات تحت تأثير تدريبات القوة العضلية لتكون عاملاً أساسياً في تحرير الطاقة اللازمة لحدوث الانقباض العضلي.

### 9-4-3-4 - استجابة الهرمونات:

ترتبط الهرمونات بجميع وظائف الجسم وتعمل على تنظيمها وقد ركزت معظم الدراسات على علاقة هرموني التستوستيرون وهرمون النمو بالتضخم العضلي واكتساب القوة وتشير نتائج هذه الدراسات إلى ملاحظة زيادة هرمون التستوستيرون بعد تدريبات الأثقال وخاصة عند الرجال وقد يكون ذلك أحد أسباب القوة لدى الرجال مقارنة بالسيدات .

### 9-4-4-4 - التأثيرات العصبية:

تعتبر التأثيرات المرتبطة بالجهاز العصبي من أهم التأثيرات المرتبطة بنمو القوة وقد تكون هي التفسير لزيادة القوة العضلية بالرغم من عدم زيادة حجم العضلة ، كما أنها قد تفوق في تطورها الزيادة التي تحدث في حجم العضلات ويمكن تلخيص هذه التأثيرات في مايلي:

### 9-4-4-1 - تحسين السيطرة العصبية على العضلة:

يظهر ذلك في إمكانية إنتاج مقدار أكبر من القوة مع انخفاض في النشاط العصبي كما يظهر من خلال دراسات رسم العضلات الكهربائي وبالتالي إذا ما ارتفع مستوى النشاط العصبي زاد تبعاً لذلك تعبئة عدد أكبر من الألياف العضلية للمشاركة في الانقباض العضلي وزيادة القوة العضلية.<sup>1</sup>

1- زكي محمد حسن، مرجع سبق ذكره، ص 90 .

### 9-4-4-2- زيادة تعبئة الوحدات الحركية:

ترتبط القوة الناتجة عن الانقباض العضلي بمقدار الوحدات الحركية للمشاركة في هذا الانقباض وتحت تأثير تدريبات القوة تزداد قدرة الجهاز العصبي على تجنيد عدد أكبر من الوحدات الحركية للمشاركة في الانقباض العضلي وبذلك تزيد القوة العضلية مع ملاحظة أن تجنيد جميع الوحدات الحركية بالعضلة لا يمكن أن يقوم به الجهاز العصبي<sup>1</sup>.

### 9-4-4-3- زيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية *synchronisation*:

ويعني ذلك أن الوحدات الحركية تختلف في سرعة استجابة أليافها للانقباض العضلي حيث لا يظهر التزامن في *synchronisation* في عملها في البداية تحت تأثير التدريب فتقترب توقيتات استجاباتها لتعمل معا في توقيت موحد بقدر الإمكان ولهذا تأثيره على زيادة إنتاج القوة العضلية.

### 9-4-4-4- تقليل العمليات الوقائية للانقباض:

تعمل العضلة على حماية نفسها من التعرض لمزيد من المقاومة أو الشد الذي يقع عليها نتيجة زيادة قوة الانقباض العضلي بدرجة لا تتحملها الأوتار الأربعة وذلك عن طريق رد فعل عكسي للعضلة من خلال الأعضاء الحسية الموجودة بالأوتار مثل أعضاء جولجي الوترية *tendon organe golgi* التي تعمل على استشارة الوحدات الحركية لتقل قوة الانقباض العضلي وذلك لحماية الأوتار والأربطة وتظهر مقاومة الأعضاء الحسية بصورة أكبر لتقلل من مستوى القوة الناتجة عند استخدام كلا الطرفين معا ، حيث وجد أن مقدار القوة الناتجة عن انقباض عضلات الرجلين معا يكون اقل من مجموع القوة الناتجة عن كل رجل على حده<sup>2</sup>

### 9-4-4-5- تأثيرات الجهاز الدوري:

تؤدي تدريبات القوة العضلية إلى حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية للجهاز الدوري ، حيث توصلت دراسة "مورج نوث " وآخرين سنة 1975 إلى أن لاعبي القوة التي تتميز عضلة القلب لديهم بزيادة سمك الجدار عن الأشخاص العاديين مع تجويف

1-2- زكي محمد حسن، مرجع سبق ذكره، ص 91 .

## الفصل الأول: التدريب الرياضي

بطيء في الحدود العادية ويرجع ذلك إلى طبيعة عمل القلب في تلك الرياضات التي تحتاج إلى زيادة قوة دفع الدم لمواجهة ارتفاع مستوى ضغط الدم أثناء التدريب ويرتفع الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تحت تأثير تدريبات القوة العضلية وخاصة عند استخدام نضام التدريب الدائري غير أن هذه الزيادة لا تعادل ما يمكن تحقيقه عن طريق برامج تدريب التحمل.<sup>1</sup>

### جدول (01): ملخص التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة العضلية:<sup>2</sup>

أنواع التأثيرات	التغيرات الحادثة بالجسم
التأثيرات المورفولوجية	زيادة المقطع الفسيولوجي للعضة زيادة حجم الالياف السريعة زيادة كثافة الشعيرات الدموية زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة
التأثيرات الانتروبومترية	زيادة الكتلة العضلية انخفاض نسبة الدهون بالجسم
التأثيرات البيوكيميائية	زيادة مخزون العضلة من مصادر الطاقة الكيميائية زيادة مخزون الجليكوجين زيادة نشاط الإنزيمات زيادة استجابة هرمون التستوستيرون
التأثيرات العصبية	تحسين السيطرة العصبية على العضلة زيادة تعبئة الوحدات الحركية زيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية تقليل العمليات الوقائية للانقباض
تأثيرات الجهاز الدوري	زيادة نمو جدار القلب مع الاحتفاظ بنفس تجويف القلب زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بدرجة قليلة

1-2- زكي محمد حسن، مرجع سبق ذكره، ص 92، 93.

### 1-9-5- العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

ترتبط قوة الإرادة العظمى بمجموعتين من العوامل هما: <sup>1</sup>

### 9-5-1- العوامل الخاصة العضلة:

أ- الظروف الميكانيكية التي تؤثر على قوة الشد العضلي

ب- طول العضلة حيث أن طول العضلة المثالي هو الذي يسمح لعدد أكبر من أهداف الميوسين "CIUSS briges"

أ - أن تنشط لتوليد القوة لتسمح بإتمام عملية انقباض بالإضافة إلى علاقة طول العضلة بالشغل فإن أقصى مسافة تقصيرها 2/1 طولها ووقت ومعنى هذا انه إذا طولت العضلة قبل بدا العضلة فتكون مسافة التقصير أطول وكذلك الشغل المؤدي أيضا.

### 9-5-2- العوامل الخاصة بالتوافق "المركزية":

وهي عوامل ترتبط بالجهاز العصبي المركزي وكفاءته في إدارة الجهاز العضلي يمكن تقسيم هذه العوامل إلى مجموعتين :

- عوامل ميكانيكية داخل العضلة: والتي تشمل عدة وحدات حركية مشتركة في العمل سرعة تردد الإشارة العصبية القادمة من الخلايا العصبية وأخيرا العلاقات الزمنية للإشارة العصبية القادمة من بعضها البعض.

- عوامل ميكانيكية خاصة بالتوافق بين العضلات الرئيسية: تقوم بالحركة المطلوبة بين العضلات المقابلة بحيث يتم عمل كل مجموعة عضلية في الوقت بالقدر المطلوب.

### 9-5-3- القوة الاحتياطية *réserve stranght*:

يصعب على الجهاز العصبي المركزي أن يدفع قوى إرادية لها وهذا يعني أن القوة الناتجة عن الانقباض الإرادي

أقل من القوة الحقيقية وتسمى فرق بين القوة الحقيقية والقوة الإرادية العظمى بالقوة الاحتياطية. <sup>2</sup>

1-2- جلال عبد الوهاب. اختبارات اللياقة البدنية . الكويت : دار القلو , مكتبة الفلاح, (1977), ص33-34 .

### 1-9-6- طرق قياس القوة العضلية:

يشمل بناء القوة العضلية عوامل عديدة منها طرق ووسائل ومسار العمل العضلي ومقدار التسلط على المقاومة وعدد التكرار في سلسلة واحدة ، وفترة الراحة بين السلاسل والتمارين وخلال التدريب الرياضي يجب مراقبة دقيقة لعدد التكرارات للتمرين والفترة الزمنية التي يستغرقها التمرين الواحد والسلسلة الواحدة. فتطور القوة العضلية تتطلب شدة الحمل مسبقا إذ يستمر على جميع مراحل التدريب السوي حيث يتحدد حجم الحمل جراء التمرينات الخاصة وتكرارها.

ويجب أن تتوافق القياسات والاختبارات مع البناء الحركي للتمارين الخاصة وتمارين المنافسات في زمن مساو للقوة العضلية ، إذ يمكن بواسطة هذه الطريقة التعرف على القوى التي تؤثر في المنافسات<sup>1</sup>

### 1-9-7- أنواع تدريب القوة العضلية:

لتنمية القوة العضلية يجب أن تعمل العضلات ضد مقومات أكبر مما هي معتادة عليه ويجب أن تزداد هذه المقاومات طرديا مع زيادة القوة العضلية ويوجد مبدئين يجب مراعاتهما وهما:<sup>2</sup>

- 1 - مبدأ الحمل : تعمل العضلات بانتظام ضد مقاومات أكبر من قوتها.
- 2 - مبدأ المقاومة المتزايدة : بزيادة المقاومة تدريجيا تبعا لزيادة القوة العضلية.

### 9-7-1- باستخدام الانقباض الثابت (الايزوميترى):

وفلسفة هذه الطريق إمكانية لاعب للتدريب بالمطاط باتخاذ نفس الشكل والحركة التي يزاؤها في نشاطه التنافسي.

والانقباض الإيزوميترى يحدث في العضلة عند النقطة التي لا يمكن فيها التغلب على المقاومة التي تعمل عليها فتصبح العضلة في حالة عمل في نهايتها العظمى ويتمكن من الاستمرار في ذلك لعدة ثوان ويستمر اللاعب في شد أو دفع المطاط للوصول للدرجة التي تعجز فيها العضلة على الاستمرار في الشد وفي هذه اللحظة الأخيرة تعمل العضلة في حالة انقباض ايزوميترى ويستمر اللاعب في هذا الوضع في فترة تتراوح من 5 إلى 15 ثانية.

1- قاسم حسن حسين. اساس التدريب الرياضي . القاهرة : ط1 دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، (1998)، ص47.

2- السيد عبد المقصود. مرجع سبق ذكره، ص96 .



### 9-7-2- تدريب الإيزوتوني (المركزي ، اللامركزي):

تعتبر التدريبات بالانقباض المتحرك (المركزي و اللامركزي ) من أنسب الأساليب لتنمية القوة العضلية بأنها تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية و السرعة معا ، وأنها أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع لتحسين العلاقة بين القوة العضلية والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل استخدام لنوع من التمرينات تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة (المتفجرة) كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة. هو أن الانقباض بالتقصير يكون أقوى لو حدث مباشرة بعد الانقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعة العضلية وهذا ما نشاهده من خلال عملية الخطف (القوة المتفجرة للذراعين) <sup>1</sup>

ويذكر "موران" و"ماجلي" 1990 أن أسلوب تدريبات الانقباض المتحرك بالتحويل و للتقصير أصبح من أكثر الأساليب استخداما في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية و التي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة ، حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة و السرعة.<sup>2</sup>

ويتفق كلا من أبو العلا عبد الفتاح سنة 1997 و السيد عبد الحافظ 1996 و"ديتمان" وآخرون 1998 على أن تدريبات لهذا الانقباض (المركزي ، اللامركزي) إحدى الطرق التدريبية المتدرجة و المؤثرة و المثالية التي تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية و تحسن السرعة للمجاميع العضلية على وجه الخصوص.<sup>3</sup>

1- عبد الرحمان عبد المحيد زاهر. موسوعة فيسيولوجيا مسابقات الرمي . القاهرة : ط 1, مركز الكتاب للنشر(2001),ص45.

2- ناريمان الخطيب عبد العزيز فخر. تدريب الاثقال ,تصميم برامج القوة و تحطيط الموسم التدريبي . القاهرة : ط 1, مركز الكتاب للنشر(1996)ص76.

3- ابو العلا عبد الفتاح. فيسيولوجيا التدريب الرياضي . القاهرة : ط 1, دار الفكر العربي. (2003),ص122.

### الخلاصة:

ما يمكن الوصول إليه من خلال سرد حقيقة التدريب الرياضي عبر العصور وتحديد الأهداف الفعلية له هو التطور الملحوظ في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي فالتوجهات الحديثة للتدريب الرياضي تمثلت في العمل العلمي والمنهجي من التكوين والتنمية إلى تطوير جميع المؤهلات البدنية الوظيفية و التنسيقية بالإضافة إلى المهارات التقنية و المهارية والنفسية والنظرية وذلك وفق البرمجة المقننة وتخطيط الأهداف بصفة مسبقة بناء على محتويات وأهداف مختلف الدورات التدريبية انطلاقاً من الدورات الصغرى فالمتوسطة إلى الدورة التدريبية الكبيرة.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم و أقدمها شهرة. فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة ، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز, حيث يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية, و يطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه ، وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث ودراسة, كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ونظرة العالم لها .

وقد تناولت في هذا الباب كرة القدم من حيث مفهومها وتاريخها في العالم وفي الجزائر ومتطلبات لاعب كرة القدم.

**2-1- تعريف كرة القدم:**

**1-1 التعريف اللغوي:**

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

**2-1 التعريف الاصطلاحي:**

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

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة ( الأماكن العامة، المساحات الخضراء ) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

**3-1 التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

---

1- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

**2-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :**

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوارد الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس ( 1373 - 1453م ) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن ( جازنز ) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our ) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م ( كأس إتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الديمقراطي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق ديمقراطي كانت رمية التماس بكلي اليدين.

في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها<sup>(1)</sup>.

1- موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رابيس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير ) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المباراة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من ( سانت اوجين ، بولوغين حاليا ) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كرمو، ابرير ...

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (1).

1- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص 47، 46.

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وستتطرق إليها بالتفصيل:

### القانون الأول: الملعب "الميدان"

طوله من ( 90 إلى 120م) وعرضه من ( 45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين ( 100 و 110 متر ) وعرضه محصور بين ( 64 و 75 متر).<sup>(1)</sup>

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل ، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12سم، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (9،12م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى.<sup>(2)</sup>

### القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71,3 سم ولا يقل عن 68,2 سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440 غرام ولا يقل عن 400 غرام.<sup>(3)</sup>

وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط ( 600 إلى 1100 غ/سم<sup>2</sup>).

### القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون احدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من احد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين.<sup>(4)</sup>

(1) حسن السيد أبو عبيده: "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"؛ طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع لفنية، الإسكندرية، مصر 2002، ص(13).

(2) الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: " دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة" ؛ دار الهدى ، عين مليلة، الجزائر: 2006 ، ص (15).

(3) حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب: "المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية" ؛ مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة: 1972 ص(8-13).

(4) رومي جميل: " فن كرة القدم"، مرجع سابق ص(84).

### القانون الرابع: معدات اللاعبين

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين وتكمن المعدات الأساسية إجبارية للاعب في:

- قميص ، تبان ، "سروال قصير أو شورط".

- جوارب وأحذية.

- واقى الساقين والذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب ويكون مصنوع من مادة ملائمة

(مطاط أو بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية.

### القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش ، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء ، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف ، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد ، ويسمح أو يمنع أي احد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصغر ، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين ، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائما، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية ، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.<sup>(1)</sup>

### القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتها في إعلان بخروج الكرة كلية ، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية ، ركلة المرمى أو رمية التماس ، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي ، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولقيانهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء.<sup>(2)</sup>

1،2- مصطفى كامل محمود:"الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"؛ ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص(16).

### القانون السابع: مدة المباراة



تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس ، وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة ، كما يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضييع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها ، وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة ، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة و لا يتم استراحة ما بين الشوطين .

### **القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب**

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9,15م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية .

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.
  - تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .
  - يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .
  - لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر .
- ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتالين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة.

وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم إستئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض. (1)

### **القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب**

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب و تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

<sup>1</sup> - الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"؛ مرجع سابق، ص (32).

### **القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف**

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف. (2)

### القانون الحادي عشر: التسلل

التسلل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسلة لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلل. (1)

### القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمداً، وتختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب .

### القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تتحسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية . وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدرة لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ. (2)

### القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.

1، 2- مصطفى محمود كامل: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"؛ مرجع سابق، ص (20).

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتنفذ الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15 م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون أخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة أخذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة.

### القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لاعب لمس الكرة يجب على الرمي لخطه رمي الكرة أن يواجهه اللاعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس. (1)

### القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تجتاز بكاملها خط المرمى فيها عد الجزاء الواقع بين قائمتي المرمى سواء الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الفترة الخارجية للملعب، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تركل الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء. (2)

1- مفتى إبراهيم محمد: "الإعداد المهاري والخططي"، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة: 1998، ص (304).  
2- علي خليفة العنشري وآخرون "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية: 1987 ص (211).

### القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزاء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها لاعب من الفريق المدافع ، فغنه أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم تركز من هذا الوضع ، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي) مسافة أقل من عشر باردات ( 9,15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر.<sup>(1)</sup>

### 2-5-2- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

### 2-5-2-1- طريقة 2-4-4

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

### 2-5-2-2- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين على الأمام ، للهجوم بما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.

### 2-5-2-3- طريقة 3-3-4 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

1- مفتى إبراهيم محمد: "الإعداد المهاري والخطي" مرجع سبق ذكره، ص306.

### 2-5-2-4- طريقة 4-3-3 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو الوسط

### 2-2-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين  
1-4-2-3.

### 2-5-6- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.  
2-5-7- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).<sup>(1)</sup>

### 2-6- متطلبات لاعب كرة القدم:

#### 2-6-1- الجانب البدني:

#### 6-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد متطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة ( 90 دقيقة ) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطوية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح حالياً من الواجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.

#### 6-1-2- الإعداد البدني لكرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين من الإعداد البدني:<sup>(2)</sup>

1- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، بدون طبعة؛ منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1998م، ص(23).

2- أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990، ص70.

#### أ- الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى الرياضة معينة ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، مقاومة، قوة، مرونة،... الخ.

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي ).<sup>(1)</sup>

### ب- الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم، مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة بالسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة .... الخ.

وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين سرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو التبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل التدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.<sup>(2)</sup>

### 6-1-3 عناصر اللياقة البدنية:

- **التحمل:** "عامية التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن".<sup>(3)</sup>

### - القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية، حيث يرتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواه. ويتضح اجتياح اللاعب لها في الكثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة، وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة. كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمرة مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.<sup>(4)</sup>

1- PRADET Michel: La preparation physique collection entrainement, INSEP, publication, Paris, 1997, P 22

2-أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص 63.

