

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
فرع: التدريب الرياضي
تخصص: تحضير بدني رياضي

معهد: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم: التدريب الرياضي
رقم التسجيل: M1535091991

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي
إعداد الطالب: عمرون محمد صلاح الدين
تحت عنوان

أثر استخدام الأسلوب الدائري في تطوير القوة
المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية
لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية فرق مولودية المسيلة أكابر
لجنة المناقشة:

رئيسا

مشرفا

مناقشا

جامعة المسيلة

جامعة المسيلة

جامعة المسيلة

اسم ولقب الأستاذ(ة):

د. بن تومي بلال

اسم و لقب الأستاذ(ة):

السنة الجامعية: 2020-2019م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

قال الله تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم "

الحمد لله حمدا يوافي نعمه ويكافي مزيده، وشكره على توفيقه لنا
في إتمام العمل واقتداء برسوله الذي حثنا على الشكر كما قال
" الشكر قيد النعمة وسبب دوامها ومفتاح المزيد منها "

سجل عظيم شكري وتقديري إلى أستاذي المشرف " د. بلال بن تومي "
، حفظه الله ورعاه الذي لم يبخل علي بإرشاداته وتوجيهاته والذي كان
معي على اتصال دائم طول مدة إنجاز هذه المذكرة ولن يتسع المقال
لمقامك وفضلك جزاك الله خيرا

لا يفوتني كذلك أن أتوجه بالشكر إلى كل من قدم بعض النصائح و
التوجيهات في ما يخص الدراسة

وما بحوزتنا لنقول " اللهم ارزقنا شفاعة سيدنا محمد صل الله عليه وسلم
وأوردنا حوضه واسقنا من يديه الشريفتين شربة ماء لا نظما بعدها أبدا
يا رب العالمين "

وفي الأخير نسال المولى عز وجل أن يجعلنا ممن يكثر ذكره ويحفظ
أمره وان يغمر قلوبنا بحبته ويرضى عنا.

إهداء

الحمد لله رب العالمين، و الصلاة و السلام على
أشرف المرسلين سيدنا محمد و على آله و صحبه و من
اتبعهم إلى يوم الدين.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع
إلى الذين قال فيهما الله عز وجل:
"وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا" ...
أبي،... حفظه الله.

أمي ... حفظها الله خاصة

إلى كل من يحمل و لو ذرة حب لله ورسوله
محمد صلى الله عليه و سلم.

فهرس المحتويات



فهرس المحتويات

إهداء	
شكر و عرفان	
فهرس المحتويات	
أ	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
03	1- الإشكالية
05	2- أهلا ف الدراسة
05	3- أهمية الدراسة
06	4- فرضيات الدراسة
06	5- تحديد المفاهيم و المصطلحات
08	6- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التدريب الرياضي	
14	التدريب الرياضي
14	مفهوم التدريب الرياضي
14	الأهلا ف العامة للتدريب الرياضي
15	طرق التدريب الرياضي
16	أهلا ف التدريب الدائري
16	تشكيل التدريب الدائري
18	بعض نملذج التدريب الدائري
20	الصفات البدنية
الفصل الثالث: المهارا ة الحركية	
31	تمهيد
32	1- المهارة الحركية

فهرس المحتويات

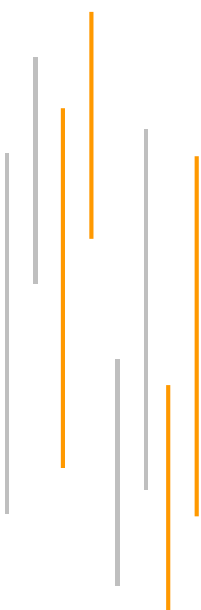
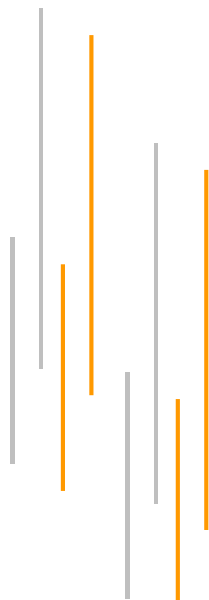
32	1 - 1 - مفهوم المهارة
33	1-2- أنواع المهارة
33	1-3 العوامل المحددة لطبيعة المهارة
34	1-4 علاقة مفهوم المهارة بالقدرة
35	1-5- الحركة
36	1-6- المهارة ت الحركية في المجال الرياضي
40	1-7 المهارة في كرة القدم
43	1-8- المهارة ت الأساسية في كرة القدم
43	1-9- أقسام المهارة ت في كرة القدم
49	خلاصة
الإطار التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءا ت الميدانية للدراسة	
51	تمهيد
52	1- الدراسة الاستطلاعية
53	2- المنهج المتبع في الدراسة
53	3- مجتمع و عينة الدراسة
54	4- ضبط متغيرا ت الدراسة
54	5- الأدوات ت المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات
57	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة
57	7- صعوبات الدراسة
58	خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
60	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
61	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية

فهرس المحتويات

الفصل السلد س: الاستنتاجات والاقتراحات	
65	الاستنتاجات والاقتراحات
70-67	قائمة المصادر والمراجع
	ملخص الدراسة باللغة العربية والإنجليزية



مقدمة



مقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة وإن أكثر التعاريف صلاحية وشمولية هذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ونستخلص من هذا التعريف إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الرياضي للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته . (بيتر . ج . ل تومسون، 1996 ، ص3 / 9) .

لذا النشاط البدني يحجز مكانة هامة في عصرنا الحالي حيث أنه قدم البشرية وذلك أنهم اهتموا بشتى أنواع ومظاهر الرياضة وصور عديدة و خاصة التي تهتم بتطوير الصفات البدنية التي كانت شغلهم الشاغل لأنها مثلت لهم أساسيات ومبادئ العيش في ذلك الوقت ومن هنا لجأ الرياضيون إلى استخدام أنواع متعددة من تمارين من أجل تنمية هذه الصفات البدنية على مر العصور بهدف تحسين مستوى أدائهم ، كما تخضع هاذي التمارين إلى طرق تدريبية وبرامج مقننة وفق مبادئ وأسس علمية في شتى مجالات الرياضة سواء كانت الألعاب الفردية أو الجماعية وخاصة في كرة القدم التي تعتبر من الرياضات الشعبية والأكثر تطورا في عصرنا هذا وتعتمد على الأداء المهاري والخططي والبدني للاعبين ومن أجل إعداد اللاعبين بدنيا و مهاريا يجب وضع تمارين في الحصص التدريبية مركزة على الصفات البدنية وكيفية تطويرها وخاصة القوة والسرعة والتحمل العضلي وقدر من التحمل الدوري والتنفسي ، و يستفيد معظم الرياضيون من برنامج تدريب الذي يؤدي إلى زيادة القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية كما يعتمد هذا البرنامج التدريبي على طريقة من طرق التدريب واستخدام عدة وسائل و تمارين القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية تكون مسطرة في البرنامج التدريبي ويتحقق هذا البرنامج عن طريق تطبيقه بشكل حرفي أثناء الحصص التدريبية للفئة العمرية التي سطر من أجلها البرنامج وتساهم أيضا هذه الطرق التدريبية في تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لفئة الأواسط وأيضا تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية تتمثل في زيادة حجم الألياف العضلية و الأوعية الدموية بالعضلة .

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة



1 - الإشكالية:

أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية و المهارية وغيرها من الكفاءات تماشيا مع التطورات الخاصة بهذا الجانب ويسعى التدريب الرياضي إلى أحداث تغييرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله .(عصام عبد الخالق , ط1, 2003 ص 5).