3-Ahmed KHELIFI: L'arbitrage a traverse le caractère du foot ENEMAL, Alger,1990, P 10.

4-أمر الله البساطي: المرجع نفسه، ص 111.

### - السرعة:

- **تعريف:** تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على لقيام بالحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. (1)

- **تحمل السرعة:**

يعرف التحمل السرعة بأنها احد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار، التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية. (2)

- **الرشاقة:**

- **تعريف:** هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى. تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (3) ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه "هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

- القدرة على إتقان التوفقات الحركية المعقدة.

- القدرة على السرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

- القدرة على تعديل سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (4)

(1) - قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجماعية، ب ط، بغداد، 1984، ص48.

(2) - حسن سيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، دار المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص39، 60.

(3) - قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: المرجع نفسه، ص20.

(4) - محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، القاهرة، 1994، ص10.

**2-6-2- الجانب المهاري:**

**6-2-1- مفهوم المهارة الحركية الرياضية:**

تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها: "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".  
وتعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا بأنها: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".<sup>(1)</sup>  
"وهي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج أثناء المباراة".<sup>(2)</sup>

### 6-2-2- مفهوم الإعداد المهاري:

"يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة، أو الانجاز المهاري، للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات".<sup>(3)</sup>  
"إن الإعداد المهاري في كرة القدم هو تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلي المستويات".<sup>(4)</sup>  
يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية.<sup>(5)</sup>

### 6-2-3- مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعب المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب مع متطلبات مواقف اللعب المتغيرة، ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط التالية:  
أ- شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:

ويعني هنا حجم الإعداد المهاري: عدد المهارات الفنية أو ما يطلق عليه ثروة المهارات الخاصة بكرة القدم وتشمل مجموع الاداءات مهارية الفردية والمركبة للاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة.

- 
- (1) - مفتي إبراهيم حماد: "المهارات الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 2002، مصر، ص 13.
  - (2) - حسن سيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، 2002، ص 27.
  - (3) - محمد كشك، أمر الله البساطي: "أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم"، ب ط، 2000، ص 123.
  - (4) - حسن سيد أبو عبده: المرجع نفسه، ص 27.
  - (5) - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ب ط، القاهرة، 1999، ص 245.

### ب- تنوع محتوى الإعداد المهاري:



أن يراعى في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ماسبق تركيز على الوضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة مهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي ربط تدريبات المهارة التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه مع فريقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف.

### ج- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية:

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائما وأبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات.<sup>(1)</sup>

### 6-2-4 أهمية الإعداد المهاري:

في كرة القدم الحديث يلعب الإعداد دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.<sup>(2)</sup>

### 6-2-5 مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ونوجزها فيما يلي:

#### أ- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة:

وتتضح أهمية هذه المرحلة في نقاط التالية:

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركات وإتقانها.
- تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتطورات كالتصور السمعي البصري والحركي للحركات حتى يمكن بذلك ضمان قدرات للاعب على الأداء والممارسة.
- استشارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها.

(1) - محمد كشك، أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص 164، 165.

(2) - حسن سيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 27.

#### ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعليم على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب.

تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.

تحتل عملية الإصلاح الأخطاء دورا هاما خلال عملية التدريب على الحركة.

### ج- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية:

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة من خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بموالاتة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الضر وف المتعددة والمتنوعة.<sup>(1)</sup>

### 6-2-6 مفاهيم وأسس الإعداد المهاري:

"تفرض متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة ضرورة التخصص المبكر والتحكم في نظم إعداد وتنفيذ برامج تنمية وتطور أداء اللاعبين المهاري وهناك مجموعة من العوامل للإدراك النجاح وهي العامل الأثروبومتري والوظيفي، العامل الإدراكي والسيكوحركي، وجود دوافع والنواحي الإرادية، العامل الاقتصادي والاجتماعي، توافر الموضوعية وتوقع الخطأ، وجود المدرب الكفاء، ولأهمية فترة التخصص المبكر للناشئ كرة القدم ضمانا للارتقاء بمستواه المهاري بالإضافة إلى البدني والخططي هناك بعض التساؤلات الهامة التي تفرض نفسها ويجب أن تكون لها إجابات واضحة في ذهن المدرب وهي:

- في أي سن تبدأ مرحلة التخصص المبكر للاعب؟

- ما حجم تمارين التي يجب إعطاؤها للاعبين؟

- ماهي العناصر الفنية والخططية التي يجب تعلمها وتدريبها عليها؟

- كيفية تشكيل محتوى التدريب وفق الاختلافات السنوية بين اللاعبين؟

وإجابات الأسئلة السابقة يجب وضعها بشكل أساسي في البرنامج الخاص بتدريب اللاعبين.

ونظرا لوجود بعض التغيرات والاختلافات في العوامل المورفولوجية والنفسية والاجتماعية فمن الصعب تحديد أو الاتفاق على سن محددة بداية لبدء أو ممارسة الكرة.

وانطلاقا من هذا الاختلاف فإننا يمكن الاجتهاد والقول بأن كرة القدم وفقا لنضم تعلم وتدريب تؤكد على بدايتها من سن ( 9 - 10 ) سنوات لأن هذه المرحلة السنوية تتوازن فيها وبصورة جيدة جميع الوظائف السيكوحركية والعقلية.<sup>(2)</sup>

(1) - عادل عبد البصير علي: مرجع سابق، ص248، 251، 255.

(2) - محمد كشك، أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص210-211.

### 7-2- المهارات الأساسية بالكرة:

## 2-7-1- ضرب الكرة بالقدم (ركل الكرة):

إن مهارة ركل الكرة بالقدم من أكثر المهارات أهمية في لعبة كرة القدم نظراً لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة مما جعل اللعبة تكتسب هذه التسمية.

ويستخدم ركل الكرة بالقدم في التصويب على المرمى والمناولة وفي تشتيت الكرة، وأن نسبة ركل الكرة بالقدم بقصد المناولة أكثر من التصويب أو التشتيت ويحصل الفريق على دعائم لتحقيق الإنجاز والتفوق إذا تمكن لاعبه إجادة ركل الكرة بجميع أنواعه بحيث يؤديون المناولات بدقة ونجاح أثناء المنافسة ويجيدون التصويب من مختلف المناطق ويتميزون بالثقة بالنفس.<sup>(1)</sup>

وقد حددت الأنواع الرئيسية لمهارة ركل الكرة بالقدم بما يلي:

- الركل بوجه القدم

- الركل بداخل القدم

- الركل بخارج القدم

- الركل بمقدمة القدم

- الركل الطائر

- الركل بكعب القدم.

## 2-7-2- المناولة:

إن الإنسجام والتفاهم بين أعضاء الفريق يعد من الأسس الضرورية لمتطلبات اللعب الجماعي الحديث والتي تفرض على اللاعبين حاجة أساسية هي إمتلاكه للمناولة الدقيقة والناجحة للكرة بالقدمين أو بالرأس، مما يسهل المهمة على اللاعب المتسلم سواء أكانت المناولة مباشرة أو إلى الفراغ المناسب إذ " أنه ليس هنالك من شيء يحطم الفريق أو اللاعب أكثر من المحاولة غير الدقيقة " وبالمقابل فهي تبني الثقة لدى أفراد الفريق قدر المناولات الجيدة بين اللاعبين.<sup>(2)</sup>

1- جارلس هيبوز - ثرة القدم - الخطط والمهارات - ترجمة موفق المولي - العراق 1990 ص106.  
2- مفتي إبراهيم - الجديد في الإعداد المهاري والخططي ل لاعب كرة القدم - القاهرة - 1994 ص 19.

وتعد المناولات المختلفة العنصر الأساسي في نقل الكرة تجاه هدف الخصم بأسرع وقت

ممکن، وبها تميز نوعية المباراة، ولكن من الأسباب التي تؤدي إلى هجوم فعال ومؤثر على مرمى الفريق المنافس لذلك يجب تفادي المناولات الصعبة التي تحتاج وقتاً أطول من قبل الزميل للسيطرة عليها، فضلاً عن ذلك ضرورة وجوب مراعاة الظروف الخارجية في نوعية المناولات كتأثيرات الطقس من شدة الرياح أو طبيعة أرض الملعب وعلى العموم فإن هناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح المناولة وهي:

أ- حاجتها إلى أن تكون دقيقة.

ب- حاجتها إلى أن تكون بسيطة

ت- حاجتها إلى أن تكون سريعة

وتنقسم المناولات إلى ثلاثة أقسام من حيث الطول هي:

15 ياردة - المناولات القصيرة ما بين 3 د

25 ياردة - المناولات المتوسطة ما بين 15 د

المناولات الطويلة ما يزيد عن 25 ياردة. (1)

ويرى الباحث بأن المناولات أول مستلزمات وأساس الإتصال الوثيق بين اللاعبين، وتؤدي إما بالقدم أو بالرأس لمسافات قصيرة أو طويلة، فوق سطح الأرض أو في الهواء، ولا يستطيع اللاعبون تنفيذ خطط اللعب البارعة إلا إذا وصل مستوى مناولاتهم إلى درجة كبيرة من الدقة، والمناولة أول عامل في كيان الحركات الجماعية الناجحة للفريق المتعاون ولا سيما في اللعب الحديث، وعليه يجب أن تعطى لها الأولوية في التدريب خاصة مع الأصناف الصغرى على أن تؤدي بدقة وبشكل اعتيادي بسيط لا يحتاج إلى التفكير الكبير، ومع مراحل التدريب التالية يجري تعليم الأواسط ضبط المناولات من مسافات مختلفة وبالقدمين والرأس " لأنه مهما كانت مهارة اللاعب في الدحرجة فإن من الواجب أن تتوفر له القدرة على أداء المناولات الجيدة. والقدرة على إتخاذ المواقف لتسلم المناولات. (2)

1- Alain Mischel – Football – Lait du Buteur – Chiron 1998- p : 47-48.

2-Knut Deitrich – Le football – Apprentissage pratique – Vigot 1983 p : 110-111.

يعد التصويب في المرمى واحدا من أهم أجزاء اللعب الهجومي بل يعد واحدا من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق، فعن طريقه تحسم نتائج المباريات، وعلى اللاعب الجيد أن يستغل الفرص إذا أتيح له التصويب على المرمى، ولذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية وإرادة قوية وتحمل المسؤولية لأن التصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية فحسب بل يعتمد على ذكاء اللاعب وحسب تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح له بسرعة وفي أقصر وقت مستخدما سرعة التفكير والتنفيذ.

أن التصويب الناجح هو السلاح القوي الذي يجب أن يحمله الفريق في أثناء المباراة، وتتم بوجود شروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارات، إذا " إن كلا من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب أن يوازن بين نسبة كل منهما في التصويب له أهمية متساوية، إلا أنه لا يشترط دائما أن يتم التصويب بوجود كل الشروط ولكن الدقة هي أكثر الشروط أولوية وأهمية تحقيق التصويب الناجح ، ومن خلال تقدم اللاعب في إتقان المهارة تزداد سرعته في الأداء.<sup>(1)</sup>

أن إجادة اللاعب لعملية الخداع قبل التصويب تفسح المجال أمام المهاجم للتخلص من المدافع أو لا ومن احتلال منطقة أفضل وأقرب من التهديد ثانيا، إذ التصويب في المرمى غالبا ما يكون ذات تأثير كبير كلما اقترب مكان التصويب من المرمى والتهديد الفعّال يمكن تحقيقه عن طريق اللعب الهجومي أو الفردي، لذا فإن اللاعب الذي يتميز بهذه الصفة يكون أكثر كفاءة في تنفيذ التصويب، كونه أصعب وأهم واجب خططي يكلف به اللاعب ولاسيما إذا واجه دفاعا صلبا، وهذا ما يؤكد، جارلس هوجز " (أن عملية التهديد ليس بالعملية السهلة لما تطلبه من تحديد في خصوصية المهارة حيث تكون كافة أوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي إحراز هدف" وفي رأي الباحث أن مهارة التصويب على المرمى تعد من أهم العناصر المهارية كركل الكرة إن لم نقل هي اللعبة في حد ذاتها، بحيث تشكل نسبة كبيرة لإرتقاء اللاعب مهاريا، لذا يجب أن يلازم تعليم الأصناف الصغرى وعملية التصويب هذه تكون بالقدمين فضلا عن أنه يجب التركيز في ذلك على الدقة ثم القوة والسرعة المناسبة ومن مسافات بعيدة ومختلفة كما لهذه التصويبات من أهمية في جانب المباغطة الكبيرة.

2- محمد رضا الوقار - التخطيط الحديث في ليرة القدم - مصر - 2003 ص 133 :

أن التصويب يحتاج إلى الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم فضلا عن الإختيار الصحيح للمكان الذي ستوجه إليه الكرة واستغلال جميع الظروف المهارية والبدنية والنفسية

والخارجية، وعموما كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب إلى المرمى بدقة في المكان المناسب بالقوة المناسبة.

## 2-7-4- السيطرة على الكرة:

تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة أرضية أو عالية بإحساس وشعور يجعله يتوقع سرعة الكرة وقوتها أو اتجاه سيرها وكيفية السيطرة عليها والتصرف بها بما يختتم تنفيذ حفظ اللعب بنجاح، وفيما يأتي عرض لأسس السيطرة على الكرة.

أ- (الإخماد) (التسلم) (الكتم) (استقبال الكرة):

وهو يعني إمتلاك الكرة والتصرف بها حسب ما يتطلبه الموقف في المباراة، ويعد من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها، لأن الفشل في السيطرة على الكرة يؤدي إلى فقدانها، إذ أن بدون إتقانها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالتهديف أو المناولة و القيام بالمراوغة بطريقة صحيحة وناجحة.

وفي اللعب الحديث تؤدي السرعة دورا كبيرا فضلا عن الدقة التي تقع في المقام الأول، وهي في ذلك يعتمد على قدرة اللاعب على إخماد الكرة و سرعة التصرف بها حيث أن سيطرة اللاعب على الكرة تزيد من ثقته وتجعل تصرفه دقيقا، فاللعب السريع بعيدا عن الدقة يسبب فقدان الكرة.<sup>(1)</sup>

إن استقبال الكرات العالية مع استخدام الخدعة أثناء الإخماد أحد أهم مفاتيح مقدرة اللاعب على خلق المساحات لنفسه فضلا عن " أنه ذو فائدة كبيرة لأن الخصم سيكون متأخرا عنه تفكيراً وزمناً. "وعلى اللاعب أن يتعلم إخماد الكرات المحلقة بأسرع وأنجح طريقة مهما صعبت الحالة."<sup>(2)</sup>

ويمكن إخماد الكرة بمختلف أجزاء الجسم، ولكن أكثر الأنواع استخداما هي:

1 - الرجلان ويتضمن الإخماد بوجه القدم وخارجه وداخله وباطنه

2 - الخدع

3 - الرأس

1- إبراهيم شعلان - خطط الكرات الثابتة في ثورة القدم - القاهرة - 1997 ص 85.

2- محمد رضا الوقار - التخطيط الحديث في ثورة القدم - مصر - 2003 ص 136.

ب- ( الجري بالكرة) (الدرجة) (المحاورة):

إن الجري بالكرة هو تسلسل لعملية الإخماد أو سيطرة متواصلة على الكرة، وإذا أذاها

اللاعب في الملعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة، وأن الجري بالكرة من المهارات المهمة التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين خلال المنافسات حيث أنها " فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب " واللاعب الماهر أن يتصرف ويتوافق بين سرعة الجري والتحكم بالكرة، وأن يعرف تماما متى يعطي مناولة ومن يصوب على وفق ظروف المباراة وبذلك فإن لعبه لا يكون مكشوفاً للخصم ويصعب السيطرة عليه. (1)

ويعد الجري بالكرة من المهارات الفردية، إذا استخدمها اللاعب من أجل التقدم بإتجاه مرمى الخصم، وهناك وسيلتان للتقدم بالكرة أولاً هما الدرجة وثانيهما المناولات بين أعضاء الفريق الواحد، وهذا يعني أنه كلما كانت المباراة أكثر جماعية قلت أهمية هذه المهارة، وعلى العموم فإن تطور خطط اللعب الحديثة واعتمادها على السرعة بالأداء والعمل الجماعي، يفضل للتقدم نحو المرمى الخصم عن طريق المناولات المختلفة لكون الكرة أسرع من اللاعب " وهذا يعني أن المناولة أسرع من الدرجة. " (2)

ويرى خطي مختار أن هنالك ثلاثة أنواع رئيسية للجري بالكرة وهي:

- 1 - بوجه القدم الخارجي.
- 2 - بوجه القدم الداخلي.
- 3 - بوجه القدم الأمامي.

أن الغرض من الانتقال بالكرة لدحرجتها أو المحاورة بها ليس غاية بل وسيلة للوصول إلى الغاية التي يبغيها اللاعب، فاللاعب الجيد يهدف من وراء الجري بالكرة إلى ما يأتي:

- 1 - التخلص من الخصم.
- 2 - الاحتفاظ بالكرة لتأخر اللعب وكسب الوقت.
- 3 - سحب اللاعب الخصم لخلق مساحة شاغرة لزميل.
- 4 - خلق الفرص من أجل المناولة والتهديف

1- Richard Fays- L'initiation au football-Edition Chiron 1997 p :36.

2-Alain mischec –football-Les systems de jeu- Chiron 1991 p :15.16.

وثمة عوامل تؤثر في إنتقال اللاعب بالكرة أهمها:

- 1 - سرعة اللاعب في أثناء الحركة

- 2 موقع الخصم

- 3 نوعية أرض المساحة

- 4 الريح

في أثناء التجربة يجب أن يوزع اللاعب نظره بين الكرة و الساحة.

ومما تقدم يمكن إرجاع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم (في الكرة أثناء حركته، مع القدرة على إستخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة بحيث يجب أن تتوافر للمدحرج القدرة على سرعة الحركة و سرعة الاستجابة في أثناء الجري بالكرة . و السرعة مع السيطرة على الكرة و القدرة على المحاورة والانحراف و الدوران متى شاء، كما يجب أن يتوافر له الإحساس بالخداع القائم على إدراك استجابات المنافس لتحركات المدحرج المختلفة، وأن يمتلك القدرة على العمل في حيز محدود، والثقة حين مواجهة مهاجمة عنيدة، كما أنه يجب أن تزداد السرعة والسيطرة على الكرة أثناء الدحرجة، وأن تتوافر القدرة على التخلص من المنافس والتغريب به.<sup>(1)</sup>

## 2-7-5- تنطيط الكرة:

تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الصعبة والفعالة" والتي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس "وتؤدي إلى إتخاذ مواقف أفضل مما يسمح للاعب أن يكون لديه الوقت والمسافة اللذان يمكنانه من التصرف الخططي بالأسلوب الذي يريده بطريقة سليمة .وعلى الرغم من أن أغلب المصادر والمراجع لا تعد مهارة تنطيط الكرة مهارة مستقلة وذلك لوجود خصم يعرقل إستمرار أدائها أو لأنها 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،

1- ألفريد أونزة -كرة القدم -ترجمة طاهر البياني - العراق ص19.

والتحكم بها والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة من أجزاء الجسم .ومن ثم فإن اللاعب الذي



يستطيع تنطيط الكرة بأكثر عدد من المرات وبسرعة سيكون حتماً أفضل من اللاعب الذي لا يستطيع تنطيط الكرة بالكفاية نفسها.

ويرى الباحث أن مهارة تنطيط الكرة استعملت بكثرة خاصة في كأس العالم الأخيرة (2002) ولذا تعتبر الآن من المهارات الأساسية المهمة والتي يجب على اللاعب إتقانها في مختلف الظروف ولاسيما في تدريب الأواسط فهي وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية. - أساسها مهارة تنطيط الكرة في الهواء وخاصة بالنسبة للمهاجمين بحيث تجعل اللاعب يتوجه نحو هدف الخصم مباشرة كما أنها تؤمن من نوع من الخدعة المناسبة وهي على الرغم من قلة استخدامها في الملعب فإنها تستخدم في حالات منها:

- 1- أنانية اللاعب الذي يريد أن يتمتع باللعب وحده.
  - 2- حب الظهور أمام الجمهور
  - 3- تأخير اللعب
  - 4- نفرة الخصم
  - 5- في الحالات والمواقف الصعبة.
  - 6- الظروف الخارجية، كوعرة أرضية الملعب، أو أنها مليئة بالمياه. (1)
  - 7- التخلص من الخصم. (2)
- 2-7-6- ضرب الكرة بالرأس:**

يعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب قاعدي متواصل، وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أداؤها آلياً، برد فعل مكتسب، وتعود 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 عند اللاعب لكي يؤدي الحركة باتزان ومرونة، وخاصة أن 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 العينين مفتوحتين ثانياً. (3)

1- Victor Genson- football-apprendre le jeu -chiron-1994- p :181.

2-Laurent Bengué- Les fondamentaux du foot-amphora 1998 p :77.

3- Jean-emmanuel- Le tête balle-Edition chiron vigot 1989-p :25-26.

وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاثة هي:

-التصويب

-التمرير بين أفراد الفريق الواحد

-الدفاع عن مرمى الفريق

والتكنيك الصحيح هو ضرب الكرة بمقدمة جبهة الرأس، وهذا يتيح للاعب الكرة ضرب الكرة العالية سواء من الوقوف على الأرض أو من الوثب عالياً أو من الطيران إلى الأمام في الهواء. ويقول تامر حسن عن ( وارنر وولف (عن قوة القفز " إن قوة القفز عند اللاعب تنمو بصورة تدريجية وتفقد بسرعة إذا لم يواصل اللاعب التدريب على ذلك".

"إن عملية ضرب الكرة بالرأس هي عملية حركة جميع أعضاء الجسم وخاصة الجذع الذي يعطي القوة لعضلات الرقبة وبدورها إلى الرأس فالكرة. (1)

ولأداء حركة لعب الكرة بالرأس من الوثب يجب ضبط التوقيت الصحيح، بحيث يجري الاتصال بالكرة في اللحظة المناسبة، ويكون الارتقاء للوثب عادة بالقدمين معا، إذا كان الوثب من الثبات، أما إذا أدى من الجري فيحسن أن يكون بقدم واحدة خاصة إذا أريد الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.

ولأداء لعب الكرة بالرأس إلى الجانبين، فإن الجبهة هي تقوم بالعمل بعد أن يلف الجذع إلى الجهة المطلوبة، فيواجه 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 لتوجيهها إلى الخلف، تضرب بأعلى الجبهة أو بأعلى الرأس، مع التركيز على ميل الرأس للخلف ودفع الأرض بالقدمين بخفة خلف الكرة وفي الإتجاه المطلوب. (2)

ولأداء لعب الكرة بالرأس لتوجيهها إلى أسفل، خاصة للتصويب على المرمى، تضرب الكرة من أعلاها بينما تتجه الجبهة أثناء الضرب إلى الأمام وإلى الأسفل.

وحتى يتقن اللاعب أداء 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 كثيرا ما تضطر اللاعب لأداء هذه الحركة محاطا بلاعب أو بلاعبين أو أكثر من الفريق المضاد، مما يستدعي السرعة في تنفيذ الحركة حتى يسبقه في أدائها.

1-Mokni Saied – football –nouvelle méthode d’entraînement –Chiron 1991-p :15.

2- زهران السيد – المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم - مصر 2000 ص46 :

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.<sup>(1)</sup>

### 2-9- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

✳ **الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

✳ **الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين وتناجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

1- منهاج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص 29.

✳ **الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرباتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم

اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

\* **الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.<sup>(1)</sup>

---

1- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص133، 132.

## خلاصه:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

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 مكملة 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، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.<sup>(1)</sup>

وبذلك المراهق لاطفلا، 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"<sup>(2)</sup>

### 3-2- تعريف المراهقة:

#### 2-1- 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 عشر.

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.<sup>(3)</sup>

#### 2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.<sup>(4)</sup>

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 فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.<sup>(5)</sup>

(1) - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص195.

(2) - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج1997، 3، لبنان، ص430.

(3) - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص254.

(4) - محمد الحمحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.

(5) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص189.

### 3-3-3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين 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 متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا<sup>(1)</sup> 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، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون 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 والمدرسين 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.

فالمرهقون والمرهقات 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 توفقا وانسجاما وملائمة.<sup>(2)</sup>

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

(2)- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253.



### 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 له. (1)

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

#### 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 يلزم 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 (المراهقين). (2)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 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.

(1) - حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سبق ذكره، ص262-263.

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

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسّن 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 تحسّنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.<sup>(1)</sup>

#### 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. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة 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 غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسّن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسّن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.<sup>(2)</sup>

(1) - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط5، مرجع سبق ذكره، ص370-371.

(2) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص182.

#### 4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كالتلمس 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.<sup>(1)</sup>

العمر: 15-19 سنة	
الوزن (كـلـغ)	الطول (م)
51.300	1.525
52.200	1.55
53.300	1.575
54.900	1.60
56.200	1.625
58.100	1.65
61.700	1.70
65.000	1.75
67.100	1.775
69.400	1.80
71.700	1.825
73.900	1.85
78.500	1.90

جدول رقم (02) يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 15 - 19 سنة)<sup>(2)</sup>

- الأشخاص العاديين -

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 183.

(2) - AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF, PETIT LAROUSSE DE MEDCINE, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989, P614.

#### 4-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه 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 أثارها 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 بمدرسته، وبمدى 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 بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه. (1)

#### 4-5- الخصائص الفكرية:

تتباطئ سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهائيتها، 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 ومداريه 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 نفس. (1)

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184.

(2) - فؤاد بهي 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 انه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه ، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة. (2)

### 5-6- 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 يهيمه 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 . 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 بنفسه. (1)

(2) - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربيـة البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220.

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

### 3-5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته، وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من 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 مرحلة 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 الجيدة. (1)

(1) - موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص 38.

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

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرتة ، 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 وأساليبهم.(1)

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- الحجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح 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 يطبل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيّب عن أسئلته دونما تردد. (1)

### 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 الحياة. (2)

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

- معاملة الأسرة السمحة 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 الأساسية. (3)

(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) - رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.



- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى التقاضي 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 خجلاً وانطواءً.
- 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 .

### 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 العاطفي . (1)

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

### 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: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.(1)
- 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 .
- 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 السواء.(2)

(1) - عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب طب، بلد، ب س، ص160.

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

### 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.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.(1)

---

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص187-188.

### 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 المكتنزة 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 ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع 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 الجو 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 الرياضي. (1)

(1) - معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط1986، 2، ص15.

### 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 ارتقاء 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 القويمية 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)

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

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

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 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 الإناث. (1)

### 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 أساساً 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 الحساسة. (2)

#### 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. (3)

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

### 3-9-4-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن 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 سنة.

### 3-10- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

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

- 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 إلي 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 النمو. (1)

(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 .



### 3-1- مناقشة فرضيات البحث:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات.

#### 3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى: توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي القبلي للعينة

الضابطة و التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم(07) على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا الفروق الحاصلة يؤكد على مدى تجانس عيني البحث و تكافؤها في هذه الاختبارات، وهذا ما سهل علينا تطبيق هذا البرنامج و مكنا من الوصول إلى النتائج التطور لصالح العينة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح وملاحظة الفروقات بين العينة الضابطة و التجريبية أثناء تطبيق البرنامج.

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الأولى لم تتحقق.

#### 3-1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية: توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي و البعدي

للعينة الضابطة في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة وضرب الكرة بالرأس:

من الجدول(13) يتبين ما يأتي:-

وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات الآتية ( التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس و اختبار عضلات الصدر و الذراعين و عضلات البطن ) ويعزو الباحثان سبب ذلك الى المنهاج التدريبي المتبع من قبل المجموعة الضابطة الذي أعتمد على التمارين البدنية التقليدية المتكررة والتي تؤدي بنمط واحد وبأداء ثابت وكذلك لإهمال المنهاج المتبع من قبل المجموعة التوزيع الصحيح للحمل حيث لم يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة، وكذلك استخدام التمرين المشابهة والخالية من الإثارة ولدت الملل لدى لاعبي المجموعة.

في حين يتبين من الجدول ( 13) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار

(الوثب العمودي من الثبات) والذي يقيس القوة الانفجارية للساقين ويعزو الباحثان سببه الى أن استمرار لاعبي المجموعة الضابطة في التدريبات اليومية كان له الأثر في تطوير هذه الصفة البدنية والتي يمكن عدّها من أهم الصفات التي يمكن أن يحتاجها لاعب كرة القدم في التسديد وعند القفز لضرب الكرة بالرأس وعند الانطلاق السريع وكذلك في التهديف عندما يكون اللاعب قريباً من مناطق الخصوم.

وهذا ما أكده عبد الحفيظ ( 2003 ) أن التدريبات الاعتيادية تؤدي إلى تحسن ملموس في القوة العضلية و لكن ليس بنفس البرامج التدريبية، أما مصطفى ( 2009 ) فيرى أن البرنامج التقليدي يساهم في تنمية القوة العضلية للمجموعات العضلية العاملة.

و جاءت نتائج دراستنا متفقة مع دراسة كل من أحمد (2006) و حسين (2003) و عبد الحميد (2001) و عبد العال (2001) في أن أفراد المجموعة الضابطة قد تحسنت و لكن بنسب قليلة.

وجاءت نتائج دراستنا غير متفقة مع دراسة كل من النمر و الخطيب و خليل ( 2001 ) و آيدر و آخرون (Eder etal 2011) حيث أشارت الدراسات السابقة الى وجود تأثير ايجابي و تحسن لدى أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي مما يدل على أن البرامج العادية للتدريب لها أيضا تأثيرات ايجابية و لكن ليس بنفس مستوى البرامج التدريبية المقننة و المخططة و القائمة على أسس علمية واضحة. ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثانية لم تتحقق.

### 3-1-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي البعدي للعينة التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس:

يتبين من الجدول(19) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع الاختبارات المعنية بالدراسة وهذا ما يحققه صحة الفرض الثالث ويعزو الباحثان هذا التقدم الى المنهاج التدريبي المقترح باستخدام مقومات الزميل وتتفق هذه الدراسة مع كل من دراسة (الصوفي، 1999) و (نصيف، 1988) والتي أجمعت على أن استخدام أسلوب التدريب بالأثقال يعمل على تطوير الصفات البدنية، حيث ظهر تطور واضح لدى اللاعبين بسبب انتظامهم واستمرارهم بالتدريب ولأن المنهاج التدريبي قد بنى وفق أسس علمية صحيحة لان التدريب العلمي المدروس بعد الركيزة الأساسية والوسيلة المثالية في بناء واعداد اللاعبين ولاسيما الشباب منهم وذلك لتعويدهم على مجابهة الصعاب التي تعترض طريقهم أثناء المنافسات الرسمية وكذلك عن طريقها يكتسب اللاعب خبرة ميدانية تمكنه من تلافي الأخطاء التي تواجهه في المباريات ويتبين من الجدول ( 19 ) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات الوثب العمودي من الثبات والتي تقيس القوة الانفجارية للساقين لما لهذه الصفة من دور عند لاعبي كرة القدم ((فالقوة العضلية تعد من أهم الصفات البدنية لما لها من فاعلية في الحياة العامة ))<sup>(1)</sup>

1- علي، عادل عبد البصير(1999):التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتب للطباعة والنشر، القاهرة ص93.

ولأن القوة العضلية هي الأساس لجميع القدرات الحركية لدى اللاعب وذلك لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في سرعة الحركة وفي نشاطه وهي مرتبطة بالسرعة والمطاولة والمرونة ((Kazaitu, Topkw)، وتعد صفة القوة من أهم الصفات التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند المناولة وعند المراوغة وعند التزاحم على الكرة مع الخصم وعن القفز لضرب الكرة بالرأس وعند التهديف

ويرى (الصوفي) أن التطور المعنوي في نتائج الوثب العمودي في تدريبات الأثقال تعمل على تطوير القوة التي بدورها تطور القوة الانفجارية لذلك الجزء وهذا ينعكس على نتيجة اختبار الوثب العمودي فضلاً عن زيادة محيطات الأطراف السفلى الناتجة عن تدريبات الأثقال عملت على تطور القوة للأطراف السفلى. ويذكر (نصيف) أن الحصول على القوة الانفجارية المقرونة بالسرعة في تدريبات الأثقال في حدود إمكاناتها تحقق أفضل إنجاز لهذا نجد أن مدربي ألعاب القوى مولعون بإنتاج أكبر كمية من القوة في أقصر مدة (القوة الانفجارية) من خلال الأثقال، لان الرياضي يبذل في تدريبات الأثقال أقصى قوة لتخليص الأثقال من عامل الجاذبية والارتفاع بمستوى الأثقال لأداء الإنجاز الأفضل.<sup>(1)</sup>

ونلاحظ أن تدريبات باستخدام مقومات الزميل أثرت إيجابياً في اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين. ويرجع الباحثان سبب التطور إلى أن تمارينات باستخدام مقومات الزميل التي تم اختيارها كان لها الأثر الإيجابي في تنمية القدرة العضلية ومن ثم في مستوى الأداء المهاري وكذلك إلى نجاح الم نحتاج التدريبي المقترح وما له من أثر في تحسن مستوى الإنجاز، وأن تدريب عضلات الرجلين باستخدام تمارين مقاومة الزميل يؤدي إلى نتائج في معدلات القوة بدرجة أكبر من بقية عضلات الجسم .

وإن استخدام مقومات الزميل كان أثرها واضحاً في اختبار الوثب العمودي من الثبات . ويذكر (طولان) أن القوة لها دورٌ بارزٌ في تحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الألعاب الرياضية خصوصاً فيما يتعلق بإنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبة، إذ يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها أحد الخصائص المميزة للأداء المهاري الجيد .

---

1- نصيف، عبد علي، وعبد، صباح (1988): المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالمي، بغداد، ص45.

ويرى الباحثان أن التمرينات مقومات الزميل المستخدمة عملت على إثارة الألياف العضلية الضرورية أو إثارة العدد الضروري من الألياف مما أدى إلى زيادة القوة ، ذلك لان العضلة عند تعرضها لمؤثر فإنها قد تتأثر بكاملها أو قد تتأثر بجزء منها، وهذا يعتمد بطبيعة الحال على الشدة المميزة لهذا المؤثر، فضلاً عن ذلك فإن التمرينات التي استخدمت كانت ذات نوعية جيدة وموجهة وتصاعديّة إلى العضلات العاملة والتي أدت إلى تطور القوة الانفجارية لعضلات الصدر و الذراعين.

ويؤكد (جميل) أنه " إذا أردت تطوير القوة استخدم تدريبات ذات مقاومة تصاعديّة "، وهذا يعني كلما زادت قوة عضلات الذراعين استطاع اللاعب السيطرة على الحركات التي يؤديها بالذراعين.<sup>(1)</sup>

وتتفق مناقشة الباحثان مع دراسة كل من (رادكليف، 1995) باستخدام الكرات الطبية ودراسة (إسماعيل، 1996) التي اهتمت بالقوة الانفجارية باستخدام أساليب ثلاثة منها وزن الجسم ، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن التمارين مقومات الزميل المستخدمة في المنهج المقترح كان لها الأثر البالغ في تنمية قوة عضلات البطن التي عملت بدورها على تقليل زمن أداؤها للاختبار، وان تدريبات مقومات الزميل كان لها الأثر في زيادة قوة التقلص العضلي وسرعته ، إذ أن التمارين التي استخدمت كان لها تأثير على زيادة عدد الألياف العضلية المشاركة في الأداء ، مما انعكس إيجابياً في نتائج الاختبار .

ويعزو الباحثان سبب التطور الذي حدث في اختبار ضرب الكرة بالرأس إلى الأثر الذي أحدثته تدريبات مقومات الزميل في عضلات الجسم كافة والجذع وعضلات الرجلين خاصة التي تؤثر بشكل كبير في عملية الوثب، كذلك فإن مهارة اللعب بالرأس تحتاج من اللاعب حركة سريعة وقوة مناسبة حسب حالة اللعب لتنفيذ جيد أو لتمرية صحيحة يضمن من خلالها عدم سيطرة الخصم على الكرة أو وصول حارس المرمى إليها ، فوجود قوة قفز ضروري للحصول على ارتفاع أعلى من الخصم ، وكذلك وجود تعجيل جيد ضروري في أغلب الأحيان للحصول على سرعة جيدة للتهيؤ للقفز .

---

1- العنبيكي، منصور جميل وآخرون (1995): " الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال "، دار الحكمة للطباعة والنشر ص 111.

ونلاحظ أيضا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي نتيجة استخدام تدريبات مقومات الزميل ولصالح الاختبار البعدي في نتائج اختبار التصويب إلى أبعد مسافة، ويذكر ( رجب 1999 ) أن اللاعب يجب أن يحصل على أقصى قوة ممكنة عند ضرب الكرة لأبعد مسافة وهذا ما يؤكد الحاجة إلى عضلات قوية في الرجلين لأداء عملية الانقباض والانبساط وصولاً لتحقيق أبعد مسافة ممكنة.

يؤكد (بريكين) " أن لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يظهر صفة القوة الانفجارية التي تتحقق وقت ضرب الكرة " .