ولعل من ابتكر الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتحضير البدني بصفة خاصة تعتمد على طرق وأساليب جديدة انطلقا من التطورات الهامة في المستويات والقدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص رياضي معين وتساهم هذه الطرق في تنمية الصفات البدنية للرياضي من أجل القيام بكل ممارساته الرياضية دون مواجهة أي مشكل يعيق تقدمه في تطوير صفاته البدنية عبر مجموعة من الإجراءات التدريبية وفق الأهداف المراد تحقيقها والصفات البدنية التي نسعى لتطويرها ومن أجل تنمية الصفات البدنية نتبع طريقة التدريب الدائري التي نرى انها تحقق الأهداف التي نسعى اليها وتعتبر هذه الطريقة تنظيمية وتؤدي فيها التمرينات بشكل دائري منظم على شكل عدة محطات وورشات عمل كما يعمل الإعداد البدني بطريقة التدريب الدائري على تطوير الصفات البدنية مثل القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة لكن كان التركيز الأكبر في هذه الدراسة على القوة والسرعة لعدة اعتبارات موضوعية منها إن السن المناسبة لتطوير القوة و السرعة يبدأ في هذه المرحلة الحساسة , والقوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء وتعتبر القوة العضلية من القدرات الأساسية المميزة للمشاركة في جميع تدريبات والمنافسات وهذا بمراعاة أن متطلبات القوة العضلية تختلف من فئة عمرية إلى أخرى فالقوة التي يحتاجها لاعب فئة الأكابر ليست بنفس القوة من حيث القيمة والفاعلية لدى لاعبي الأواسط , وهناك ارتباطات بين جميع الصفقات البدنية لتعطي صفات بدنية حركية ومن أهم الصفات التي تشارك القوة في هذا الطرح ولها نفس العمر التدريبي للمرحلة المناسبة لتدريب هذه الصفات هي صفة السرعة .(عصام عبد الخالق , نفس المرج , ص 161).

والسرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة وتعرف السرعة بأنها " قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة.

فكرة القدم رياضة شعبية عالمية لها عدة مستويات تدرج وتختلف باختلاف الثقافات البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى اللياقة البدنية وذلك على اعتبار عدة اعتبارات علمية تبدأ من الإمكانيات والمعدات إلى غاية المحددات الوراثية والبيئية المحيطة بالرياضيين , هذا المفهوم يندرج ضمن الإطار العام للتدريب الرياضي ولكن هناك الخصوصية لكل مرحلة عمرية معينة من حيث السن والفروقات الفردية ومن أهم هذه الفئات فئة الأواسط التي تبنى عليها عدة متغيرات بدنية و مهارية و خاصة صفتي القوة والسرعة على اعتبار أنها فئة ببنية بين جميع التصنيفات والمستويات العمرية في كرة القدم , ولكن المدخل الأساسي لهذه الفئة هو الوصول إلى مستويات معينة حسب مجموعة من الخصائص يمر حتما عبر الإعداد البدني الخاص بهذه الفئة و بأهم الصفات البدنية التي يجب تتميتها وتطويرها لهذه الفئة.

وانطلاقا من كل ما سبق ومن كل احتكاك الباحث بعينة الدراسة والاختبارات البدنية ومعرفة ما هي أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الفئة من قدرات بدنية خاصة في كرة القدم و أساسه بأن هناك دوافع موضوعية لوضع برنامج تدريبي مقدم بأسلوب التدريب الدائري لتطوير صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم بطرح التساؤل التالي :

ما هو أثر استخدام الأسلوب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية :

1/ ما هو أثر التدريب الدائري في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ؟

2/ ما هو أثر التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم ؟

2- أهداف الدراسة:

- تم تحديد هاته لأهداف بناء على فرضيات الدراسة
- معرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى.
- معرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس.
- معرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل.

3- أهمية الدراسة :

تعد هذه الدراسة علي درجة كبيرة من الأهمية . حيث تهتم هذه الدراسة بموضوع تنمية و تطوير صفتي من القدرات البدنية الهامة و الخاصة للممارسة النشاط كرة القدم . و عموما تهدف هذه الدراسة إلى :

- ü فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير و تنمية صفة القوة
- ü فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير و تنمية صفة السرعة
- ü الاعتماد علي طريقة تدريب لها خصائصها من خلال الاعتماد على طريقة التدريب الدائري
- ü وضع التمرينات البدنية المناسبة و محاولة تقييمها من خلال تطوير صفتي السرعة و القوة
- ü محاولة وضع برنامج تدريبي مناسب لفئة عمرية خاصة
- ü دراسة طبيعة الفروقات البدنية من حيث الصفات البدنية المدروسة .

4- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

للتدريب الدائري اثر في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

الفرضيات الجزئية :

- 1 للتدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم .
- 2 للتدريب الدائري اثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم .

5 - تحديد المفاهيم و المصطلحات

التدريب الدائري :

التعريف الاصطلاحي: يعرفه هارة هو طريقة تنظيمية الأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية (د. محمد صبحي حسنين د. احمد كسرى معاني . 1998 ص240)

التعريف الإجرائي : هو أسلوب يشمل جميع طرق التدريب المعروفة ويعمل على رفع مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية

القوة الانفجارية :

* التعريف الاصطلاحي:

- عرفها (المندلاوي وأحمد) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية .

- أما (سليمان) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة " ، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى أبعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن .

- أما (المندلاوي والشاطي) فقد عرفها على إنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى.

*** التعريف الإجرائي:** تعرف بأنها القوة القصوى المميزة بالسرعة أي وصول الانقباض العضلي لأعلى سرعة وأقصى قوة في اقصر زمن ممكن .

السرعة الانتقالية:

- **تعريف الاصطلاحي:** يعرفها هاره "بكوها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن " .

ويقول عنها علاوي " أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة " ، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، مثل العدو في ألعاب القوى و السباحة

و الدراجات. (كمال عبد الحميد، 1997، ص 87)

- **التعريف الإجرائي:** وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، وكلما زاد انجاز

الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

1- 5 كرة القدم : لغة : كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث

عنها تسمى (Soccer) (روجي جميل: ، ط1، 1986، ص5).

اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمي الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.(مامور بن حسن السلمان، 1998، ص 09).

اجرائيا :

كرة القدم هي لعبة ذات شهرة عالمية – بغض النظر عن كرة القدم الأمريكية – تتألف اللعبة من فريقين كل فريق مكون من إحدى عشر لاعباً ، منهم حارس مرمى ، وباقي اللاعبين موزعين على أنحاء الملعب ، يتم ممارسة اللعبة على مساحة أرض خضراء على شكل مستطيل ، ولها العديد من القواعد ، والقوانين التي يلتزم بها اللاعبون ، ولا يسمح بلمس الكرة باليدين إلا لحارس المرمى فقط

6 - الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى :

دراسة "بوكرايم بلقاسم": الموسم الجامعي 2007-2008 جامعة الجزائر ، رسالة ماجستير بعنوان : تأثير التدريب البليومتري علي القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .
مشكلة الدراسة : حيث تناول الباحث في اشكليته تأثير التدريب البليومتري علي القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم من خلال التساؤل التالي :

ما مدي تأثر التدريب البليومتري علي القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم صنف أوسط ؟

متغيرات الدراسة : المتغير المستقل : التدريب البليومتري

المتغير التابع : القوة المميزة بالسرعة

العينة : دراسة ميدانية لدي لاعبي الأواسط في ولاية عين الدفلي وتم اختيار 40 لاعب بطريقة قصديه

20. لاعب كعينة تجريبية و 20 كعينة ضابطة

طريقة جمع البيانات : وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع هذا الموضوع . حيث قام الباحث بالدراسة على لاعبي فئة الأواسط لولاية عين الدفلى . واستخدم برنامج SPSS لمعرفة الفروق بين العينين **ملخص النتائج:** وتوصلت الدراسة إلى أن التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم . صنف أواسط لدي عينة الدراسة

الدراسة الثانية :

دراسة علي احمد علي: الموسم الجامعي 1992-1993 . جامعة عين شمس مصر رسالة ماجستير بعنوان: **فعالية برنامج تدريبي مقدم لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة علي تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد .**

مشكلة الدراسة: حيث تناول الباحث في اشكاليته فاعلية البرنامج التدريبي المقدم التنمية صفة القوة المميزة بالسرعة علي تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد من خلال التساؤل التالي :

- هل يسهم البرنامج المقدم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة ؟
- هل تنمية صفة القوة المميزة في السرعة يؤثر على فعالية التسديد بالارتقاء ؟

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: فعالية برنامج تدريبي

المتغير التابع: صفة القوة المميزة بالسرعة

العينة: لاعبي كرة اليد في نوادي محافظة القاهرة فئة الأكابر , وتم اختيار عينة بحث قوامها 24 لاعب بطريقة قصديه منها 12 لاعب عينة ضابطة و 12 عينة تجريبية

منهج الدراسة: وقد اعتمد الباحث علي المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة .

ملخص النتائج : و توصلت الدراسة إلى أن البرنامج يسهم بالإيجاب في تنمية صفة القوة المميزة للسرعة وهذه الأخيرة تؤثر علي فعالية التسديد بالارتقاء في كرة اليد .

الدراسة الثالثة :

دراسة أونادي مجيد: الموسم الجامعي 2007-2008 جامعة الجزائر . بعنوان تأثير صفة قوة السرعة

على فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية لدى لاعب كرة القدم فئة الأواسط

مشكلة الدراسة : حيث تناول الباحث اشكاليته من خلال التساؤل التالي :

ما هو تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط؟

متغيرات الدراسة : المتغير المستقل : صفة قوة السرعة

المتغير الثابت : فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية

العينة : قام الباحث بالدراسة على 40 لاعب بطريقة قصدية . 20 منها عينة تجريبية . و 20 عينة

شاهدة

المنهج المتبع : وقد اعتمد الباحث على المنهجين التجريبي والذهني وذلك بسبب طبيعة الدراسة

ملخص النتائج : وتوصل إلى النتائج التالية :

صفة قوة السرعة تؤثر تأثيرا ايجابيا على فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية لدى لاعب كرة القدم .

الدراسة الرابعة:

- اسم الباحث: "علي زهير صالح حمو النعمان".

- نوع الدراسة: ماجستير 2005م.

- عنوان الدراسة: " اثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى

لاعبي كرة القدم الشباب " .

- هدف الدراسة:

- الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب

- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب

- الكشف عن نسب التطور في اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية في الأسلوبين .

منهج البحث:

منهج وصفي تحليلي

- أهم النتائج:

- أدى المنهج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار

البحث .

- أدى المنهج التدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار

البحث.

الدراسة الخامسة:

- اسم الباحث: " زخاف حميد " .

-نوع الدراسة: ماستر 2010م.

عنوان الدراسة: تأثير استخدام التمارين البليومترية في تنمية القدرة العضلية على تحسين الارتقاء لأداء مهارات الإرسال، السحق، الصد) للاعبين الكرة الطائرة.

-هدف الدراسة:

- التعرف على تأثير التمرينات البليومترية على الأداء المهارات الإرسال، السحق، الصد.

- توضيح العلاقة بين تحقيق مستوى الأداء الفني و ما يتمتع به لاعب الكرة الطائرة من قوة (قدرة عضلية).

- منهج البحث: المنهج الوصفي التحليلي الترابطي

- أهم النتائج:

- مجموعة التمارين البليومترية المستخدمة كوحدة تدريبية مقترحة تستعمل في تطوير القدرة العضلية و القدرة

- الانفجارية والتحمل العضلي و ذلك من خلال الاستخدام الأفضل لدورة الإطالة والتقصير

التعليق علي الدراسات السابقة و المشابهة:

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعنا للدراسات السابقة والمشاكمة أن تكون في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة والتحضير البدني بصفة خاصة، واعتمدت الدراسة الحالية على طريقة من طرف التدريب الحديث للرفع من اللياقة البدنية والخاصة لمكون السرعة والقوة .

وقد تم الاعتماد على هذه الدراسات الإلتزام جوانب التدريب الدائري والبرامج المفترضة من منطلق التدعيم للبناء المنهجي في مجال دراستنا ومن أهم النقاط الملاحظة :

(1) اعتبار المركبات الخاصة بالقوة والسرعة - مع المركبات العامة .

(2) الاعتماد على الفئات السنوية المختلفة كدراسية المقارنات .

(3) الارتباط بين جميع الدراسات فيما يخص الخلفية النظرية .

كل هذه التعليقات قادتنا إلى نظرة شاملة، كالمجال النظري ، بالإضافة إلى رياضة الإشكالية لما تلمحه

من دلالات إضافية لفكرة الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة ، كذاك تم الاعتماد على الجانب التطبيقي لكل دراسة من حيث كيفية حساب النتائج من ضوء المعطيات المتوفرة.

الفصل الثاني: التدريب الرياضي



التدريب الرياضي :

2-1 - مفهوم التدريب الرياضي : هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية, ويتضمن الشقين التعليمي و التربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط, و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد, 2002, ص 59).

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي .

2 - 2 - الأهداف العامة للتدريب الرياضي: وتتحصر في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية , النفسية, الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي التدريبي, التدريسي) و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة, القوة والتحمل ...الخ) و المهارية و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس, والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا, و يهتم بتحسين التدنوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات . (امر الله البساطي, 1998, ص 4, 5)

2-3 - 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 إعدادة أربع جوانب ضرورية وهي:

2-3-1 - الإعداد البدني: يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع

النشاط الرياضي التخصصي

2 - 3 - 2 - الإعداد المهاري: يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وثبيتها، واستخدامها بفعالية.

2-3-3 - 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.

2-3-4 - 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. (محمد حسن علاوي، 2002، ص19)

2-4 طرق التدريب الرياضي:

2-4-1 مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى الحالية البدنية للاعب. وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب)).

(وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد 2002 ص 35)

2 - 4 - 2 أنواع طرق التدريب:

2-4-2-1 طريقة التدريب المستمر : يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط

لفترة زمنية أو المسافة طويلة نسبيا . (مفتي إبراهيم حماد 1999، ص 21-38).

2 - 2 - 4 - 2 طريقة التدريب الفتري: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة ، أو تبادل المتتالي للحمل.

أقسامها: هناك نوعين:

• طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

• التدريب الفتري مرتفع الشدة.

2 - 4 - 2 - 3- طريقة التدريب التكراري: تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار .

2 - 4 - 2 - 4- طريقة التدريب الدائري:

مفهومها: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث:-مستمر فتري-تكراري، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين ، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

أهداف التدريب الدائري:

- تنمية القدرات الأساسية والمركبة .

- تحسين الحالة التدريبية .

- تحسين القيم التربوية

- زيادة دافعية الممارسة.

- موضوعية مراقبة المستوى والتقويم . (عادل عبد البصير علي ، 1999، ص 157)

تشكيل التدريب الدائري :

- 1- يراعى عند تصميم وحدات التدريب الدائري تغيير الحمل عبر المحطات بما يتماشى مع المجموعات العضلية الأساسية وفي هذه الحالة يركز الأداء في كل محطة على مجموعات عضلية معينة .
- 2- أسلوب آخر يستعمل في حالة ما إذا كان الهدف من عملية التدريب إحداث تأثير ذا شدة معينة وحجم معين على مجموعة عضلية وعينة بالإضافة إلى تنمية المجموعات العضلية الأخرى ولو بقدر أقل .
- 3- ومن الممكن أن تشكل وحدة التدريب الدائري كاملة بهدف تنمية مجموعة عضلية واحدة. (محمد صبحي حسانين ،احمد كسرى معاني ،1998، ص 241-243-244) مميزات التدريب الدائري: تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- توفير الجهد والوقت.
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- تطوير القدرات البدنية فرديا.
- إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- التقويم الذاتي للاعبين.
- استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة .
- اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة. (وجدي مصطفى الفاتح محمد لطفي السيد، مرجع سابق، ص335)

طرق تشكيل تمرينات الدائرة: يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمرينا أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:

- أن لا تقل الدائرة عن أربع (4) تمرينات.
- اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقا لتركيب الدائرة أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة

في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني .

- يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة. (عادل ع البصير علي، مرجع سابق، ص 165).

بعض نماذج التدريب الدائري:

1- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

أ - أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف:

يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف سواء كان

التدريب الدائري في شكل دائرة أو غدة دورات متتالية ، ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية :

- تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في كل تمرين

دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.

- يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4.

- تؤدي الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب.

- يؤدي اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد للتمرين.

- يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقا في نفس الزمن المحدد ، وهكذا يمكن

زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.

ب- أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف:

يتم التدريب درن فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق ما يلي :

- تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل

تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر .

- لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4 . /

- يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب ، ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب إنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2 إلى 3 أسابيع.

-يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.(
وجدي مصطفى الفاتح ,محمد لطفي السيد, مرجع سابق ص 335)

ج - أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء :

يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:

- تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.

- يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.

2- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة:

-15ثا عمل 45ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 45ثا فقط.

-15 ثا عمل 30ثا راحة -: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا فقط

-30 ثا عمل 30 راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 30 ثا على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا (عادل عبد البصير علي : مرجع سابق ، ص 169)

3- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري مرتفع الشدة :

في هذا النموذج يثبت زمن التمرينات بحيث يكون الأداء على كل تمرين من 10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات راحة بين التمرينات من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسباً لمقدرة شدة القوة المستخدمة والذي يكون % 75 من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمرينات الدائرة وكذلك وفقاً للهدف التدريبي المراد الوصول إليه.

4- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري :

يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بثمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمرينات للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتاً لعدد وتكرارات التمرينات وحسب زمن التحمل . (ناهد رسن سكر , 1999, ص 20).

3- الصفات البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية ، خطوية ، نفسية ، وبينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب ر أي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى مقاومة المرض ، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وأن اختلفوا حول بعض العناصر (سيد عبد جواد ، 1984 ، ص 283)

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.(محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص179).

3-1- التحمل :

- **مفهوم التحمل:** يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد ، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي. و هناك قسمين من التحمل : (ريان محمد خريبط ، 1989، ص 31 ص 18)

أولا : التحمل العام : يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م، 1500 م ، 5000 م.

ثانيا : التحمل الخاص : يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها ، وهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو . (كمال جميل الربطي ، 2004 ، ص 87-88)

- أنواع التحمل :

* **التحمل لفترة زمنية قصيرة :** يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م، 200 م ، 400 م.

* **التحمل لفترة زمنية متوسطة :** يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة .

* **التحمل لفترة زمنية طويلة :** يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا .

* **التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة :** نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية .

وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض. (طه إسماعيل عمر ، أبو المجد ، 1989، ص 101)

3-2 - المرونة:

- مفهوم المرونة: هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

ويعرف Haree و Firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل. (محمد حسن علاوي ، 1989 ، ص 80)

- أنواع المرونة: قسم "هارة" المرونة إلى قسمين وهما :

1- المرونة العامة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم ، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

2- المرونة الخاصة : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية.

* المرونة الإيجابية : وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

* المرونة السلبية : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة . (هارا ، ترجمة علي نصيف ، 1990 ، ص 296)

3 - 3 - الرشاقة : يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (كمال جميل الربيطي ، مرجع سابق ، ص 88)

3 - 4 - السرعة:

- مفهوم السرعة : السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة.(ريسان خريط ، 1990 ، ص 77)

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

- أنواع السرعة : تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات

، وعليه

يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

1- **السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة)** : تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي ، أو استقبال الكرة ، أو المحاورة والتمرير . (كورت ماينل ، ترجمة عبد العلي نصيف ، 1987، ص 152)

أ- **تنمية السرعة الحركية** : سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية.

وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته .

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .

2- **سرعة الاستجابة** : يقصد بها سرعة التحرك الأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ. (كمال جمال الربطي ، 2004 ، ص 59) ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

أ- **تنمية سرعة الاستجابة** :

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب .
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة

بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

3- **السرعة الانتقالية** : وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، وكلما زاد انحاز الحركات بأسلوب حيد زادت السرعة القصوى.

أ- **تنمية السرعة الانتقالية**: للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية ، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار .

ب - **النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة الانتقالية**: يراعى عند تنمية السرعة الانتقالية النواحي الفسيولوجية التالية: التدريب باستخدام السرعة تحت القصوى و القصوى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى الانقباض العضلي ما إن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح و الابتسامه و الاسترخاء.

استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة مع عدم التكرار أكثر حتى لا يؤدي التعب إلى ظهور أخطاء في الأداء . (P93 p 82DORNHOFF MARTIN)

*تكون فترات الراحة كافية بحيث تسمح باستعادة الشفاء و تتراوح في الغالب من 3-5 دقائق.

*عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد على 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

* يجب العناية بعمليات التهيئة و الإعداد (الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات و الأوتار و الأربطة.

* الاستفادة من تأثير عامل التمثية على تمارين السرعة و المقدره على الاسترخاء .

* يحسن البدء بترتيبات السرعة بعد عمليات الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة من فاعلية هذه الترتيبات و عدم تأثر الجسم بالتعب.

* الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن تنمية سرعة الانتقال. (Jirgen Weineck , 1992 , Page296)

- **العوامل العامة التي تؤثر على تطوير السرعة:** هناك عوامل تؤثر على تطوير السرعة بأنواعها حيث أن أهم متطلبات تطوير السرعة لدى رياضيي المستويات العليا في قابلية الربط تعد عدة صفات بدنية تلازم الوحدة الأخرى فالربط العضلي يتم جراء تطور القوة العضلية (اللزجة داخل العضلة التي تستعمل لمقاومة الاحتكاك أثناء الحركة حيث تلعب دورا مهما خلال دراسة سرعة الانقباض و الانبساط فعند رفع درجة حرارة الجسم إلى 02 درجة وتغير بداية الحركة أو تكرار الحمل العضلي الصعب يحصل الانقباض العضلي الأقصى أكثر من 20%).

و تؤكد المصادر العلمية وجود عوامل تؤثر على تطور السرعة منها:

- القوة المتحركة التي تحض المجاميع الخاصة على العمل.
 - الترابط و التوافق العضلي.
 - لزوجة العضلة.
 - التمتطية العضلية و المرونة العضلية.
 - خصائص و علامات المقاييس الجسمية.
- فالعلاقة بين السرعة و القوة تعد من العوامل المهمة التي تؤثر على السرعة بأنواعها حيث أن الربط بينهما يعد إحدى السمات الأساسية التي يتميز بها رياضي و آخر من اجل الأداء الحركي الأمثل، لأجل زيادة السرعة على أقصى ما يمكن يجب على المتدرب زيادة من حوافز القوة بوساطة خفض مقدار كتلة الجسم أو زيادة فترة التعجيل فضلا عن قابلية التغلب على المرونة الحركية و المدى الحركي للمفاصل التي تعمل بشكل معاكس في اتجاه توليد القوة اللازمة في الأداء الحركي، و يظهر أن السرعة هي حركة تشيخ من القوة بعد ارتباطها بالزمن زائد كتلة الجسم. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 541, 542)

3-5 القوة:

3-5-1- مفهوم القوة : يرى "هارة" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية .

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب .

ويرى كل من الكارك" و "ماتيس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة.(محمود عوض بسيوني ، 1992، ص 171).

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي ، كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كالسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلف (خارجية ، داخلية).(ليلي السيد فرحات ، 2007 ، ص 190)

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية ، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة .(كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسنين ، 198 ص 59)

3-5-2 أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب schmidtbleicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

- * نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .
- * مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .
- * القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .
- * زوايا الشد في العضلة . (محمود مسعد علي ، 1992 ، ص15)
- * حالة العضلة قبل الانقباض .
- * درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .
- * تكتيك الأداء .

* العامل النفسي (قوة الإرادة) .

* السن والجنس .

* طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل.

* فترة الانقباض العضلي.(سيد عبد جواد ، مرجع سابق ، ص 230).

3 - 5 - 3 - أنواع القوة :

1- **القوة العظمى:** هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب.(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1987 ، ص80)

أ - طرق تنمية القوة العظمى:

* **طريقة الحد الأقصى للقوة :** يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد، وفي كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى للاعب.

* **طريقة تكرار القوة :** لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06 مرات .

* **طريقة التدرج في زيادة القوة :** تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب و تطويرها 2- **القوة المميزة بالسرعة:** هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ، ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو .

أ - **طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة :** يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى القدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات و الأمام ، رمي الكرات الطبية .

3- **تحمل القوة :** يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته.

* طرق تنمية تحمل القوة :يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 % من وزن جسم اللاعب ، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب .(محمد حسن علاوي ، 1989، ص 115).

4- القوة الانفجارية :

1- مفهوم القوة الانفجارية : لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية فقد عرفها (المندلاوي وأحمد) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

أما (سليمان) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة " ، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى أبعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن ، أما (المندلاوي والشاطي) فقد عرفاها على إنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى.