ويعزو الباحثان هذا التطور إلى فاعلية المنهاج التدريبي وما يحتويه من تمارين لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والتي أثبتت أثرها الإيجابي من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان إذ كلما زادت قوة عضلات الرجلين كلما استطاع لاعب كرة القدم من السيطرة على الحركات التي يؤديها بالرجلين، وان عملية ضرب الكرة إلى أبعد مسافة تحتاج من اللاعب إلى قوة عضلية كبيرة تعمل على إخراج أقصى قوة ممكنة حتى يتمكن اللاعب المنفذ من إيصال الكرة إلى مسافات بعيدة وهذا يحتاج إلى إشراك معظم عضلات الجسم بوصفها وحدة واحدة وعضلات الرجلين على وجه الخصوص ، وإن تدريبات الأثقال قد عملت على اكتساب اللاعبين القوة المناسبة والكافية والتي تمكن اللاعب من ضرب الكرة إلى أبعد مسافة.

ويشير الباحثان إلى أن منهاج التدريب باستخدام مقومات الزميل الذي تم تطبيقه على عينة البحث كان له تأثير إيجابي أظهرته النتائج التي حصل عليها الباحث في اختبارات القدرة العضلية و الاختبارات المهارية، ويتفق هذا مع ما توصل إليه كل من (حسن ، وحمادة ، وعجمي) وقد أكدت نتائج هذه الدراسات أن تمرينات الأثقال لها الأثر الإيجابي في تنمية القدرة العضلية وكذلك مستوى الأداء المهاري .

وبما أن عملية الإعداد للاعب كرة القدم الشباب يجب أن تشمل جوانب لعبة كرة القدم كافة لأن تلك الجوانب سوف يعتمد بناء بعضها على بناء البعض الآخر، وأن أية حالة خلل أو قصور لتلك العملية سوف يؤثر سلباً على بقية الجوانب، فبدون مستويات عالية للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطور كفاءة الأداء المهاري (حماد، 1998)، ويتفق مع هذا الرأي (الوحش) " على أن الصفات البدنية للاعب كرة القدم هي التي تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء المهاري والخططي في المباراة " .<sup>(1)</sup>

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت .

1- الوحش ، محمد عبده صالح (1985) : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة ص171.

### 3-1-4- مناقشة فرضية البحث الرابعة: توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي للعينتين

الضابطة و التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس :

من الجدول (25) يتضح ما ياتي :-

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية البعدي في اختبارات المعنوية بالدراسة ،وبما أن الباحثان قد تحقق من تكافؤ لاعبي مجموعتي البحث قبل البدء بتنفيذ مفردات المنهاج التدريبي المقترح فإن أي تغير يطرأ على النتائج سواء كان هذا التغير إيجابياً أم سلبياً هو نتيجة للتدريب الذي خضعت له كل مجموعة مع اختلاف في المنهاج ومن هنا يتضح فاعلية المنهاج والذي نفذ بأسلوب استخدام مقومات الزميل وظهر التفوق الواضح لدى لاعبي المجموعة التجريبية والذي يعزوه الباحثان الى المنهجية التي أتبعها في صياغة مفردات الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى الى إتقان اللاعبين للمهارات الحركية مع إعطاء دافعيه أكثر نحو التدريب وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (البليسي) نقلاً عن (مختار) ((أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشاهمة لأجواء المباراة))

وقد راعى الباحثان عند وضعه للمنهاج التدريبي استخدام التدرج العلمي الصحيح في العملية التدريبية من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد، الأمر الذي أدى الى زيادة الثقة عند اللاعبين وولدت لديهم الرغبة في التدريب ودفعتهم الى أداء التمرينات بشكل جدي وسريع انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة، حيث تعمل الوحدة التدريبية اليومية على تطوير القوة و إيصال اللاعبين الى درجة الإتقان في مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس ولذلك تأخذ هذه التمرينات قسطاً كبيراً من وقت الوحدة التدريبية ((المهارات الأساسية بكرة القدم تشكل جانباً هاماً من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقاً من المبدأ القائل بأن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم، إذ أن اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخطئية المكلف بها، فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعباً جيداً إذا استوعب المهارات الأساسية أتقنها بالشكل المطلوب بذلك فان أهم واجبات التدريب هو العمل الى الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى من الحالة التدريبية))<sup>(1)</sup>

1- كماش، يوسف لازم(1999):المهارات الأساسية في كرة القدم،تعليم-تدريب،دار الخليج،عمانص16.

ويتبين من الجدول (25) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار القفز العمودي من الثبات والذي يقيس صفة القوة الانفجارية للساقين ولمصلحة المجموعة التجريبية حيث أن القوة تكون مطلوبة من لاعب كرة القدم دائماً حتى يستطيع أن يجاري الخصم وأن يتفوق عليه وحتى يتمكن من التغلب على وزن جسمه عند أداء بعض الحركات كتغيير الاتجاهات وعند الخداع وعند الدوران وعندما يريد التخلص من الخصم أثناء المراوغة و((لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لا بد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم ليتفوق عليه من جهة ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة)) (مختار، 1980)

و قد أكد على ذلك كل من كومي (komi، 1992) و محمود (1993) و ماكسويل (1994) و مارتن (martin 1997) و عوض (2001) حيث كان من أهم دراساتهم أن زيادة القوة العضلية ضمن برامجهم التدريبية المقترحة بالأنثقال ترجع إلى التدريبات المقننة حسب القدرات الخاصة بكل لاعب. وجاءت نتائج دراستنا متفقة مع دراسة كل من أحمد (2006)، و حسين (2003)، و عبد العلي (2002)، و حسن (2001)، و أيدر و آخرون (eder . etal 2011)، في وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي، بينما جاءت نتائج دراستنا غير متفقة مع دراسة مصطفى (2009)، في عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي.

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الرابعة قد تحققت .

### 3-2- الاستنتاجات:

- من خلال إشكالية البحث التي قمنا بمعالجتها بوسائل إحصائية مناسبة توصلنا إلى النتائج التالية:
1. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الاختبارات للعينات الضابطة والعينة التجريبية.
  2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينات الضابطة.
  3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المستخدمة للعينات التجريبية وهذا يعني تطور في المستوى.
  4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي البعدي في الاختبارات للعينات التجريبية والعيون الضابطة ولصالح العينات التجريبية.
  5. إن تدريبات باستخدام مقومات الزميل كان لها دور إيجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات ( القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، تحمل القوة لعضلات الذراعين ، تحمل القوة لعضلات البطن ) لصالح العينات التجريبية .
  6. إن تدريبات باستخدام مقومات الزميل كان لها دور إيجابي في تحسين بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالرأس ، التصويب لأبعد مسافة) لصالح العينات التجريبية .
  7. إن البرنامج المقترح على العينات التجريبية أدت إلى تطور القدرة العضلية أفضل من العينات الضابطة في الاختبارات العضلية وكذلك أدت إلى تطوير بعض المهارات أفضل من العينات الضابطة في (التصويب لأبعد مسافة، ضرب الكرة بالرأس) .
  8. حققت المجموعة التدريبية زيادة معنوية في جميع اختبارات القدرة العضلية بعد التجربة العضلية التالية (الأطراف السفلية، الجذع ، منطقة الصدر، و مهارة التصويب و ضرب الكرة بالرأس) نتيجة لتنفيذ البرنامج الموحد للمجموعتين لما يحتويه من إعداد كما تحقق المجموعة الضابطة زيادة معنوية في الاختبارات (الأطراف السفلية) مما يدعم بالقول أن التمرينات التقليدية لها تأثير على مجموعة عضلية دون الأخرى .
  9. تمتاز هذه المرحلة بزيادة الدقة الحركية و الرشاقة، و تؤكد الدراسات أن تطور المستوى المهاري يتمشى مع تطور المستوى البدني و بالتالي إن العمل المنظم المبني على طرق علمية يؤدي إلى الوصول للهدف المنشود.



### 3-6- التوصيات والاقتراحات:

على ضوء هذه النتائج يوصي الباحثان بما يلي :

- 1- تحيز المدربين على ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين (17-19) في فعاليات الإعداد المهاري.
- 2- الاعتماد على استخدام الاختبارات البدنية و المرفولوجية ,الفيزيولوجية لتقويم مستوى اللاعبين.
- 3- ضرورة اعتماد المدربين على استخدام الطرق الحديثة في التدريب لتحسين مستوى اللاعبين .
- 4- ضروري العمل بالأسس العلمية الحديثة أثناء تطبيق البرامج التدريبية .
- 5- الاعتماد على البرامج التدريبية المقترحة كمنهج ممهّد للسير الحسن لعملية التدريب بهدف تحسين الصفات البدنية و المهارة في كرة القدم.
- 6- ضرورة الاعتماد على بناء تخطيط سليم في وضع برامج خاصة بالتقوية العضلية بالاعتماد على مقومات الزميل .

## تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها وعلى هذا الأساس قام الباحث بتحليل النتائج تحليلًا موضوعيًا يعتمد على المنطق، وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت البرنامج التدريبي المقترح، ومعرفة أثره في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم (17-19) ذكور. فبعد عرض هذه النتائج في الجداول تم التطرق إلى مناقشتها وتوضيح كل نتيجة مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلاً بيانياً.

## 2-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى لعينتي البحث:

### 2-1-1-2- عرض وتحليل نتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي للعينه الضابطة

و التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس:

بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينتي البحث وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث

مستخدماً اختبار (t) " ستودنت " وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

المقياس الإحصائية الاختبارات	العينه الضابطة		العينه التجريبية		ت المحسوبة	درجة الحرية (2 - ن - 1)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	2ع	2س	2ع	2س					
اختبار التصويب لأبعد مسافة	12.14	29.5	8.42	28	0.2	18	0.05	2.10	غير دال إحصائياً
اختبار ضرب الكرة بالرأس	1.14	1.5	1.26	1.9	0.7	18	0.05	2.10	غير دال إحصائياً
اختبار عضلات الصدر	1.87	13.3	1.54	13.6	0.37	18	0.05	2.10	غير دال إحصائياً
اختبار عضلات البطن	2	14.7	1.8	15	1.11	18	0.05	2.10	غير دال إحصائياً
اختبار الوثب العمودي من الثبات	10.4	43.5	8.7	44	0.22	18	0.05	2.10	غير دال إحصائياً

الجدول رقم(07): يبين قيمة (t) ستودنت المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينة البحث .

## 2-1-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب لأبعد مسافة:

المقياس الإحصائية	الأسلوب المستخدم	حجم العينة	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة احصائية
			2س	2ع					
العينة التجريبية	تطبيق البرنامج المقترح	20	28	8.42	0.20	2.10	18	0.05	غير دالة
العينة الضابطة	لم يطبق عليها برنامج تدريبي	20	29.5	12.14					

جدول رقم (08) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث في اختبار التصويب لأبعد مسافة.

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار التصويب

لأبعد مسافة أن دلالة الفروق بين المتوسطات ب  $12.14/29.5$  بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار  $8.42/28$

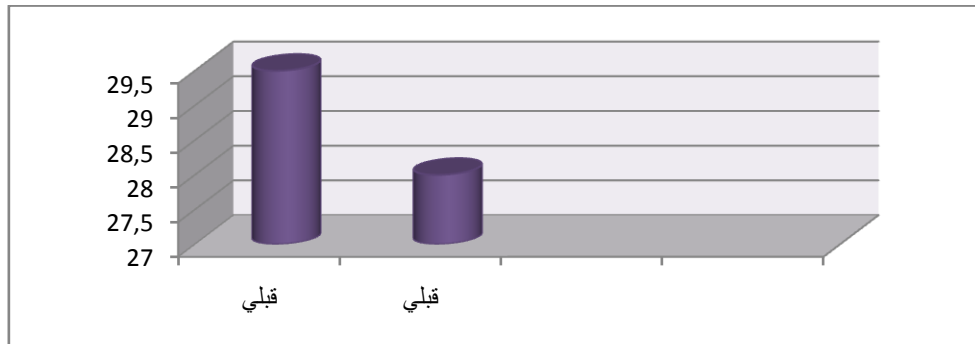
بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا أو

موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة ستودنت وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها

بلغت قيمة (ت) المحسوبة  $0.20$  وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن - 1) " 18 "

وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $0.05$  نجد أنها قد بلغت القيمة  $2.10$  التي هي وعلى ضوء هذه المقارنة

أكبر من (ت) المحسوبة أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية



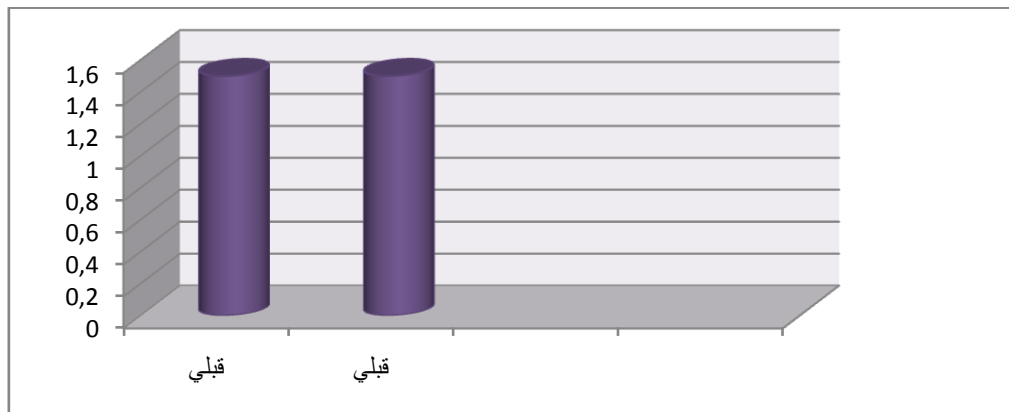
الشكل البياني رقم 02 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينتين في اختبار التصويب لأبعد مسافة.

## 2-1-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس:

المقياس الإحصائية	الأسلوب المستخدم	حجم العينة	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة احصائية
			2س	2ع					
العينة التجريبية	تطبيق البرنامج المقترح	20	1.5	1.14	0.70	2.10	18	0.05	غير دالة
العينة الضابطة	لم يطبق عليها برنامج تدريبي	20	1.9	1.26					

جدول رقم (09) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار ضرب الكرة بالرأس أن دلالة الفروق بين المتوسطات ب  $1.14/1.5$  بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار  $0.70/1.9$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة ت ستودنت وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة  $0.70$  وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية  $2 (n - 1) = 18$  وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $0.05$  نجد أنها قد بلغت القيمة  $2.10$  التي هي وعلى ضوء هذه المقارنة أكبر من (ت) المحسوبة أي أنه لا توجد فروق معنوية.



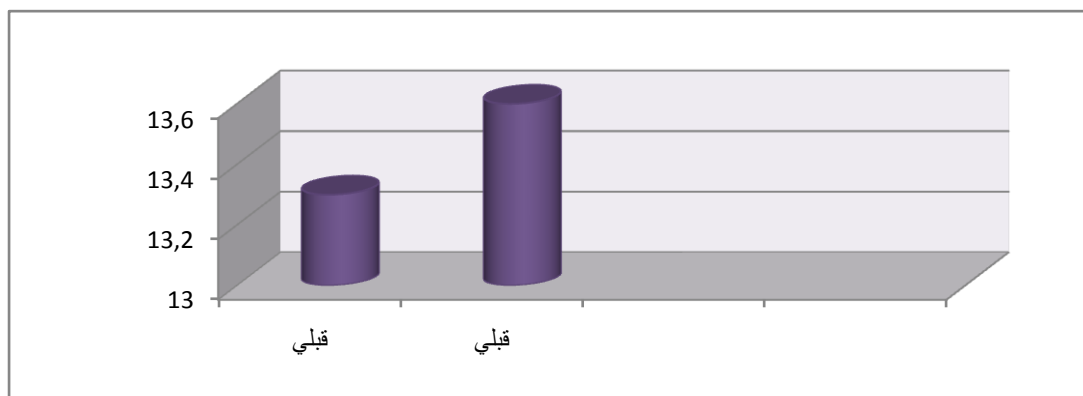
الشكل البياني رقم 03 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينتين في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

2-1-1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار عضلات الصدر:

المقياس الإحصائية العينة	الأسلوب المستخدم	حجم العينة	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة احصائية
			2س	2ع					
العينة التجريبية	تطبيق البرنامج المقترح	20	13.3	1.87	0.37	2.10	18	0.05	غير دالة
العينة الضابطة	لم يطبق عليها برنامج تدريبي	20	13.6	1.54					

جدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث في اختبار عضلات الصدر.

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار عضلات الصدر أن دلالة الفروق بين المتوسطات ب  $1.87/13.3$  بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار  $1.54/13.6$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح يشير، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة ت ستودنت وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة  $0.37$  وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية  $2 (n - 1)$  "  $18$  " وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $0.05$  نجدها قد بلغت القيمة  $2.10$  التي هي وعلى ضوء هذه المقارنة أكبر من (ت) المحسوبة أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية.



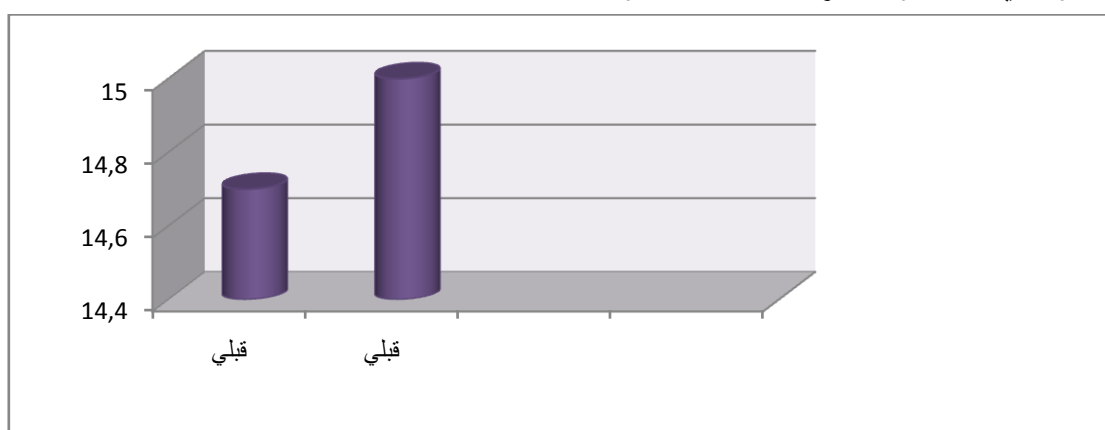
الشكل البياني رقم 04 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينتين في اختبار عضلات الصدر.

2-1-1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار عضلات البطن:

المقياس الإحصائية العينة	الأسلوب المستخدم	حجم العينة	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة احصائية
			س2	ع2					
العينة التجريبية	تطبيق البرنامج المقترح	20	14.7	2	1.11	2.10	18	0.05	غير دالة
العينة الضابطة	لم يطبق عليها برنامج تدريبي	20	15	1.80					

جدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث في اختبار عضلات البطن.