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في اقل وحدة زمنية ولمرة واحدة ، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي (نمو الخلايا والأنسجة وتطويرها الانجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف ، وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الديناموميتر أوجهاز التخطيط الكهربائي للعضلات (الكترومايوغراف).

2- تدريبات القوة الانفجارية :

أ- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال :

الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30 - 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد ، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%)

الحجم: التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

الراحة: رجوع النبض إلى (120)ضربة دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة دقيقة ، أو راحة من (5 - 3) دقائق بين التكرارات ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع. (قاسم المندلاوي ، احمد سعيد احمد ، ، 1989، ص45) .

ب- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتر) لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتر ، و أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتر على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فإن تدريبات البليومتر قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين (13) (Carbeau Joej , 2002 , P

وفكرة تدريبات البليومتر تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لا مركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض) ، وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب. (مفتي إبراهيم سلامة ، 1997 ، ص55)

* مثال على تدريبات الوثب العميق : يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلاً (90) سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقلص لا إرادي قوي نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة) ، هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد (1م) من الصندوق الأول وبارتفاع (90سم) مثلاً ، وعليه فإن هذا التقلص اللامركزي تطويل

العضلة) والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية ، وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لان اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات. (سليمان علي حسين ، 1983 ، ص280).

الفصل الثالث: المهارات الأساسية



تمهيد :

أن اكتساب فن أداء المهارة الحركية يعني ثبات الحركات بشكل كامل و زيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ، فإتقان أداء المهارة الحركية يعين العامل الأساسي للحصول على المستوى العالي في شتى الفعاليات الرياضية ، أن وصول مستوى الصفات البدنية الى أعلى قيم لها لا يعني أن هاته الصفات ذات نجاعة أن لم تستطع أن تحقق النتائج المطلوبة ما لم ترتبط بإتقان الحركات الرياضية أو المهارة الحركية.

وفي كرة القدم تتميز المهارة بالتنوع والتعدد لكبر مساحة اللعب وكثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها أو من خلال أدائها ، فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته ، وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد في وضع معايير وموصفات اللاعب المناسب ، و تسهل عملية اختيار و انتقاء اللاعبين وقياس قدرتهم في هذه اللعبة .

حيث سوف نذكر أيضا في هذا الفصل أهم محطات فن اكتساب أداء المهارة الحركية في المجال الرياضي وكل ما يتعلق بارتباطه في كرة القدم .

1- المهارة الحركية:

1 - 1 - مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق وأنقن. والماهر هو الحاذق والسابح المجيد. أما اصطلاحاً فالمهارة skill هي الأداة المتقن والتميز في انجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق. وتشمل جميع مجالات الحياة، فالرسام البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، والموسيقي الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة. (المنجد في اللغة العربية والإعلام ، 1987، ص: 777) .

والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق لها، ويرجع ذلك (محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان)، إلى كونا تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة. ويستدلان على ذلك برأي (سنجر، singer) الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقاً لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق، فالنسي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحركات تقويم توضع في شكل هرمي، تصنف فيها المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقاً كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة، حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية، وتستخدم كمحركات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محركات القبول بالكلية والمعاهد ونظام التتقيط في الجمباز والغطس وغيرهما. (علاوي ورضوان، 1987، ص: 20) .

وحسب قاموس (ويبستر Webster dictionary): «المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للانجاز». (علاوي ورضوان، 1987، ص: 20) .

والمهارة هي نتيجة لعملية التعليم حيث يقول "جيثري" (Guthrie) هي: «قدرة تكتسب بالتعليم حيث يفترض مسبقاً الحصول على نتائج محددة لهما» (علاوي ورضوان، 1987، ص: 20) .

ويرى "دوايتنج" (Dwinting) أذا: تعي الكفاية في انجاز واجبات وأعمال خاصة و محددة. أما "سنجر" (Singer)، فيقول أنا: ترتبط بالانجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساساً في مضمونه معايير الحكم على مستوى

الأداء في المهارة. (علاوي ورضوان، 1987، ص: 20).

كما يرى "كناپ" (Knappe) أن المهارة هي: استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ. وتشتمل المهارة كافة الأدوات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها. شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. حماد، مفتي ابراهيم، 2002 ص : 13).

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل وقت ممكن. (حماد، مفتي ابراهيم، 2001 ص : 02).

أما "هيل توماس" (Thomas Hil) فيقول هي: « سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت (Thomas hil, 1987, p: 30)

أما (فايناك weineck) فيعرفها بأنها: «حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية»
(.weineck, 1990, p.223)

ويشاطره (وجيه محجوب) في اعتبار المهارة حل لمشكل حركي أو مسار حركي بجميع أجزائه.
(وجيه ، محجوب 1987، ص : 56).

وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول بأن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو انجاز عمل أو واجب محدد، ينتج عن عملية التوافق بين العوامل الوجدانية و البنائية، بحيث تضمن الإتقان، و بالاقتصاد في الجهد والوقت.

1-2- أنواع المهارات:

هناك ثلاثة أنواع للمهارة:

- مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة... الخ.

- مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشياء المختلفة.

- مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

1-3 العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب "كير" (kerr) حول ثلاثة عوامل أساسية هي:

- شكل وطبيعة العمل: إما أن يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكراراً مستمراً ومعقداً فتكون المهارة معقدة أو مركبة .
 - نمطية العمل : تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:
 - توقيت الأداء " Timin " أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن.
 - التسلسل أو التعاقب "Sequencing" .
- النتائج المفترضة مسبقاً: يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها المجاز المهارة، و كفاية الأداء أو درجة صعوبته. (علاوي، رضوان، 1987، ص:25).

1-4 علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

هل المهارة هي القدرة ؟

للإجابة على هذا السؤال يجب أولاً تحديد مفهوم القدرة. فهي مجموعة أو جملة من الأداءات المرتبطة والمتشاجة. ويمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسفر عنها ويدل عليها، فكل ما يقوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، ويعتمد قياس هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط بها. (علاوي، رضوان، 1987، ص:25)

ويعتبر " سميل بيرت " (Smile Burt) أن القدرة هي وسائل عملية لتصنيف الأداء. ويعرفها "فرنون" (Vernon) بأنها تعني وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها ارتباطاً عالياً تتمايز إلى حد ما، كطائفة عن غيره من التجمعات الأخرى الأداءات. (علاوي، رضوان، 1987، ص:28).

وعليه فيمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث تتشابه و تترابط فيما بينها

ومن هنا يتبين أن القدرة و المهارة هما شيئان مختلفان ، ويرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى الأداء في محال واحد و محدد ، تكتسب بالممارسة و التعلم ، يمكن ملاحظتها و ممارستها . بينما القدرة فهي سمة نوعية تتميز بالعمومية و الشمولية ، غير ظاهرة تتحد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة و التعلم، و تتحسن وفقاً للمستويات النضج ، و تأثر في أداء العديد من المهارات ، و بهذا يكون عدد المهارات

أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد .

1-5- الحركة:

هي عبارة تغيير التسلسل الأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان والمكان، كنتيجة لعملية التكامل والتوافق بين العوامل العقلية، البنائية والوظيفية لجسم الإنسان، حيث تعدت العوامل البنائية أهم المحددات، ويرى " محمد يوسف الشيخ"، الحركة بأنها انتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له غرض أو لم يكن له غرض. (محمد يوسف الشيخ، 1975، ص: 19).

1-5-2- أنواع المهارة الحركية:

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

- أ- المهارة الحركية الكبيرة: هي التي تتطلب استخداما للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عض الذراع والعضلات التي تربط الأطراف بالذراع، ويظهر هذا النوع في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.
- ب. المهارة الحركية الدقيقة: تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتفرد، لما حجم ومدى ص غيرين ومحدودين، تمثل المهارات الحركية التي تتجز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة، لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير، بل تعتمد على قدرات الإحساس، وتظهر غالبا في أعمال الرسم، الفنون التشكيلية، العزف على الآلات الموسيقية، النقر على آلات الكتابة والعديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات.

بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة، إلا أنه يصب الفصل بينهما، لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لانجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة. (علاوي، رضوان، 1987، ص: 15).