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار عضلات البطن أن دلالة الفروق بين المتوسطات ب  $2/14.7$  بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار  $1.8/15$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة ت ستودنت وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة  $1.11$  وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن - 1) " 18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $0.05$  نجدها قد بلغت القيمة  $2.10$  التي هي وعلى ضوء هذه المقارنة أكبر من (ت) المحسوبة أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية.



الشكل البياني رقم 05 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينتين في اختبار عضلات البطن.

2-1-1-5- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات:

المقياس الإحصائية العينة	الأسلوب المستخدم	حجم العينة	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة احصائية
			2س	2ع					
العينة التجريبية	تطبيق البرنامج المقترح	20	43.5	10.4	0.22	2.10	18	0.05	غير دالة
العينة الضابطة	لم يطبق عليها برنامج تدريبي	20	44	8.7					

جدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الوثب العمودي من الثبات أن دلالة الفروق بين المتوسطات ب  $10.4/43.5$  بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار  $8.7/44$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا أو موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة ت ستودنت وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة  $0.22$  وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن - 1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $0.05$  نجدها قد بلغت القيمة  $2.10$  التي هي وعلى ضوء هذه المقارنة أكبر من (ت) المحسوبة أي أنه لا توجد فروق معنوية.



الشكل البياني رقم 06 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينتين في اختبار الوثب العمودي من الثبات.



**التفسير:** يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق معنوية مما يشير إلى تجانس وتكافؤ مجموعتي العينة في جميع الاختبارات حيث أن جميع القيم ( $t$ ) المحسوبة والتي تأرجحت بين ( 0.20 ) كأصغر قيمة و ( 1.11 ) كأكبر قيمة وهي قيم أصغر من قيمة ( $t$ ) الجدولية التي بلغت القيمة ( 2.10 )، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (18) أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا الفروق الحاصلة يؤكد على مدى تجانس عينتي البحث و تكافؤها في هذه الاختبارات.

2-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات الفرضية الثانية:

2-2-1- عرض وتحليل نتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي و البعدي للعينة

الضابطة في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة وضرب الكرة بالرأس:

الاختبارات	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		درجة الحرية 1-ن	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	دلالة الاحصائية
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي					
التصويب لأبعد مسافة	29.5	31	12.14	10.82	9	0.05	2.26	1.25	غير دالة
ضرب الكرة بالرأس	1.5	2	1.14	0.63					غير دالة
عضلات الصدر	13.3	14	1.87	1.78					غير دالة
عضلات البطن	14.7	15.6	2	1.22					غير دالة
الوثب العمودي	43.5	45.4	10.4	11.2					دالة

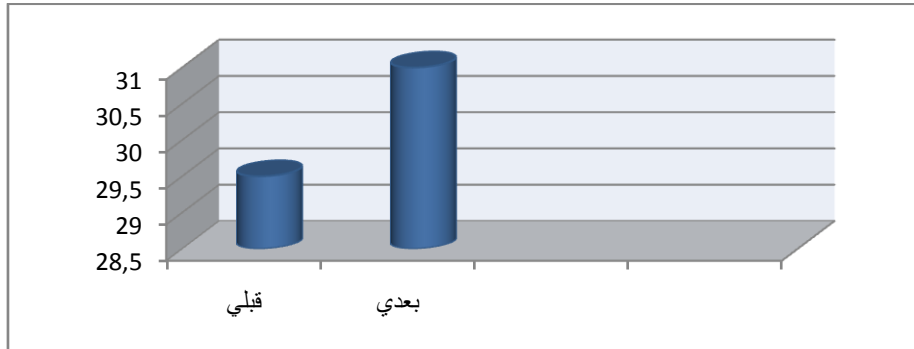
الجدول رقم 13 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة.

## 2-2-1-1- عرض و تحليل نتائج اختبار التصويب لأبعد مسافة:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		عدد العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	دلالة احصائية
	ع	س'						
	ع	س'	10	9	0.05	2.26	1.25	غير دال
	10.82	31						

الجدول رقم 14 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار التصويب لأبعد مسافة.

تحصلت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 29.5 وانحراف معياري قدره 12.4 . أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا 31 وانحراف معياري يقدر بـ 10.82 وبلغت (t) المحسوبة 1.25 وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية المقدره بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهذا يدفع بالقول أن نتائج الاختبار للعينة الضابطة غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق معنوية.



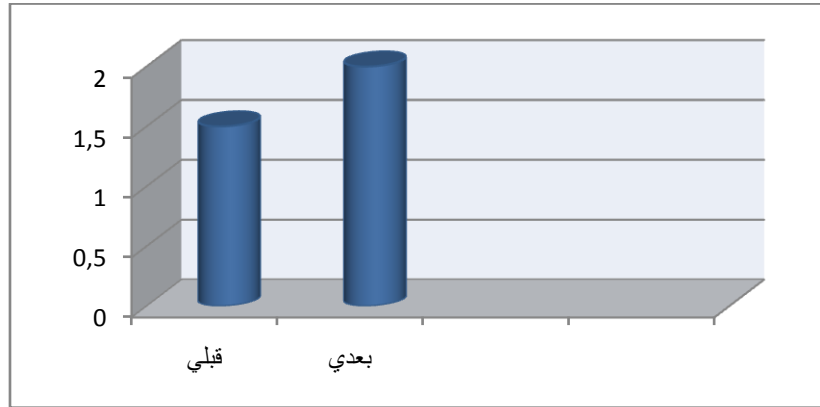
الشكل البياني رقم 07 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في اختبار التصويب لأبعد مسافة.

## 2-2-1-2-2- عرض و تحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		عدد العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	دلالة احصائية
	ع	س'						
	ع	س'	10	9	0.05	2.26	1.13	غير دال
	0.63	2						

الجدول رقم 15 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

- تحصلت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 1.5 وانحراف معياري قدره 1.14 . أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا 2 وانحراف معياري يقدر بـ 0.63 وبلغت (t) المحسوبة 1.13 وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية المقدره بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهذا يدفع بالقول أن نتائج الاختبار للعينة الضابطة غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق معنوية.



الشكل البياني رقم 08 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في اختبار ضرب

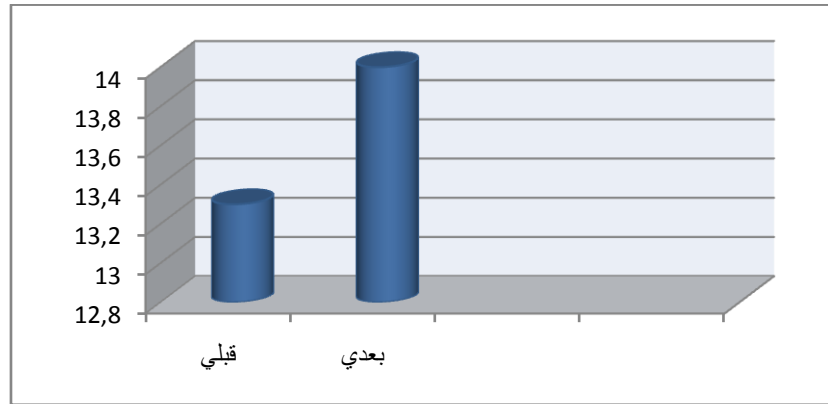
الكرة بالرأس.

## 2-2-1-3- عرض و تحليل نتائج اختبار عضلات الصدر :

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		عدد العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	دلالة احصائية
	ع	س'						
غيردال	1.78	14	10	9	0.05	2.26	1.72	غيردال

الجدول رقم 16 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار عضلات الصدر.

تحصلت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 13.3 وانحراف معياري قدره 1.87 . أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا 14 وانحراف معياري يقدر بـ 1.78 وبلغت (t) المحسوبة 1.72 وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية المقدرة بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهذا يدفع بالقول أن نتائج الاختبار للعينة الضابطة غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق معنوية.



الشكل البياني رقم 09 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في اختبار عضلات

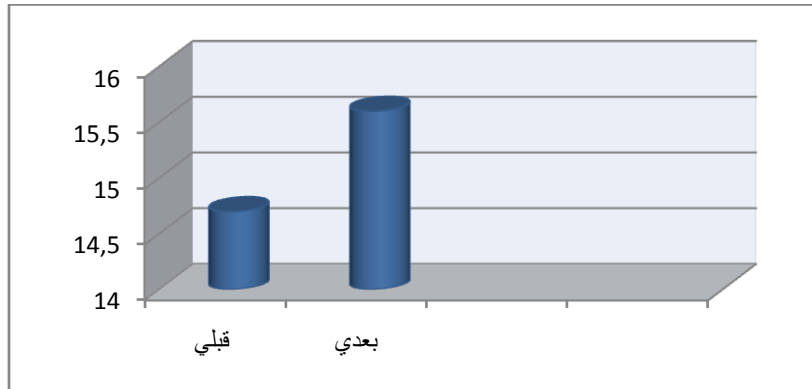
الصدر.

## 2-2-1-4- عرض و تحليل نتائج اختبار عضلات البطن:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		عدد العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	دلالة احصائية
	ع	س'						
	ع	س'	10	9	0.05	2.26	1.92	غيردال
	1.22	15.6						
	2	14.7						

الجدول رقم 17 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار عضلات البطن.

تحصلت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي ب 14.7 و انحراف معياري قدره 2. أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا 15.6 وانحراف معياري يقدر ب 1.22 وبلغت (t) المحسوبة 1.92 وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية المقدره ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهذا يدفع بالقول أن نتائج الاختبار للعينة الضابطة غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق معنوية.



الشكل البياني رقم 10 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في اختبار عضلات

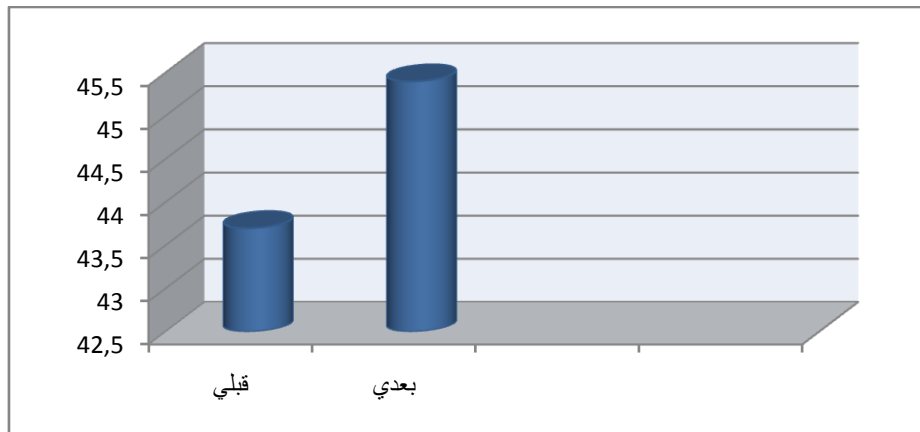
البطن.

2-2-1-5-عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		عدد العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	دلالة احصائية
	ع	س'						
	ع	س'	10	9	0.05	2.26	3.75	دال
	11.2	45.4						

الجدول رقم 18 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

تحصلت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي ب 43.5 و انحراف معياري قدره 10.40. أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا 45.4 وانحراف معياري يقدر ب 11.2 وبلغت (t) المحسوبة 3.75 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية المقدر ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهذا يدفع بالقول أن نتائج الاختبار للعينة الضابطة دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق معنوية.



الشكل البياني رقم 11 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في اختبار الوثب

العمودي من الثبات.

**التفسير:** من خلال الجداول يستخلص الباحث أن العينة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لم تكن أكثر فعالية في تنمية القوة الانفجارية للرجلين و تحمل القوة للأطراف العلوية و عضلات الجذع و في تحسين مهارة التصويب و ضرب الكرة بالرأس، و هذا راجع إلى عدم ممارستها تمارين مقاومة الزميل، حيث لم تسجل تطورا ملحوظا في هذه الاختبارات، حيث اعتمدت على التمارين البدنية التقليدية المتكررة التي كانت خالية من الاثارة .

في حين يتبين أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في اختبار(الوثب العمودي من الثبات) والذي يقيس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، حيث كان سببه استمرار لاعبي المجموعة الضابطة في التدريبات اليومية مما أدى إلى وجود تطور في هذا الاختبار.



3-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات الفرضية الثالثة:

2-3-1- عرض وتحليل نتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي البعدي للعينة

التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس :

دلالة الاحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		الاختبارات
					بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
دالة	12.17	2.26	0.05	9	8.71	8.42	42	28	التصويب لأبعد مسافة
دالة	2.63				0.77	1.26	3	1.9	ضرب الكرة بالرأس
دالة	11.11				1	1.54	16	13.6	عضلات الصدر
دالة	6.45				1.5	1.8	17.7	15	عضلات البطن
دالة	14.47				8.48	8.7	55	44	الوثب العمودي

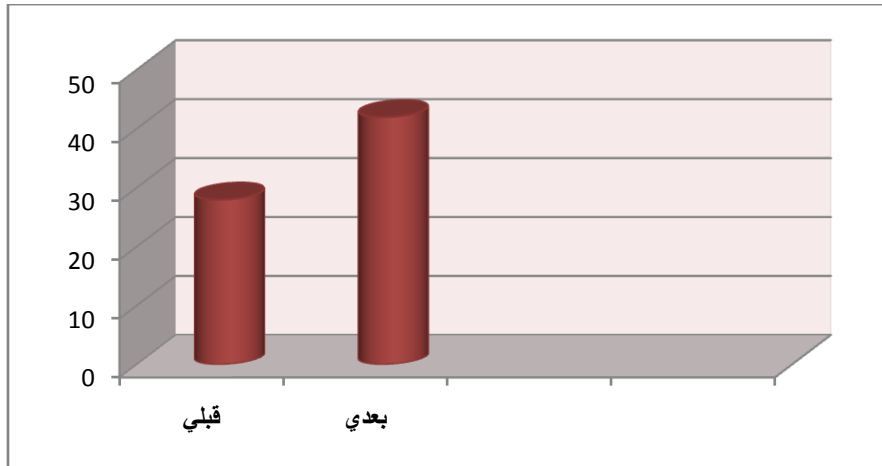
الجدول رقم 19 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية.

## 2-3-1-1-عرض و تحليل نتائج اختبار التصويب لأبعد مسافة:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		عدد العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	دلالة احصائية
	ع	س'						
	ع	س'	10	9	0.05	2.26	12.17	دالة
	8.71	42						
	8.42	28						

الجدول رقم 20 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار التصويب لأبعد مسافة.

المجموعة التجريبية حصلت خلال الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 28 وانحراف معياري قدره 8.42 أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 42 وانحراف معياري قدره 8.71 أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت 12.17 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 ومما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبارين القبلي والبعدي دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق معنوية وهذا الفرق لصالح الاختبار البعدي.



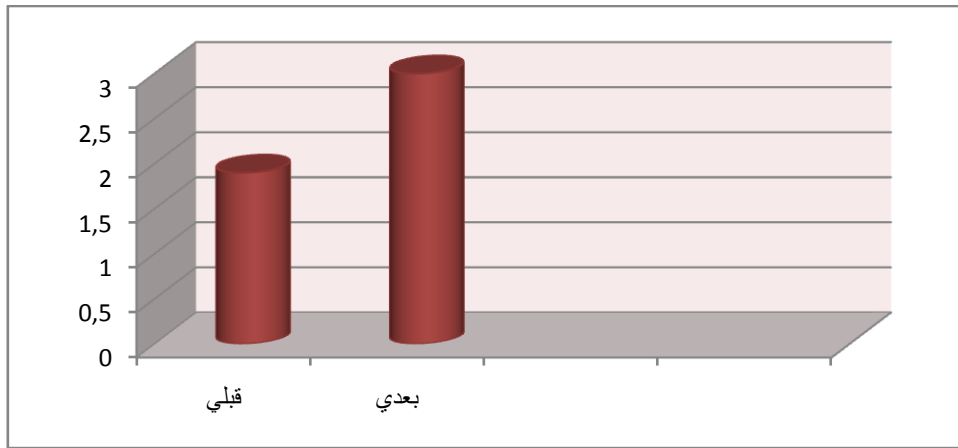
الشكل البياني رقم 12 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في اختبار التصويب لأبعد مسافة.

## 2-3-1-2- عرض و تحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		عدد العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	دلالة احصائية
	ع	س'						
	ع	س'	10	9	0.05	2.26	2.63	دالة
	0.77	3						

الجدول رقم 21 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

المجموعة التجريبية حصلت خلال الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 1.9 وبانحراف معياري قدره 1.26 أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 3 وانحراف معياري قدره 0.77 أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت 2.63 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 ومما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبارين القبلي والبعدي دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق معنوية وهذا الفرق لصالح الاختبار البعدي.



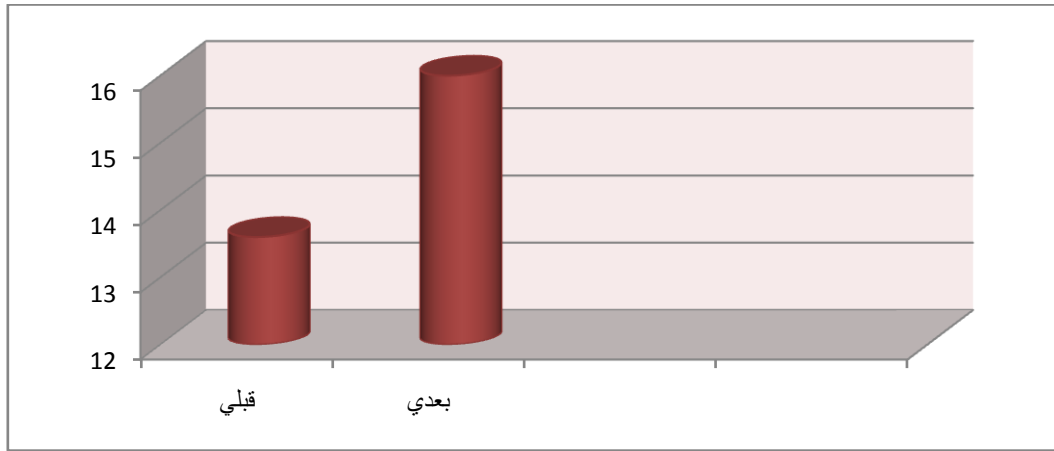
الشكل البياني رقم 13 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

## 2-3-1-3-2- عرض و تحليل نتائج اختبار عضلات الصدر:

دلالة احصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
						ع	س'	ع	س'
دالة	11.11	2.26	0.05	9	10	1	16	1.54	13.6

الجدول رقم 22 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار عضلات الصدر.

المجموعة التجريبية حصلت خلال الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ **13.6** وانحراف معياري قدره **1.54** أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ **16** وانحراف معياري قدره **1** أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت **11.11** وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية **2.26** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة الحرية **09** ومما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبارين القبلي والبعدي دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق معنوية وهذا الفرق لصالح الاختبار البعدي.



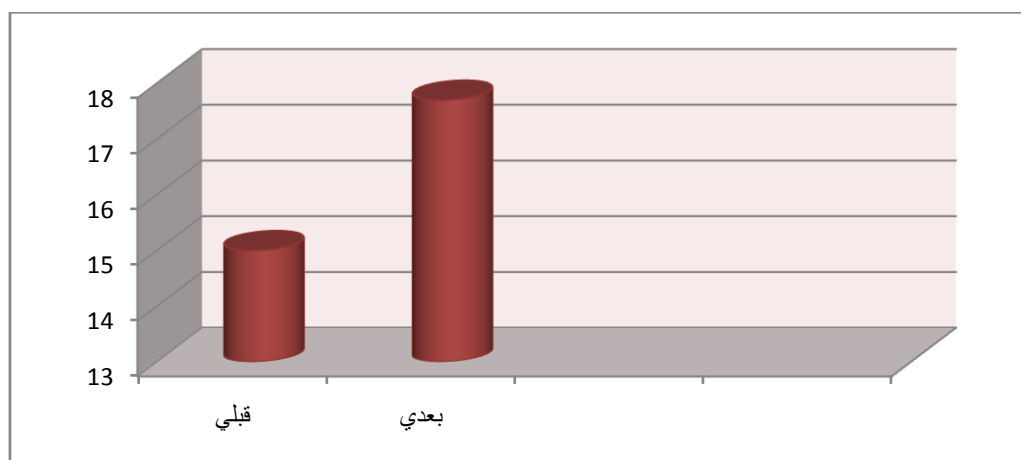
الشكل البياني رقم 14 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في اختبار عضلات الصدر.

2-3-1-4-عرض و تحليل نتائج اختبار عضلات البطن:

دلالة احصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
						ع	س'	ع	س'
دالة	6.45	2.26	0.05	9	10	ع	س'	ع	س'
						1.5	17.7	1.8	15

الجدول رقم 23 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار عضلات البطن.

المجموعة التجريبية حصلت خلال الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 15 وانحراف معياري قدره 1.8 أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 17.7 وانحراف معياري قدره 1.5 أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت 6.45 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 ومما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبارين القبلي والبعدي دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق معنوية وهذا الفرق لصالح الاختبار البعدي.



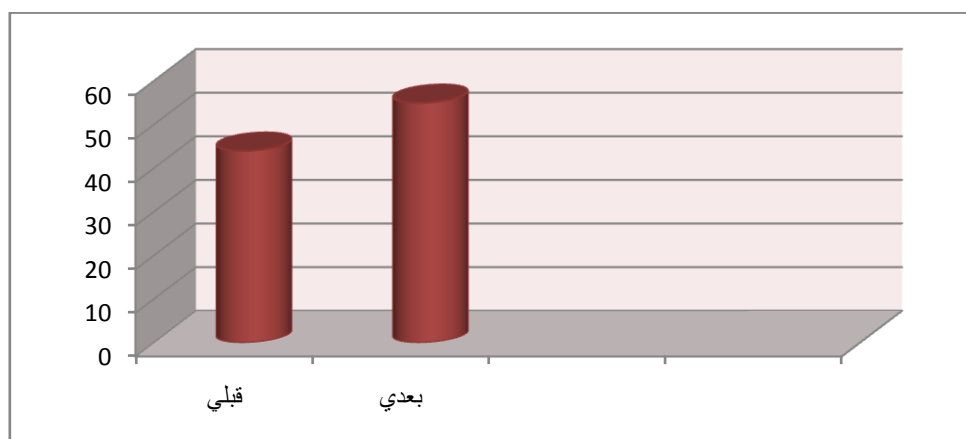
الشكل البياني رقم 15 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في اختبار عضلات البطن.

2-3-1-5- عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		عدد العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	دلالة احصائية
	ع	س'						
	ع	س'	10	9	0.05	2.26		
دالة	8.48	55					14.47	

الجدول رقم 24 يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

المجموعة التجريبية حصلت خلال الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 44 وانحراف معياري قدره 8.7 أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 55 وانحراف معياري قدره 8.48 أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت 6.45 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 ومما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبارين القبلي والبعدي دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق معنوية وهذا الفرق لصالح الاختبار البعدي.



الشكل البياني رقم 16 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

**التفسير:** من خلال الجداول نستخلص أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح و عليه يفسر الباحث هذا التطور إلى المنهج التدريبي حيث تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية و

العملية أن البرنامج التدريبي يؤدي إلى تطوير الإنجاز شرط أن يتم إعداد هذا المنهج على أساس علمي رصين و منظم، إذ نجد أن تمارين مقومات الزميل المستخدمة في هذا المنهج قد ساعدت بشكل كبير في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، إذ أن هناك علاقة ارتباط عند زيادة قوة عضلات الرجلين بنتائج القوة الانفجارية التي يعبر عنها بالقفز العمودي و هذا ما أدى إلى تحسين نتائج الاختبار. و يفسر الباحث أيضا أن تمارين مقومات الزميل المستخدمة أدت إلى تطوير تحمل القوة لعضلات الذراعين و قد أسفرت هذه النتائج إلى وجود تأثير إيجابي مما أسهم في تحسين نتيجة الاختبار. هناك أيضا تطور في تحمل القوة لعضلات الجذع إثر استخدام مقومات الزميل أي أن العضلات العاملة في عملية الامتصاص لعضلات البطن نتج عن قوة ديناميكية للحركة و تنتقل العضلات من حالة الارتخاء إلى حالة النشاط بسرعة كبيرة للحصول على سرعة عالية للانقباض و هذا ما أسهم في تحسين نتائج الاختبار. و يفسر الباحث أن اختبار مهارة التصويب لأبعد مسافة يحتاج من اللاعب إلى مرونة في عضلات الجذع عند أداء المهارة، و ان تمارين مقومات الزميل قد أكسبت اللاعب درجة عالية من المرونة في عضلات الجسم المختلفة و أن هذه التدريبات تعتمد على الاطالة و التقصير في الأداء و أنها إلى زيادة مطاطية العضلات و مرونتها مما مكنها من أداء مهارة التصويب لأبعد مسافة أفضل من التدريب العادي. و نحن نرى أن اختبار التصويب لأبعد مسافة يحتاج إلى توافق في عمل عضلات الرجل و الجذع و الذراعين لإحداث أقصى قوة ممكنة. كما هناك تطور في اختبار ضرب الكرة بالرأس و التي تحتاج إلى توافق في عضلات الجسم لإحداث التطور الناتج عن تمارين مقومات الزميل التي أعطت تحسن في الاختبار.

#### 2-4- عرض و تحليل نتائج اختبارات الفرضية الرابعة:

2-4-1- عرض وتحليل نتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس :

جدول رقم (25) : يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق " ت " .

المقياس الإحصائية الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	درجة الحرية (ن - 1)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	2ع	2س	2ع	2س					
اختبار التصويب لأبعد مسافة	10.82	31	8.71	42	2.41	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار ضرب الكرة بالرأس	0.63	02	0.77	3	3.03	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار عضلات الصدر	1.78	14	1	16	2.94	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار عضلات البطن	1.22	15.6	1.57	17.7	3.12	18	0.05	2.10	دال إحصائيا
اختبار الوثب العمودي من الثبات	11.2	45.4	8.48	55	2.5	18	0.05	2.10	دال إحصائيا

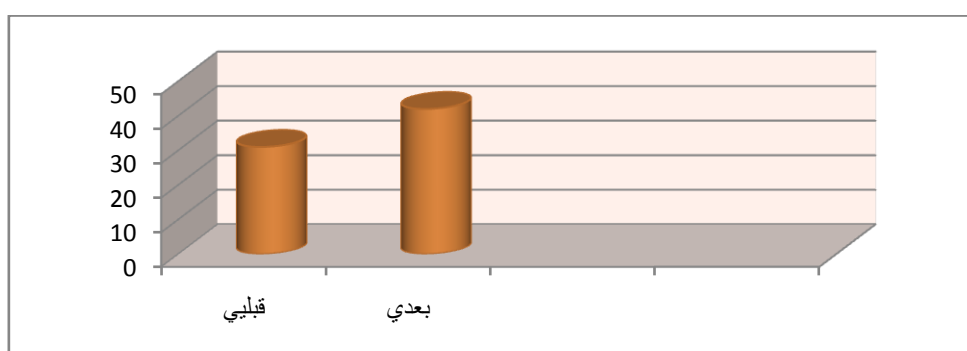
2-4-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب لأبعد مسافة:



المقياس الإحصائية	الأسلوب المستخدم	حجم العينة	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة احصائية
			2س	2ع					
العينة التجريبية	تطبيق البرنامج المقترح	20	42	8.71	2.41	2.10	18	0.05	دالة
العينة الضابطة	لم يطبق عليها برنامج تدريبي	20	31	10.82					

جدول رقم (26) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار التصويب لأبعد مسافة

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار التصويب لأبعد مسافة أن دلالة الفروق بين المتوسطات ب  $10.82/31$  بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار  $8.71/42$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة ستودنت وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة  $2.41$  وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية  $2 (n - 1) = 18$  وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $0.05$  نجد أنها قد بلغت القيمة  $2.10$  التي هي وعلى ضوء هذه المقارنة أقل من (ت) المحسوبة



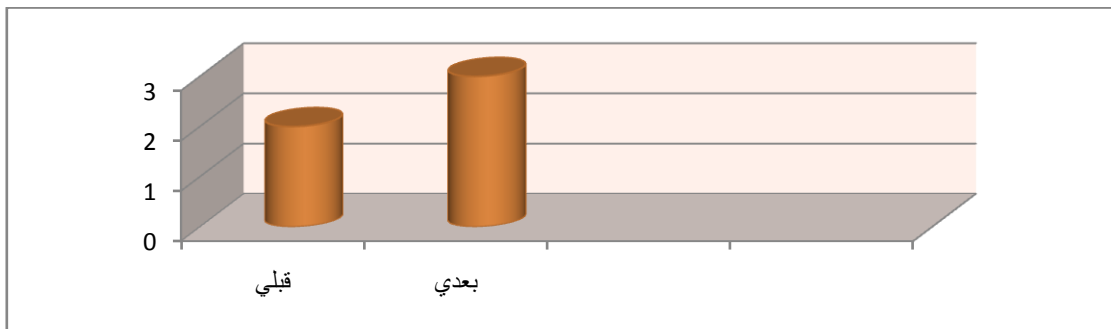
الشكل البياني رقم 17 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين في اختبار التصويب لأبعد مسافة.

2-4-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس:

المقياس الإحصائية	الأسلوب المستخدم	حجم العينة	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة احصائية
			س2	ع2					
العينة التجريبية	تطبيق البرنامج المقترح	20	3	0.77	3.03	2.10	18	0.05	دالة
العينة الضابطة	لم يطبق عليها برنامج تدريبي	20	2	0.63					

جدول رقم (27) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار ضرب الكرة بالرأس أن دلالة الفروق بين المتوسطات ب  $0.63/2$  بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار  $0.77/3$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة ستودنت وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة  $3.03$  وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية  $2 (n - 1)$  "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $0.05$  نجدها قد بلغت القيمة  $2.10$  التي هي وعلى ضوء هذه المقارنة أقل من (ت) المحسوبة



الشكل البياني رقم 18 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

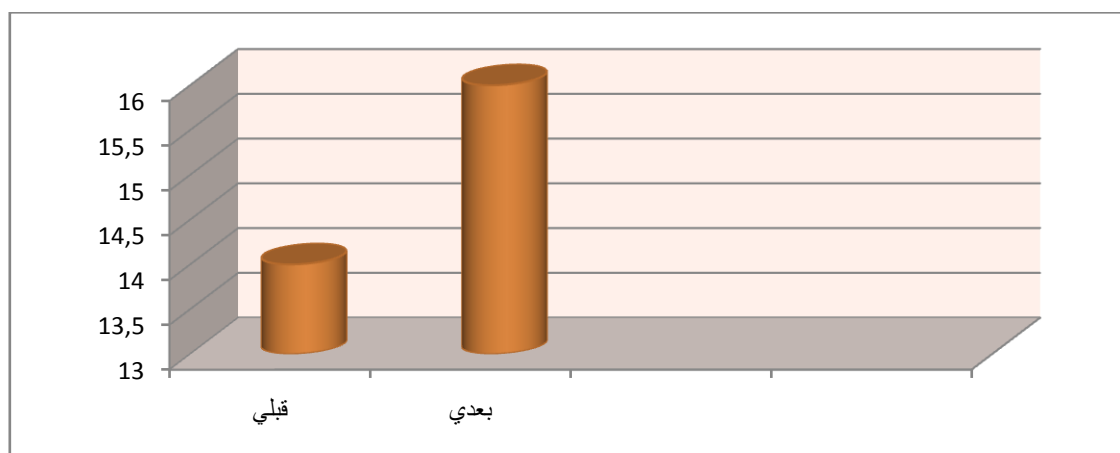
#### 2-4-1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار عضلات الصدر:

المقياس	الأسلوب	حجم	الاختبار البعدي	ت المحسوبة	ت	درجة	مستوى	دلالة
---------	---------	-----	-----------------	------------	---	------	-------	-------

الإحصائية	المستخدم	العينة	س2	ع2	الجدولية	الحرية	الدلالة	احصائية
العينة	تطبيق البرنامج المقترح	20	16	1	2.94	18	0.05	دالة
العينة الضابطة	لم يطبق عليها برنامج تدريبي	20	14	1.78				

جدول رقم (28) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عضلات الصدر.

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار عضلات الصدر أن دلالة الفروق بين المتوسطات ب  $1.78/14$  بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار  $1/16$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة ستودنت وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة  $2.94$  وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية  $2 (n - 1)$  "  $18$  " وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $0.05$  نجد أنها قد بلغت القيمة  $2.10$  التي هي وعلى ضوء هذه المقارنة أقل من (ت) المحسوبة



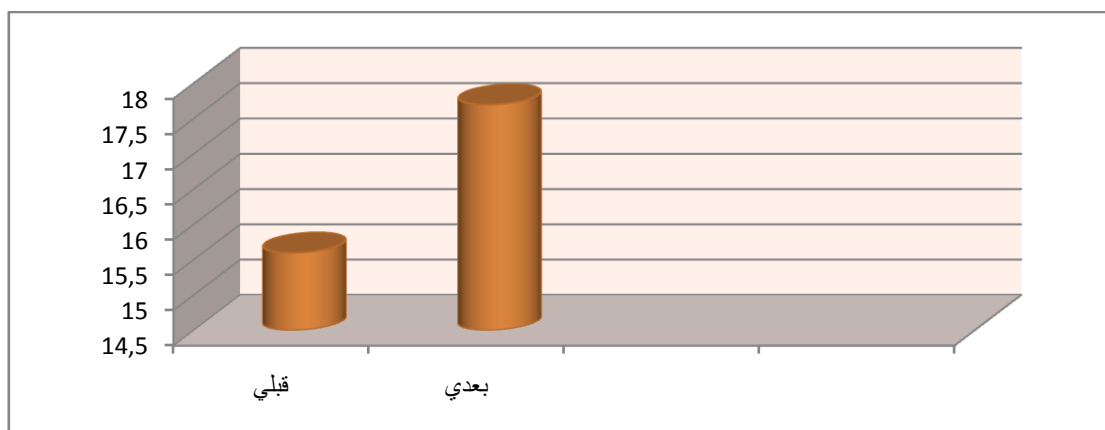
الشكل البياني رقم 19 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين في اختبار عضلات الصدر.

2-4-1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار عضلات البطن:

المقياس الإحصائية العينة	الأسلوب المستخدم	حجم العينة	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة احصائية
			س2	ع2					
العينة التجريبية	تطبيق البرنامج المقترح	20	17.7	1.5	3.12	2.10	18	0.05	دالة
العينة الضابطة	لم يطبق عليها برنامج تدريبي	20	15.6	1.22	3.12	2.10	18	0.05	دالة

جدول رقم (29) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عضلات البطن.

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار عضلات البطن أن دلالة الفروق بين المتوسطات ب  $1.22/15.6$  بالنسبة للعينة الضابطة ومقدار  $1.5/17.7$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة ستودنت وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة  $3.12$  وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية  $2 (n - 1) = 18$  وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $0.05$  نجد أنها قد بلغت القيمة  $2.10$  التي هي وعلى ضوء هذه المقارنة أقل من (ت) المحسوبة



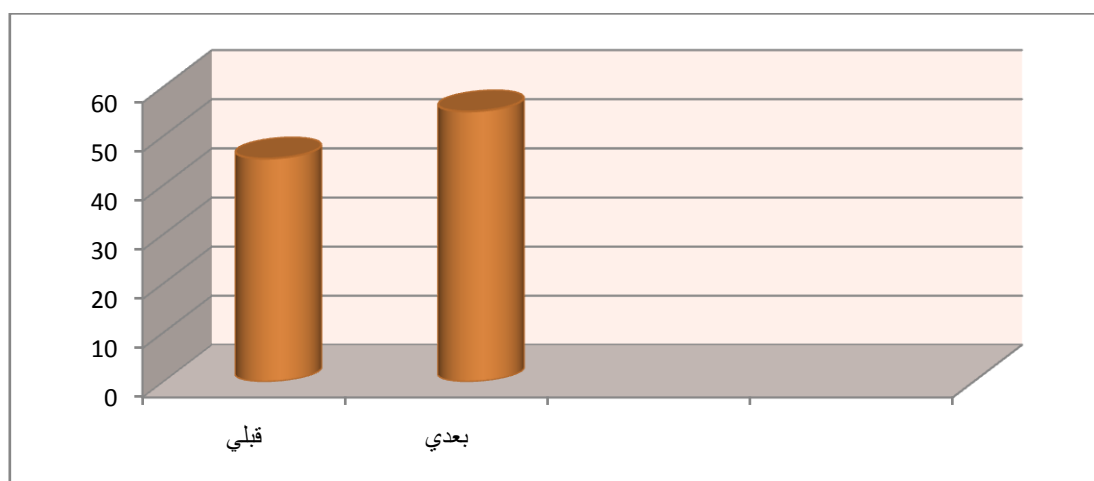
الشكل البياني رقم 20 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين في اختبار عضلات البطن.