1-5-3- خصائص المهارة الحركية:

هل الأداء المهاري صفة موروثة أو مكتسبة ؟

لقد أعطت الدراسات في المجال الحركي الإجابة على هذا التساؤل، حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية، التي تتميز بالعمومية والشمولية، بالإضافة للعوامل البيئية التي تمثل التعلم والممارسة والخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية. فقد أظهرت دراسة "جودناف" و"سمارت" (Goodnough and Smart)، أن العوامل العامة في القدرات، تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار، مما يدل على أنها فطرية وموروثة. وتوصل "جيزال" (Geseil)، إلى أن الأنشطة الحركية الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثة.

أما دراسة، "ماك جرو" (Mac Gra) سنة 1939، على التوافق البدي للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأول يمثل الزحف، الحبو، الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها، هي مهارات وراثية وعامة لدى

كل الأطفال، تنمو بالتدريب وبدونه، في حين المهارات النوعية مثل التزحلق، اللعب على الصناديق الغطس، السباحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حدة، لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب والممارسة.

ولاحظ "كراني" (Cratty)، خلال دراسة مقارنة بين أداء الآباء والأبناء، أن نتائجها متساوية في اختيار المهارات العامة مثل (العدو والقفز من الثبات الخ)، أما اختبارات مهارات الخاصة (النوعية) مثل (القفز بالزانة، الوثب الثلاثي، التصويب و التمرير في ألعاب الكرة الخ)، فالنتائج متباينة بينهما. كما لاحظ أنه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الآباء والأبناء.

وأُسفرت نتائج دراسة "سميث" (Smith) ومعاونوه، على أن عاملي سرعة ودقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في الأعمال البدنية البسيطة، وأن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحركية الناتجة عن التدريب والممارسة والتعلم. (علاوي ورضوان، 1987، ص: 35، 36).

1-6-المهارات الحركية في المجال الرياضي: يقتضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه، من أجل تحقيق انجاز أو أداء بدني خاص. (علاوي ورضوان، 1987، ص: 29) ويعرفها "مفتي إبراهيم حماد"، بأنها : مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص: 13)

وتعتبر المهارة الرياضية نتيجة

للتفاعل بين العمليات المعرفية والإدراكية والوجدانية، كما أنها عبارة عن اتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة، ارض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية. ويرى "كير" (Kerr) أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي. (Cybernétique) عن استخدام معلومات التغذية الرجعية (Feedback) من ثلاثة مصادر رئيسية هي:

- أ - معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه
- ب - معلومات من العمل أو الأداء نفسه.
- ت - معلومات من النتائج التي يحققها الفرد. (علاوي ، رضوان، 1987، ص : 39).

1 - 6 - الفرق بين المهارة والتقنية:

يجب أن نفرق بين المهارة الرياضية وبين التقنية (Technique) حيث تعتبر الخبرة جزءا مكملًا للأولى باعتبارها التقنية (أسلوبا فنيا للأداء المهاري الخاص مثل: القفز الطويل، رمي الرمح والجمباز ... الخ .

كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية بالزميل ، الخصم وأداة اللعب وهذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة وكرة اليد....الخ. كما تعتمد على الأسلوب الفني للأداء الخاص بطل فرد من الألعاب الفردية.

إذا فهي تتأثر بكفاءة الرياضي على الأداء الحركي وإدراكه الحسي وقدرته على فهم المعطيات الحسية التي يستقبلها أثناء المواقف المتغيرة، وما يتطلبه من استجابات ضرورية ومناسبة.

وتتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الأنماط العامة للحركة ، مادة أولية لأبنائها، حيث تتحد هذه الأخيرة في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وفقا لقوانين ومتطلبات اللعبة أو الرياضة، إذ تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة، السرعة، المداومة والرشاقة) (la technique) فمثلا، تشمل مهارة القفز العالي على عدة طرق فنية لأدائها هي: الطريقة السرجية، الطريقة المقصية،

الطريقة الظهرية (فوسبوري)، حيث تختلف هذه التقنيات باختلاف حركات أجزاء الجسم المختلفة، والاستعدادات النفسية والبدنية لكل فرد .

كما يتغير أسلوب وطريقة أداء المهارات الحركية، في المجال الرياضي وفقا لقوانين و متطلبات وطبيعة كل نشاط، حسب محددات خاصة نوجزها في ستة أبعاد هي:

- الإمكانيات البدنية: وهي الاستعدادات البدنية لكل فرد (القوة، السرعة، المداومة والرشاقة).

الاستعدادات النفسية للاعب.

- طبيعة ومكان اللعب أو النشاط مثل طبيعة الأرضية.

- قوانين وقواعد النشاط

- الملابس الخاصة بكل نشاط

- الوسائل والأجهزة الخاصة بكل نشاط

- طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 14 :، 15)

1-6-2- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هي:

أ. المهارة قابلة للتعلم: أن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب، وتحسن بالخبرة للوصول إليها إلى حالة الإتقان والنجاح في الأداء.

ب. المهارة لها نتيجة مائية: تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سافا و التي تتحدد قبل انجازها.

ج. ثبات النتائج: لكل مهارة لهما نتائج ثابتة لا تتغير من أداء الآخر .

د. اقتصادية وفعالية الجهد: هو ذلك التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لانجاز الأداء الصحيح وفعاليتها.

هـ. قابلة لتحليل متطلبات استخدامها: المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة.(مفتي إبراهيم حمد، 2002

،ص:15)

1-6-3 مراحل نمو المهارات الرياضية:

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الإنسان. وهو ما يؤكد أسامة كامل راتب، فيصفها بأنها: "قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي. ويرى بأنها تمثل امتدادا طبيعيا لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية". (أسامة كامل راتب، 1994، ص : 275)

ويمر نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاث مراحل كما يلي:

- **المرحلة العامة الانتقالية:** تبدأ هذه المرحلة منذ 7 سنوات إلى غاية 12 سنة. يبدأ الطفل فيها بتقنيح وصقل المهارات الحركية الأساسية لتطوير أدائها من حيث الشكل والتحكم الحركي، إذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في آن واحد.

- **المرحلة النوعية:** تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة، ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، حسب ميوله واستعداداته النفسي النوع المهارات الحركية التي يحتويها هذا النشاط، ويزيد فيها مزاجية أكثر من مهارة أساسية في آن واحد، ويتحسن أدائه من حيث النوعية والدقة والإتقان.

- **المرحلة التخصصية:** تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة، وتمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل إنجاز. يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط الرياضي، ويصبح أدائه أكثر إتقاناً ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين.

وتجدر الإشارة إلى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة، بحيث تكمل كل واحدة الأخرى، وتشكل مكتسبا لكل مرحلة استعدادات ومتطلبات ضرورية للمرحلة الموالية، سواء من الناحيتين المعرفية والوجدانية، أو من حيث النضج البدن والعصبي. (أسامة كامل راتب، 1994، ص 27):

1-6-4 - علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:

إن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساسية، وإتقانه حركاتها مثل: حركات التحكم، السيطرة، الحركات الانتقالية وحركات الثبات واتزان الجسم.

فالطفل الذي لا يصل إلى مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة في اكتسابه للمهارات الرياضية على نحو جيد.

وليس بالضرورة أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية، كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة. فالطفل الذي يتخصص مبكراً في رياضة الجمباز، يكفي أن يمتلك قدراً مميزاً من المهارات المرتبطة بهذه الرياضة | وليس بالضرورة أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل: الرمي - القذف - الاستلام، التي تمثل ضرورة لنشاط رياضي آخر مثل كرة القدم. (أسامة كامل راتب، 1994 ص: 276)

1-7 المهارة في كرة القدم:

أن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها، إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس الركبة، الفخذ والصدر وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة ويعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة سواء كان على مستوى ممارستها أو مشاهدتها.

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعها و اختلافاتها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالية، مما زاد هذه الرياضة متعة وتشويقاً وعمل على اكتساب ممارستها إشباعاً حركياً، سواء بالأداء أو المشاهدة .