2-4-1-5- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات:

المقياس الإحصائية العينة	الأسلوب المستخدم	حجم العينة	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة احصائية
			2س	2ع					
العينة التجريبية	تطبيق البرنامج المقترح	20	55	8.48	2.5	2.10	18	0.05	دالة
العينة الضابطة	لم يطبق عليها برنامج تدريبي	20	45.4	11.2					

جدول رقم (30) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

يلاحظ من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الوثب العمودي من الثبات أن دلالة الفروق بين المتوسطات ب  $11.2/45.4$  بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار  $8.48/55$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة ستودنت وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة  $2.5$  وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية  $2 (n - 1)$  "  $18$  " وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $0.05$  نجد أنها قد بلغت القيمة  $2.10$  التي هي وعلى ضوء هذه المقارنة أقل من (ت) المحسوبة



الشكل البياني رقم 21 يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

**التفسير:** يتبين لنا من خلال الجداول وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية في الاختبارات ( ضرب الكرة بالرأس و التصويب لأبعد مسافة واختبار تحمل القوة لعضلات الأطراف العلوية و السفلية و عضلات الجذع ) ما بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية.

و نفس كباحثان هذا التحسن في الاختبارات في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وتفوقه على المجموعة الضابطة كان بسبب تنفيذ المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام مقومات الزميل حيث كان هذا البرنامج مقنن و مخطط و قائم على أسس علمية متبعا لمبادئ التدريب الرياضي الحديثة، حيث تفوق هذا البرنامج على التدريب العادي ذو تأثيرات ايجابية محدودة، وقد تميز تطبيق هذا البرنامج للعينة التجريبية بأكثر فعالية عكس العينة الضابطة التي لم تتدرب على تطوير القوة الانفجارية للرجلين و تحمل القوة للأطراف العلوية و عضلات الجذع وقد تميزت هذه التمارين باستخدام مقومات الزميل لصالح العينة التجريبية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس عكس العينة الضابطة.

**خلاصة:** من خلال نتائج الاختبارات المهارية و البدنية يتبين أن التدريب باستخدام مقومات الزميل قد أثرت بشكل ايجابي على بعض الصفات البدنية الخاصة و في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم والتي كانت موضوع الاختبارات في بحثنا هذا.

## خلاصة:

إن تدبيب القوة كطريقة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم هي من أهم الطرق الحديثة المنتهجة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير وتنمية قدرات ومهارات اللاعب الناشئ وهذه الطريقة تتلاءم مع المرحلة من ( 17 - 19 ) سنة ، والتي تعتبر ملائمة لصقل المهارات ، لأن الناشئ في هذه المرحلة يمتاز بالنشاط والحيوية والميول إلى اللعب ، لذلك فإن تدريب القوة يستهوي لاعبي كرة القدم ويتيح لهم الفرصة لتطوير وتنمية قدراتهم المهارية ، هذا ما جعلنا نؤكد على استعمال هذه الطريقة الحديثة باستخدام مق اومات الزميل مع هذه المرحلة ، لذلك فإن العناية بتنشئتهم تنشئة سليمة يعني الاطمئنان على مستقبل كرة القدم .

وقد تضمن هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج المستخلصة من الدراسة الأساسية، حيث بعد المعالجة الإحصائية تبين أن كلا عينتي البحث التجريبية والضابطة متجانسين في الاختبارات البدنية، وهذا التجانس سجل في بداية التجربة الأساسية بعد عملية الضبط الإجرائي لأهم المتغيرات الأساسية.

أما عن برنامج تدريب باستخدام مق اومات الزميل لمجموعة التجريبية فإن نتائج القياسات التبعية والقياس البعدي لنسبة التقدم في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح أظهرت تطورا إيجابيا واضحا في القوة العضلية وأن هذا التطور حدث في أغلب الاختبارات التي تم قياسها وهذا أدى إلى زيادة معتبرة في التحسن المهاري.

كما أفرزت كذلك المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المستخدمة وعلى مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في هذه الاختبارات تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات النتائج للاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج المقترح.

وهذا ما يدفعنا بالقول أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مق اومات الزميل كان أكثر فعالية في تحسين مهارة التصويب لأبعد مسافة و ضرب الكرة بالرأس مقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها أي برنامج تدريبي. وعلى ضوء النتائج المحصل عليها توصلنا إلى ضرورة إعطاء هذه الطريقة المكانة والأهمية التي تستحقها أثناء عملية تدريب وتكوين الناشئين ، وضرورة اعتماد برامج ومناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات وأساليب التدريب الرياضي الحديث .



وفي الأخير نستطيع القول بأن هذه النتائج لا بد أن تكون مرجعا ومنطلقا لدراسات أخرى في هذا المجال ، ومنارا للمختصين في مجال التدريب الرياضي في الجزائر للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجعة وتوفير الظروف لنجاح هذا الفرد وتوجيهه نحو التأهيل الصحيح .

## الملحق رقم (01) : نتائج الاختبارات البدنية القبلية و

### البعدية لعيني البحث.

نتائج الاختبار القبلي للعينه الضابطة.

الرقم	التصويب لأبعد مسافة	ضرب الكرة بالرأس	تحمل القوة لعضلات الصدر و الذراعين	تحمل القوة لعضلات البطن	الوثب العمودي من الثبات
01	20	02	14	13	34
02	30	01	13	12	40
03	30	03	16	17	55
04	50	03	16	16	60
05	40	02	11	15	50
06	40	02	10	14	38
07	15	01	12	13	29
08	15	01	13	18	34
09	40	00	14	14	60
10	15	00	14	15	35

نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية.

الرقم	التصويب لأبعد مسافة	ضرب الكرة بالرأس	تحمل القوة لعضلات الصدر و الذراعين	تحمل القوة لعضلات البطن	الوثب العمودي من الثبات
01	30	02	13	13	42
02	40	03	15	13	42
03	30	02	14	15	60
04	30	03	15	16	48
05	40	00	12	13	35
06	30	02	11	13	40
07	15	03	15	17	50
08	15	02	14	18	55
09	20	01	12	15	40
10	30	01	15	17	30

نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة :

الوثب العمودي من الثبات	تحمل القوة لعضلات البطن	تحمل القوة لعضلات الصدر و الذراعين	ضرب الكرة بالرأس	التصويب لأبعد مسافة	الرقم
38	15	15	02	30	01
41	14	14	02	30	02
55	17	16	02	35	03
62	16	17	02	40	04
53	17	12	03	40	05
40	14	11	03	45	06
30	15	12	01	15	07
35	15	14	02	15	08
63	16	14	01	40	09
63	17	15	02	20	10

نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية :

الرقم	التصويب لأبعد مسافة	ضرب الكرة بالرأس	تحمل القوة لعضلات الصدر و الذراعين	تحمل القوة لعضلات البطن	الوثب العمودي من الثبات
01	40	03	16	16	50
02	50	04	17	16	52
03	45	04	16	18	70
04	50	02	17	18	58
05	50	02	15	17	44
06	45	03	14	16	50
07	30	03	17	19	65
08	25	02	18	20	65
09	35	04	15	18	50
10	50	03	17	19	46

- 1 - أمر الله البساطي : "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- 2 - احمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : ط2 , دار الفكر العربي 2003.
- 3 - ابراهيم احمد سلامة. الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار المعارف (1980).
- 4 - احمد السعيد قاسم حسن المندلاوي. علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق . بغداد : مطبعة الجامعة (1979).
- 5 - احمد نصر الدين رضوان ابو العلاء احمد عبد الفتاح.. فسيولوجسا اللياقة البدنية. القاهرة : دار الفكر العربي(1993).
- 6 - ابو العلاء عبد الفتاح. فسيولوجيا التدريب الرياضي . القاهرة : ط1 , دار الفكر العربي. (2003).
- 7 - أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990.
- 8 - إبراهيم شعلان - خطط الكرات الثابتة في كرة القدم - القاهرة - 1997 .
- 9 - ألفريد آونزة - كرة القدم - ترجمة طاهر البياني - العراق .
- 10 - أمين أنور الخولي : "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996.
- 11 - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج 1997، 3، لبنان.
- 12 - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000.
- 13 - إبراهيم ، مفتي: الجديد في الإعداد المهاري والخططى للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1994).

- 14 - إسماعيل، ثامر، محمود، عبادي: الاختبار والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل (1991).
- 15 - إسماعيل، سعد محسن (1996): " تأثير أساليب تدريبين لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد"، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 16 - ألفريد آونزة - كرة القدم - ترجمة طاهر البياني - العراق .
- 17 - الصدر على مقعد مستوي، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة، عدد (48).
- 18 - الصفار، سامي، وآخرون: كرة القدم، ج 1، ط 2 محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل (1987).
- 19 - الخشاب، زهير قاسم، وآخرون: كرة القدم، ط 2 محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل (1999).
- 20 - السيد عبد المقصود. نظريات التدريب الرياضي، تدريب فيسيولوجيا القوة . القاهرة : ط 1، مركز الكتاب للنشر (1997)
- 21 - الجزائرية لكرة القدم: " دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة" ؛ دار الهدى ، عين مليلة، الجزائر: 2006 .
- 22 - الوحش ، مُجد عبده صالح (1985) : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة .
- 23 - الصوفي، عناد جرجس (1999): " دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترية وتدريب الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والانثروبومترية " ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة، جامعة الموصل.
- 24 - العنكي، منصور جميل وآخرون (1995): " الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال " ، دار الحكمة للطباعة والنشر.
- 25 - البليبيسي، سلام عمر مُجد (2000): أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل .
- 26 - بهاء الدين سلامة. فيسيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي (1994).

- 27 - بسطويسي احمد بسطويسي . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي . (1999).
- 28 - بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم ، الجزائر ، جوان 1997.
- 29 - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996.
- 30 - جلال عبد الوهاب. اختبارات اللياقة البدنية . الكويت : دار القلوب، مكتبة الفلاح، (1977).
- 31 - قاسم حسن حسين. اسس التدريب الرياضي . القاهرة : ط1 دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، . (1998).
- 32 - جارلس هيوز - كرة القدم - الخطط والمهارات - ترجمة موفق المولي - العراق 1990 .
- 33 - حسن، ياسر مُجَّد، وحمد، مُجَّد مرسال (1996): دراسة تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي، المجلد الثاني.
- 34 - حسين ، قاسم حسن ، : قواعد ، طرق ، تمرينات ، برامج تدريب القوة وعلاقتها بالألعاب الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد (1986).
- 35 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 36 - حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم"؛ طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع لفنية، الإسكندرية، مصر 2002.
- 37 - حسن أحمد الشافعي : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "؛ بدون طبعة؛ منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر: 1998م.
- 38 - حسن علي حافظ و مُجَّد علي الخطاب: "المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"؛ مكتب القاهرة الحديثة، القاهرة: 1972.
- 39 - حسن سيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم" , مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية, ط1, الإسكندرية, 2002 .



- 40 - حسن سيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، دار المعارف، ط 1، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 41 - حسانين، مُجد صبحي: "التقويم والقياس في التربية البدنية"، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، (1995).
- 42 - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982.
- 43 - حمادة، مُجد جمال الدين (1983): "أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- 44 - حسن، سليمان علي (1983): المدخل إلى التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل.
- 45 - رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، الجزائر، 1990.
- 46 - رجب، وليد خالد (1999): "العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 47 - زكي مُجد حسن. التشريح الوصفي الوظيفي لتدريبات القوة العضلية. الاسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع (2007).
- 48 - ريسان مجيد خريط. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. البصرة: ط 1، جامعة البصرة (1989).
- 49 - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط 1، لبنان، 1986.
- 50 - زهران السيد - المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم - مصر 2000.
- 51 - سعدية مُجد علي هادر: بسيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
- 52 - طولان، صديق (1980): "أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الارتقاء في رياضة الجمباز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- 53 - علي ناصف و قاسم حسنين. مبادئ التدريب الرياضي. بغداد: دار المعرفة (1980).

- 54 - عوض البسيوني، ياسين الشاطىء: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991.
- 55 - عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة : ط 1, مركز الكتاب للنشر(1999).
- 56 - عماد الدين عباس أبو زيد و سامي مُجّد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998.
- 57 - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999.
- 58 - عصام الوشاحي. التدريب بالاثقال، القوة والبطولة. مصر: دار الجهاد للنشر والتوزيع 1998.
- 59 - عويس الجبالي.. التدريب الرياضي النظري والتطبيقي . القاهرة : ط 2 دار الطباعة للنشر والتوزيع(2001).
- 60 - عبد الرحمان عبد المحيد زاهر. موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي . القاهرة : ط 1, مركز الكتاب للنشر(2001).
- 61 - علي خليفة العنشري وآخرون "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية: 1987.
- 62 - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ب ط، القاهرة، 1999.
- 63 - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994.
- 64 - عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س.
- 65 - عنايات مُجّد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفلئ العربي، 1998.
- 66 - عصام حلمي و مُجّد جابر بريقع.. التدريب الرياضي اسس ومفاهيم الاتجاهات . الاسكندرية : دار النشر المعارف،(1997).
- 67 - عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي، دار المعرفة الجامعية، 1999.
- 68 - عبد القادر حللمي، مدخل إلى الإحصاء، ط 2، مطبعة بيروت، 1984.

- 69 - عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي، الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام، ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1993.
- 70 - عجمي، عجمي محمد (1980): " برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم "، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الزقازيق.
- 71 - عوض، طارق، محمد، (2001) أثر برنامج للتدريب بالأثقال على تنمية القوة العضلية و مستوى أداء بعض المهارات من أعلى ناجي لاعبي منتخب رياضة الجودو تحت 17 سنة بمحافظة بور سعيد ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة عدد (18) أسيوط، مصر.
- 72 - فتحي الغزاوي.. فيسيولوجيا الانسان . القاهرة : دار المعارف(1975).
- 73 - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، مصر، 1956.
- 74 - فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س.
- 75 - فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 .
- 76 - قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- 77 - قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية "، مطبعة الجماعة، ب ط، بغداد، 1984.
- 78 - قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة، 1991 .
- 79 - ليلي السيد فرحة. القياس والاختبار في التربية الرياضية . القاهرة : ط2، مركز الكتاب للنشر، (2005).
- 80 - محمود ، ليلي لبيب وآخرون : " كرة اليد " ، كلية التربية الرياضية بالجيزة ، القاهرة (1993).
- 81 - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.

- 82 - مُجَّد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 83 - مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.
- 84 - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 85 - مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- 86 - مُجَّد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي . القاهرة : ط3, دار المعارف (1994) .
- 87 - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999.
- 88 - مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"؛ ط2، مرثو الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 89 - مفتي إبراهيم مُجَّد: "الإعداد المهاري والخططي"؛ دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة 1998.
- 90 - مُجَّد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، القاهرة، 1994.
- 91 - مفتي إبراهيم حماد: "المهارات الرياضية"، ركر الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002، مصر.
- 92 - مُجَّد كشك، أمر الله ألبساطي: "أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم"، ب ط، 2000.
- 93 - مفتي إبراهيم - الجديد في الإعداد المهاري والخططي ل لاعب كرة القدم - القاهرة 1994 .
- 94 - مُجَّد رضا الوقار - التخطيط الحديث في كرة القدم - مصر - 2003 .
- 95 - منهج التربية البدنية: "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984.
- 96 - مُجَّد الحمحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.
- 97 - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
- 98 - منى فياض: "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.
- 99 - موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982.

- 100 - محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981.
- 101 - معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986.
- 102 - مُحمَّد صبحي حسنين: طرق بناء وتقنين الاختبارات . القاهرة : ط2 , دار الفكر العربي، (1987).
- 103 - مُحمَّد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي، (1987).
- 104 - مُحمَّد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
- 105 - مُحمَّد خير الإحصاء النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
- 106 - مُحمَّد محمود الذنبيات عمار بجوش . مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية، (1995).
- 107 - منصور جميل (1994) " أساليب تدريب القوة القسوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية "، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 108 - محمود، مسعد، علي ، دراسة تحليلية لبرامج التدريب بالأثقال التي يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية مصر العربية ، نظريات و تطبيقات عدد (16) كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية، مصر.
- 109 - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
- 110 - ناريمان الخطيب عبد العزيز نمر. تدريب الاثقال , تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي . القاهرة : ط1 , مركز الكتاب للنشر (1996).
- 111 - نصيف، عبد علي، وعبدي، صباح (1988): المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- 112 - يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س.

المصادر بالأجنبية:

- 113- PRADET Michel: La preparation physique  
collection entrainement, INSEP, publication, Paris,  
1997
- 114- Ahmed KHELIFI: L'arbitrage a traverse le caractere  
du foot ENEMAL, Alger,1990,.
- 115- Alain Mischel – Football – Lait du Buteur – Chiron  
1998.
- 116- Knut Deitrich – Le football – Apprentissage pratique  
– Vigot 1983
- 117- Richard Fays- L'initiation au football-Edition  
Chiron 1997
- 118- Alain mischec –football–Les Systems de jeu- Chiron  
1991 .
- 119- Victor Genson- football–apprendre le jeu –chiron–  
1994.
- 120- Laurent Bengué- Les fondamentaux du foot–  
amphora 1998
- 121- Jean-emmanuel- Le tête balle-Edition chiron vigot  
1989–
- 122- Mokni Saied – football –nouvelle methode  
d'entraînement –Chiron 1991

- 123- AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF,  
PETIT LAROUSSE DE MEDCINE, EDITION  
IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989,
- 124- BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT,  
PARIS, 1992. GUNJEN WEINC
- 125- Peen, X., G.: The effect of depth jump and weight  
training on vertical jump Research quarterly, sports  
medicine, 1994, Vol. 72, No. 1.
- 126- Eider. Etal (2011) effect of 8 week intermittent  
whole body vibration combined sub. Maximal  
resistance training on strength capacities in health-  
related training of young females USA.
- 127- Komi. P v. (Ed). (1992). Strength and power in  
sport, the encyclopedia of sport medicine. Oxford.
- 128- Marten. John (1997). The effect of weight training  
program on self esteem of inpatient juvenile sexual  
offenders.
- 129- Maxwell. K. (1994). The effect of weight training  
program on the emotinal well being and body image  
of collage females. USA.





الترتيب	الفهرس	الصفحة
	الاية الكريمة	أ
	الاهداء	ب
	الشكر والتقدير	د
<b>قائمة المحتويات</b>		
	قائمة الجداول	
	قائمة الاشكال	
	التعريف بالبحث	
1	المقدمة	2
2	المشكلة	5
3	أهداف البحث	6
4	فرضيات البحث	7
5	أهمية البحث	7
6	مصطلحات البحث	8
7	أسباب اختياراً لموضوع	9
8	الدراسات السابقة	10
<b>الباب الأول: الدراسة النظرية</b>		
<b>الفصل الأول: التدريب الرياضي</b>		
	تمهيد	21
1-1	مفهوم التدريب الرياضي	22
2-1	خصائص التدريب الرياضي	22
1-2-1	التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية	23
1-2-1	التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية	23
2-2-1	التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب	25
3-2-1	التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية	25
-3-1	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	26
-1-3-1	الإعداد البدني	26
-2-3-1	الإعداد المهاري	26
-3-3-1	الإعداد الخططي	26
-4-3-1	الإعداد التربوي والنفسي	26
-4-1	أهداف التدريب الرياضي	27

28	مراحل التدريب الرياضي	-5-1
29	طرق التدريب الرياضي	-6-1
29	التدريب الهوائي	1-6
29	التدريب اللاهوائي	2-6
29	طريقة التدريب المستمر	1-2-6
29	التدريب المستمر منخفض الشدة	1-1-2-6
29	التدريب المستمر العالي الشدة	2-1-2-6
30	تدريب تناوب الخطوة	3-1-2-6
30	طريقة تدريب الفارتلك	2-2-6
30	طريقة التدريب الفتري	3-2-6
31	طريقة التدريب التكراري	4-2-6
32	طريقة التدريب تزايد السرعة	5-2-6
32	طريقة تدريب اللعب	6-2-6
33	طريقة التدريب الدائري	7-2-6
33	فترات التدريب	-7-1
33	فترة الإعداد	-1-7
34	فترة الإعداد العام	-1-1-7
34	فترة الإعداد الخاص	-2-1-7
35	فترة المنافسات	-3-1-7
35	المرحلة الانتقالية	-4-1-7
36	تعريف القوة العضلية	-1-9-1
37	أهمية القوة العضلية	-2-9-1
38	أنواع القوة العضلية	-3-9-1
38	القوة المميزة بالسرعة	-1-3-9
39	القوة الانفجارية	-2-3-9
40	تحمل القوة	-3-3-9
41	التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية	-4-9-1
41	التأثيرات المورفولوجية	-1-4-9
42	التأثيرات الأنتروپومترية	-2-4-9

42	التأثيرات البيو كيميائية	-3-4-9
43	التأثيرات العصبية	-4-4-9
44	تأثيرات الجهاز الدوري	-5-4-9
46	العوامل المؤثرة على القوة العضلية	-5-9-1
46	العوامل الخاصة العضلة	-1-5-9
46	العوامل الخاصة بالتوافق "المركزية"	-2-5-9
46	القوة الاحتياطية	3-5-9
47	طرق قياس القوة العضلية	-6-9-1
47	أنواع تدريب القوة العضلية	-7-9-1
47	باستخدام الانقباض الثابت (الايروميتيري)	-1-7-9
48	تدريب الإيزوتوني (المركزي ، اللامركزي)	-2-7-9
49	الخلاصة	
<b>الفصل الثاني: كرة القدم</b>		
51	<b>تمهيد</b>	
52	تعريف كرة القدم	-1-2
53	نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم	-2-2
54	كرة القدم في الجزائر	-3-2
55	قوانين كرة القدم	-4-2
60	طرق اللعب في كرة القدم	-5-2
60	طريقة 2-4-4	1-5-2
60	طريقة متوسط الهجوم المتأخر	-2-5-2
60	طريقة 3-3-4	-3-5-2
61	طريقة 4-3-3	-4-5-2
61	الطريقة الدفاعية الإيطالية	-5-2-2
61	الطريقة الشاملة	-6-5-2
61	الطريقة الهرمية	-7-5-2
61	متطلبات لاعب كرة القدم	-6-2
61	الجانب البدني	-1-6-2
61	المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم	1-1-6
61	الإعداد البدني لكرة القدم	2-1-6
62	عناصر اللياقة البدنية	3-1-6

64	الجانب المهاري	-2-6-2
64	مفهوم المهارة الحركية الرياضية	-1-2-6
64	مفهوم الإعداد المهاري	-2-2-6
64	مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري	-3-2-6
65	أهمية الإعداد المهاري	4-2-6
65	مراحل الإعداد المهاري	5-2-6
66	مفاهيم وأسس الإعداد المهاري	6-2-6
67	المهارات الأساسية بالكرة	-7-2
67	ضرب الكرة بالقدم (ركل الكرة)	-1-7-2
67	المناوله	-2-7-2
69	التصويب في المرمى	-3-7-2
70	السيطرة على الكرة	-4-7-2
72	تنطيط الكرة	-5-7-2
73	ضرب الكرة بالرأس	-6-7-2
75	أهداف رياضة كرة القدم	-8-2
75	أهمية كرة القدم في المجتمع	-9-2
77	خلاصه	
<b>الفصل الثالث: المراهقة (17-19) سنة</b>		
79	تمهيد	
80	مفهوم المراهقة	-1-3
80	تعريف المراهقة	-2-3
81	مراحل المراهقة	-3-3
81	المراهقة المبكرة	-1-3-3
81	المراهقة الوسطى (15 إلى 18) سنة	-2-3-3
82	المراهقة المتأخرة (18 إلى 21) سنة	-3-3-3
82	خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة	-4-3
82	خصائص القدرات الحركية	-1-4-3
83	الخصائص الفيزيولوجية	-2-4-3
84	الخصائص المورفولوجية	-3-4-3
85	الخصائص الاجتماعية	-5-4-3
85	الخصائص الفكرية	-5-5-3
86	الخصائص الانفعالية	-6-5-3

87	حاجات المراهق	-5-3
87	الحاجة إلى الغذاء والصحة	-1-5-3
88	الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية	-2-5-3
88	الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار	-3-5-3
88	الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداها	-4-5-3
89	الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق	-5-5-3
89	أشكال المراهقة	-6-3
89	المراهقة المتوافقة	-1-6-3
90	المراهقة المنطوية	-2-6-3
91	المراهقة العدوانية	-3-6-3
91	المراهقة المنحرفة	-4-6-3
92	أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين	-7-3
93	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين	-8-3
94	تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة	-9-3
94	القدرات الحركية	-1-9-3
95	تطور الصفات البدنية	-2-9-3
96	نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين	-10-3
97	خلاصة	

**الباب الثاني: الدراسة التطبيقية**  
**الفصل الأول: إجراءات البحث الميدانية**

100	تمهيد	
101	منهج البحث	1
101	عينة البحث	2
102	مجالات البحث	3
103	أدوات البحث	-4
103	مواصفات الاختبارات	-5
109	الدراسة الاستطلاعية	-6
109	ثبات الاختبار	1-6
110	الصدق الذاتي	-2-6
111	موضوعية الاختبار	3-6
111	الضبط الإجرائي للمتغيرات	-7
112	تصميم المنهاج التدريبي	-8

112	الاختبارات القبلية والبعديّة	-9
113	تنفيذ المنهاج التدريبي	-10
114	الأساليب الإحصائية المستعملة	-11
117	صعوبات البحث	-12
118	خلاصة	
<b>الفصل الثاني: عرض و تحليل نتائج البحث</b>		
120	تمهيد	
121	عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى لعينتي البحث	1-2
121	عرض وتحليل نتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي القبلي للعينة الضابطة و التجريبية	1-1-2
122	عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب لأبعد مسافة	1-1-1-2
123	عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس	2-1-1-2
124	عرض وتحليل نتائج اختبار عضلات الصدر	3-1-1-2
125	عرض وتحليل نتائج اختبار عضلات البطن	4-1-1-2
126	عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات	5-1-1-2
128	عرض وتحليل نتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة	1-2-2
129	عرض و تحليل نتائج اختبار التصويب لأبعد مسافة	1-1-2-2
130	عرض و تحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس	2-1-2-2
131	عرض و تحليل نتائج اختبار عضلات الصدر	3-1-2-2
132	عرض و تحليل نتائج اختبار عضلات البطن	4-1-2-2
133	عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات	5-1-2-2
135	عرض وتحليل نتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القبلي البعدي للعينة التجريبية	-1-3-2
136	عرض و تحليل نتائج اختبار التصويب لأبعد مسافة	-1-1-3-2
137	عرض و تحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس	-2-1-3-2
138	عرض و تحليل نتائج اختبار عضلات الصدر	-3-1-3-2
139	عرض و تحليل نتائج اختبار عضلات البطن	-4-1-3-2
140	عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات	-5-1-3-2
142	عرض وتحليل نتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية	-1-4-2
143	عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب لأبعد مسافة	-1-1-4-2

144	عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس	-2-1-4-2
145	عرض وتحليل نتائج اختبار عضلات الصدر	-3-1-4-2
146	عرض وتحليل نتائج اختبار عضلات البطن	-4-1-4-2
147	عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات	-5-1-4-2
149	خلاصة	
<b>الفصل الثالث: مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات</b>		
151	مناقشة فرضيات البحث	-1-3
158	الاستنتاجات	-2-3
159	التوصيات والاقتراحات	-3-3
160	خلاصة عامة	
	المصادر والمراجع	
	الملاحق	
	ملخص باللغة العربية	

### قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول لمخص التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة العضلية	45
02	جدول يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 15 - 19) سنة العاديين	82
03	جدول مواصفات عينة البحث العينة الضابطة والعينة التجريبية	104
04	جدول ثبات الاختبار	110
05	جدول صدق الاختبار	110
06	جدول تاريخ الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث	112
07	جدول قيمة (t) ستودنت المحسوبة في الاختبارات القبليّة لعينة البحث	121
08	جدول دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث في اختبار التصويب لأبعد مسافة	122
09	جدول دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس	123
10	جدول دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث في اختبار عضلات الصدر	124
11	جدول دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث في اختبار عضلات البطن	125
12	جدول دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث في اختبار الوثب العمودي من الثبات	126

128	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة	13
129	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار التصويب لأبعد مسافة.	15
130	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار ضرب الكرة بالرأس	16
131	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار عضلات الصدر	18
132	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار عضلات البطن	19
133	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات.	20
135	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية	21
136	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار التصويب لأبعد مسافة.	22
137	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس	23
138	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار عضلات الصدر	24
139	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار عضلات البطن	25
140	جدول نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات.	26
142	جدول مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق " ت " .	27
143	جدول دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب لأبعد مسافة	28
144	جدول دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس	29
145	جدول دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عضلات الصدر.	30
146	جدول دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عضلات البطن	31
147	جدول يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي من الثبات.	32

### قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.	24
02	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينتين في اختبار التصويب لأبعد مسافة.	122
03	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينتين في اختبار ضرب الكرة بالرأس	123
04	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينتين في اختبار عضلات الصدر	124
05	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينتين في اختبار عضلات	125



	البطن	
126	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينتين في اختبار الوثب العمودي من الثبات.	06
129	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينه الضابطة في اختبار التصويب لأبعد مسافة.	07
130	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينه الضابطة في اختبار ضرب الكرة بالرأس.	08
131	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينه الضابطة في اختبار عضلات الصدر.	09
132	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينه الضابطة في اختبار عضلات البطن.	10
133	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينه الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات.	11
136	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية في اختبار التصويب لأبعد مسافة.	12
137	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس.	13
138	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية في اختبار عضلات الصدر.	15
139	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية في اختبار عضلات البطن.	16
140	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات.	17
143	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين في اختبار التصويب لأبعد مسافة.	18
144	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين في اختبار ضرب الكرة بالرأس.	19
145	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين في اختبار عضلات البطن.	20
146	شكل يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين في اختبار الوثب العمودي من الثبات.	21

\* اختبار: القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

\* اسم الاختبار: الوثب العمودي من الثبات

\* الأدوات المستعملة:

لوحه خشبية موضوعة أو مثبتة على حائط مدرج لستيمترات أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 4م.  
-قطعة من الطباشير أو المألزييا.

**مواصفات الاختبار:**

-يمسك اللاعب قطعة الطباشير ثم يمد الذراع عالياً لأقصى مدى ويحدد علامة على الحائط ثم يقف على الخط المرسوم على الأرض ولجانب مواجه الحائط وإحدى الذراعان ثابتة خلف الجسم والأخرى ممسكة بالطباشير (حرة) يقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراع للوصول إلى أعلى نقطة من وضع علامة الطباشير على الحائط وملاحظة الدفع معاً بالقدمين من الثبات.

**طريقة التسجيل:**

يسجل اللاعب المسافة بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف الذراعان عالياً والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثبة لأقرب سم.

**\*هدف الاختبار:**

- يهدف هذا الاختبار لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين



\* اختبار تحمل القوة لعضلات البطن:

### \* الأدوات المستعملة:

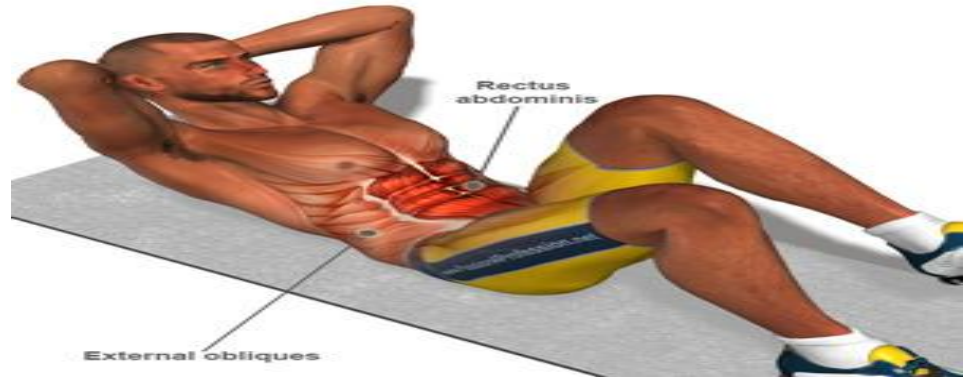
- بدون وسائل ( وزن الجسم).

### \* كيفية أداء الاختبار:

من وضعية الرقود، ذراعان خلف الرأس، ثني ومد الجذع بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضعية الجلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي.  
حساب عدد المحاولات الصحيحة

### \* هدف الاختبار:

- يهدف هذا الاختبار لقياس تحمل القوة لعضلات الجذع.



### \* اختبار: تحمل القوة لعضلات الصدر و الذراعين

\* اسم الاختبار: المضخة

\* الأدوات المستعملة:

+ استمارة لتسجيل عدد المضخات لكل لاعب.

- أرضية مسطحة

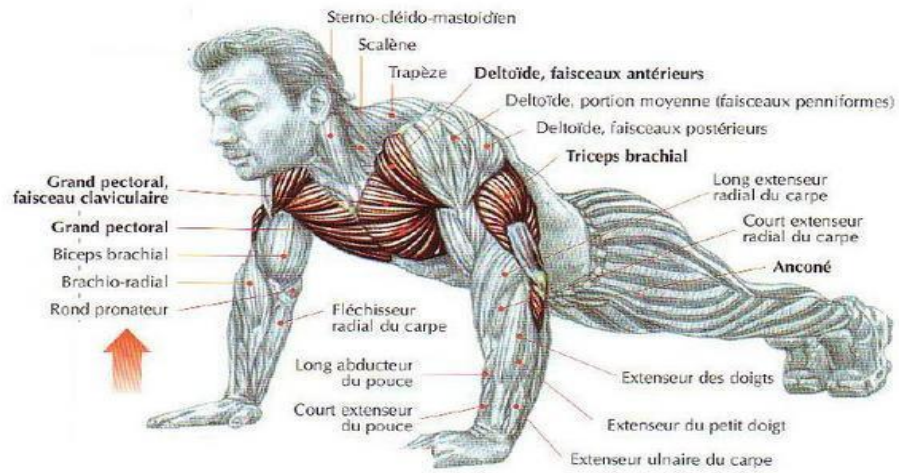
\* كيفية أداء الاختبار:

- يستوي اللاعب في الوضعية المناسبة للمضخة

- يبدأ بأداء التمرين عند سماع الإشارة

\* هدف الاختبار:

- يهدف هذا الاختبار لقياس تحمل القوة للأطراف العلوية.



اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة

الغرض من الاختبار : قياس ركل الكرة بالتصويب.

أدوات الاختبار: -2 كرة قدم. - شريط قياس. - 5 أعلام صغيرة.

هدف الاختبار:

يهدف هذا الاختبار لقياس قوة التصويب بالرجل.

مواصفات الاختبار:

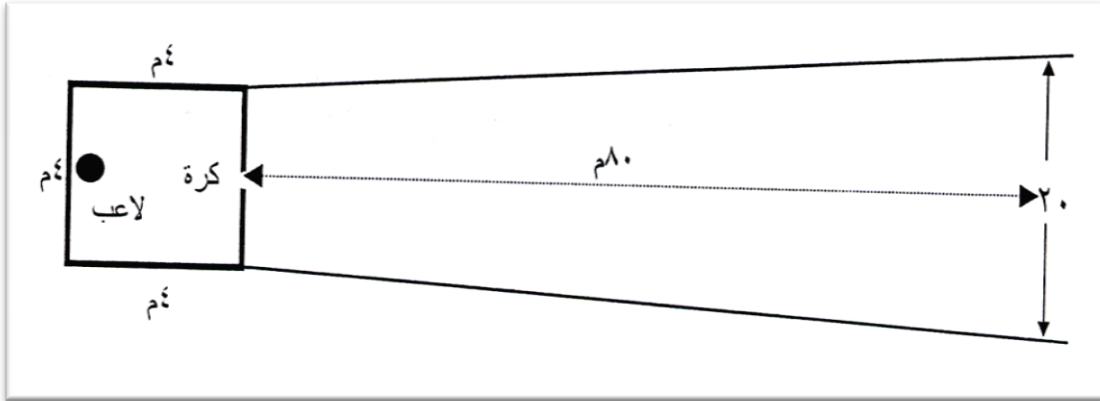
-توضع الكرة على خط المرمى الجانبي لداخل الملعب تجاه دائرة المنتصف ، توضع الأعلام على مسافات محددة من نقطة البداية أو يتولد شريط قياس مفرد بطول 50 م لإجراء القياس من نقطة ركل الكرة وحتى نقطة السقوط ، وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بركل الكرة وإرسالها لأبعد مسافة.

شروط الاختبار:

- يؤدي الناشئ هذا الاختبار بالقدم.

طريقة التسجيل:

يمنح الناشئ محاولتين ويسجل أطولها في المسافة (1).



\* اختبار ضرب الكرة بالرأس:

### \* الأدوات المستعملة:

- عدد 03 كرات قانونية.

- جير

### \* هدف الاختبار:

- يهدف هذا الاختبار لقياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة. (1)

### \* كيفية أداء الاختبار:

يرسم خط من الجير على أرض ملعب كرة قدم ، ويرسم ثلاث مربعات من الجير على بعد (05 , 07 , 12)

متر على التوالي من خط البداية مع ملاحظة أن يكون المربع واحد متر

يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة ثم يضرب الكرة ثلاث مرات بالجهة.

### شروط الاختبار :

- ضرب الكرة بالجهة من الثبات .

### طريقة التسجيل :

تقاس المسافة بين المربعات وخط البداية وبين مكان سقوط الكرة وخط البداية .