ويتوقف مستوى الفريق ونتائجه، بدرجة كبيرة، على طريقة التعامل مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، وكذلك تصويبها نحو المرمى والتحرك بدواً. (مختار، حنفي محمد، 1994، ص: 71)

1 - 7 - 1 - مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها، وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية. ويرى، (محمد حازمو محمد أبو يوسف)، بأنها القدرة على انتقاء انسب الحركات، التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير، مما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، وهو إصابة مرمى فريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه

من إصابة مرماه

1-7-2 - أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كفاءة الأداء أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، من أجل الفوز بالمباراة.

و تتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة. ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية، وانتقاء الأنسب منها، بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها، وتعد المهارة حجراً أساسياً إلى جانب العوامل البدنية والنفسية، في بناء اللاعب المتكامل، ويشير "محمد حسن علاوي" إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإبداعية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية، تبعاً لنوع النشاط الذي يتخصص فيه. (علاوي، محمد حسن، 1978، ص : 275)

وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها، أداء باقي زملائه في الفريق.

1-7-3 - خصائص المهارة في كرة القدم:

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى، بجملة من الخصائص نذكر منها ما يلي:

الخصائص التقنية: تتمثل هذه الخصائص في:

- **التعدد:** تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعدداً مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى، حيث تتفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد عن عددها.

- **التنوع:** أن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر في تنفيذها، حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره، في ش كل الأداء وقوة التعامل مع الكرة

• الخصائص النفسية تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات والقرارات السريعة، التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك والتفكير، مع التركيز في التكيف مع مواقف اللاعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة، والتحكم فيها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات وتحديد مواقع زملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور.

1-7-4- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم لعدة عوامل حددها إبراهيم ش علان و محمد عفيفي في النقاط التالية:

- **المساحة:** تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين، ففي حالة الاتساع يكون المحال كبير للحركة والسيطرة على الكرة والإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة لمسار الكرة و موقع الزملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المحال الحركي ويصعب التحكم في الكرة، حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

- **المكان أو المنطقة من الملعب:** كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا للكرة و بالتالي تستدعي مهارة معينة عن غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول، عقب الاستحواذ على الكرة، ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي.

كما أن جني الملعب يحتمل الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب و التهيئة.

- **موقع الزميل وتحركاته:** يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم على أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات و زوايا التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم. - الضغط من جانب المنافس: يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد، كما يتطلب إخفاء النية في كيفية الأداء.

- **اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة:** أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو خلفي فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبًا معينًا في الأداء، بينما المسار فله

حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً، ملتوياً أو لولبياً، في حين تتطلب سرعة | وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معها، فالكرات القوية ذات الارتداد القوي تتطلب سطحاً أكبر عند الاستلام، كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم. أما مستوى الكرة، ارضي كان أو عالي أو نصفعالي، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب الأعلى في الهواء، كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس.

1-8- المهارات الأساسية في كرة القدم:

أن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غناً بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض. وهو ما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها. وفيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات بالتفصيل حسب (اشرف جابر وصبري العدوي). (جابر، العدوي، 1996، ص 07):

***تصنيف حنفي محمود:** قسم هذا الباحث الممارات فيكرة القدم على النحو التالي:

- ضرب الكرة بالقدم. - مهارات حارس المرمى. - الجري بالكرة. - السيطرة على الكرة. - رمية التماس.
- المهاجمة- المراوغة. - ضرب الكرة بالرأس.

***تقسيم تريمبي:** وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمبي اعتبر مهارات حارس المرمى والمراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

***تصنيف 1977Geary B:** يشمل هذا التصنيف بالإضافة للمهارات الواردة في التصنيفين السابقين، مهارة التمرير بأنواعها.

• **تصنيف بطرس رزق الله 1981:** يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

- أ. **مهارات دفاعية:** - مهارات حارس المرمى - المهاجمة.
- ب. **مهارات هجومية:** - الجري بالكرة - المراوغة - السيطرة -ضرب الكرة بالقدم - ضرب الكرة بالرأس

ج. مهارات بدون كرة: - الجري بأنواعه - الوثب من الحركة. - الوثب على قدم واحدة - الوثب على قدمين معا

- التوقف والدوران. (جابر، العدوي، 1996، ص: 07)

1-9 - أقسام المهارات في كرة القدم:

سوف نعتد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي:

1 - 9 - 1 - المهارات الأساسية بدون كرة:

يستخدم عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة. ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة لا يزيد على الدقيقتين (2) أما بقية الوقت وهو حوالي (88-87 يتحرك فيه اللاعب بدون كرة.) (مختار، حنفي محمد، 1994، ص: 74)

*مهارات الجري: تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام، الخلف أو إلى الجانب، وتتميز بتغيير السرعة والتوقيت وفقا لمتطلبات الموقف، والموقع، حيث يمكن أن يكون جري سريع من أجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من أجل الاسترجاع والنقاط الأنفاس.

• الوثب: تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء. ويستخدمها أيضا حارس المرمى لقبض والاستحواذ على الكرة باليدين ويعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع وقلب الهجوم وكذلك بالنسبة الحارس المرمى، حيث أثبتت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة، بينما ينفذ حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة.

*مهارة الخداع والتمويه: تكمن أهمية هذه المهارة فيكونا تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعب المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، ويكون الخداع والتمويه بالجدع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحول إلى الجهة الأخرى. وتتطلب هذه

المهارات في أدائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي عضلي. (البساطي، أمر الله احمد، 1980، ص 67:65)

1-6-2 المهارات الأساسية بالكرة: تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة و تشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم ما يلي:

مهارة ضرب الكرة بالقدم: تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، أما أن تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة. كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لأبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع. تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. ويمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربعة مراحل هي:

أ- الاقتراب.

ب - اخذ وضع التصويب (وضع القدم الثابتة) ثم المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة).

ج- الضرب مع المتابعة.

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

الطرق الشائعة:

- بباطن القدم .

-بوجه القدم الخارجي.

- بوجه القدم الداخلي

- كعب القدم.

الطرق غير شائعة الاستعمال:

- أسفل القدم.

-بالركبة.

- رأس القدم.

- ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من اجل التمرير بين أعضاء وبالمرمى، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداؤها بالاتصال

بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل من المدافع والهجوم معا. (محسن، ناجي، 1989، ص: 41).
مهارة السيطرة على الكرة: هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة. (مختار حنفي محمد، 1994، ص: 85).

وتتطلب توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة، حيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة. (رزق الله، 1992، ص 187).

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية فيكرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة وباستخدام جميع أنحاء الجسم. وتتخذ هذه المهارة إشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء، وهي:

أ - استلام الكرة: يتم استلام الكرة بإضعاف وإخماد سرعتها وقوتها، ويستخدم اللاعب في أدائها: باطن القدم، وجه القدم الأمامي، وجه القدم الخارجي.

- الاستلام بباطن القدم: يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبر المساحة المستخدمة

- استلام الكرة بوجه القدم الأمامي: يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة، ويتطلب مستوى عال للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر للمحلات البصرية ومحلل (kinesthesique) من أجل تقدير المسافة و أخذ المكان المناسب للاستلام.

- استلام الكرة بخارج القدم: يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.

ب - امتصاص الكرة: هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها. وتتم بالأجزاء التالية:

- الوجه الأمامي للقدم .

- باطن القدم .

- أعلى القدم.

- الرأس.

- الصدر.

ج- **كتم الكرة:** تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدي بـ:

- باطن القدم.
- خارج القدم .
- أسفل القدم.

***مهارة الجري بالكرة:** تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته و فديته، وتتطلب قدرات فنية عالية حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم .
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

***مهارة المراوغة:** تعتمد أساسا هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكاءه في إيجاد الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة، ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب
- المراوغة من الخلف.

المهاجمة القطع: هي القدرة على اخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها. وتعتبر س لاحا للمدافع ضد المهاجم. وتتطلب قوة الشخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة. وتنفذ هذه المهارة بالطرق التالية:

- المهاجمة من الجانب.
- المهاجمة من الأمام .
- المهاجمة بالزحقة من الجانب، الخلف والمام.
- المتكافئة.
- المهاجمة من الخلف.

***رمية التماس:** هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع والمهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

*حراسة المرمى: يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأول مهاجم، فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات.

ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملاءه في حالة الدفاع أو الهجوم ومنع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية، العالية أو السريعة والقوية ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم. (رزق الله، 1992، ص 89).

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى شرح المهارات الأساسية في كرة القدم رغم أنه سبقنا إليها الكثير من الباحثين في عدة مصادر، إلا أن تركيزنا على المهارات الأساسية لأن الجانب المهاري هو العمود الفقري وهو الفيصل في تحديد المستويات في أغلب الرياضات بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة ، فكلما زاد إتقان المهارات الأساسية كلما ارتقى مستوى اللاعب في أداء ليصل إلى مبدأ المهارة المناسبة في الظرف المناسب و بالسرعة المطلوبة، و بالتالي فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفذ من خلالها خطط اللعب.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة



تمهيد:

إن تحديد الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية والذي من خلاله تتحدد طبيعة وقيمة كل بحث، حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن أيضا مصداقية النتائج المتحصل عليها. ويتناول هذا الفصل عرضا للدراسة الاستطلاعية، ثم لمنهج الدراسة، ولمجتمع الدراسة وعينتها وكيفية اختيارها، وخصائصها، ثم يتناول عرضا تفصيليا لكيفية بناء أدوات الدراسة وتطبيقها، يلي ذلك عرضا لخطوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة، وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية والتي تعد "دراسة تجربة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب بحثه وأدواته (نوري الشوك: رافع الكبيسي، 2004، ص 89)، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراتهِ الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها، والوقوف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا في بحثنا وبغية تجاوزها في التجربة الأساسية وإعداد أدوات البحث وتجريبها والوقوف على خصائصها من حيث صدقها وثباتها وقدرتها على قياس متغيرات البحث ومناسبتها لعينته، ومعرفة أفضل الظروف لإجراء الدراسة الأساسية، فضلاً على التأكد من صلاحية أداة البحث ومدى ملائمتها لأفراد العينة.

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

يمكن حصر أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- E** التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء البحث وترتيب أدائها.
- E** التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة، ملائمتها لعينة الدراسة.
- E** التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- E** معرفة الوقت المستغرق لجمع البيانات والمعلومات من أفراد العينة.
- E** التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق – الثبات) لأداة البحث.

2.1. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من 10 لاعبين .

3.1. زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

بعد أخذ تسهيل مهمة من إدارة المعهد اتصلنا بمدير الفريق من أجل أخذ معلومات ، والتعرف على مكان المخصص لإجراء الدراسة الاستطلاعية وترتيب أدائها، حيث تم الاتفاق على إجرائها يوم

الخميس الموافق لـ 2020/08/01

4.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

أسفرت الدراسة الاستطلاعية على ما يلي:

- E** اكتشاف ميدان البحث بكل معطياته و الإمام بصعوباته وجزيئاته.
- E** صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة .

E إعطاء مصداقية لأدوات البحث وذلك بعد حساب ثباتها وصدقها على عينة مصغرة.

E تحضير أدوات البحث إعدادها في صورتها النهائية لتطبيقها في الدراسة الأساسية.

E تهيئة الظروف الملائمة لتطبيق أدوات البحث.

2. منهج الدراسة:

منهج الدراسة هو طريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق أهداف بحثه مستندا إلى جملة من القواعد والأسس لعل أهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض عليه اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة.

واستخدما المنهج التجريبي وهذا ما نراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات البحث كونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافه.

3. مجتمع وعينة الدراسة:

لكي تكون الدراسة مقبولة و قابلة للإنجاز لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد دراسته وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع ، ومجتمع الدراسة يتكون من لاعبي فريق مولودية المسيلة 15U ولاية المسيلة و البالغ عددهم 16 لاعب حسب المعلومات التي تحصلت عليها من خلال الدراسة الاستطلاعية .

و مجتمع الدراسة كما يعرفه عبيدات ذوقان: بأنه جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها ، و بذلك فإن مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة . (عبيدات ذوقان وآخرون، 2001، ص 131) .

أما العينة فهي من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية و الهدف الأساسي للحصول على معلومات و بيانات على المجتمع الأصلي للبحث ، حسب ما قاله محمد حسن علاوي أن ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من المجتمع تتخلص في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة (محمد حسن علاوي، 1999، ص 134) حيث اعتمد الباحث في هذه الدراسة على طريقة المسح الشامل ، و ذلك لصغر حجم مجتمع الدراسة و الذي يقدر كما ذكرنا سابقا 14 لاعب ، و هذا ما سهل توزيع المقياس على جميع اللاعبين، و تكونت عينة الدراسة من 14 لاعب.

4. متغيرات الدراسة:

1.4. المتغير المستقل:

يجب على الباحث أن يضبط المتغير المستقل حتى يستطيع التحكم فيه " فالمتغير المستقل هو الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع، ومعناه السبب أو الأثر " (وجيه محجوب :2002، ص 113).

وفي دراستنا هذه المتغير المستقل يتمثل في:

E التدريب الدائري

2.4. المتغير التابع:

يعرف المتغير التابع بأنه ينتج عن تأثير العامل المستقل (وجيه محجوب:2002، ص 113) وهي متغيرات لاتخضع لتحكم الباحث ويمكن التعبير عنها بالبيانات أو الناتج المتحصل من الدراسة وفي دراستنا هذه المتغير التابع يتمثل في:

E المهارات الأساسية

5.مجالات الدراسة:

1.5.المجال المكاني:

أجريت الدراسة على فريق فريق مولودية المسيلة 15U

2.5.المجال الزمني:

أستغرق البحث فيما يخص الجانب النظري فترة زمنية تمتد من بداية شهر فيفري إلى غاية نهاية شهر مارس من الموسم الجامعي 2020/2019

أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد قام الباحث بزيارة بعض مراكز التدريب بتاريخ 2020/08/01

6.الأدوات المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات:

v اختبار قياس السرعة 30م من الوقوف

هدف الاختبار :

ü معرفة أقصى سرعة لكل لاعب بإحتساب الزمن الذي استغرقه اللاعب في قطع مسافة (30 متر).

ü السرعة الانتقالية للاعب.

ü تحسين صفة السرعة لدي اللاعب.

- وصف الاختبار : جري 30م بأقصى سرعة ممكنة. و الأدوات اللازمة ساعة إيقاف، مضمار، صفارة، شواخص
 - الإجراءات : يتم تخطيط مكان أداء الاختبار إلى عدد مناسب من الحارات ويتوقف ذلك على الإمكانيات المتاحة خاصة عدد المحكمين.
 - تعليمات للمختبر :
 ü محاولة الجري بأقصى سرعة ممكنة.
 ü يتم حساب بدأ الاختبار بمجرد بدأ الجري.
- و توجيهات للقائم بالاختبار :

ü الوقوف في المكان المناسب ويكون الانطلاق بالوضع العالي.

ü تشغيل الساعة بمجرد الجري.

ü توقف الساعة بمجرد الوصول إلى خط النهاية.

ü الجري يكون على شكل منافسة .

ü نتائج اختبار السرعة

v اختبار القوة الانفجارية:

القفز الأفقي من الثبات

الاختبار :

القفز الأفقي من الثبات

هدف الاختبار:

قياس القوة الانفجارية

مواصفات الأداء:

يقف المختبر علي خط البداية عند سماع الإشارة يقوم بمرجحة اليدين للخلف و الأمام ثم القفز الأفقي من حالة ثبات و بدون الجري . يكرر الأداء ثلاث مرات بعد الاسترجاع التام وتحسب أفضل مسافة - المسافة برسم

الأدوات:

صفارة . خط للبداية - شريط قياس

الغرض من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

تعليمات للمختبر:

القفز يجب أن يكون من الثبات مرجحة اليدين وجعلهما وسيلة مساعدة للدفع

توجيهات للقائم بالاختبار :

عند القياس لابد أن يكون الشريط على استقامة أن يكون على جنب اللاعب لا خلفه ولا أمامه يجب أن تكون الأرضية مستوية.

الخصائص السيكو ميتريّة للأداة:

الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات و هو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي , 1996, ص 321) . كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (محمد صبحي , ص183) يحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار و الحقيقة الثابتة ثباتا تاما (مروان عبد المجيد إبراهيم , 1999, ص 13).

الثبات: إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد و رصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على هذه المجموعة, و رصدت أيضا درجات كل فرد و دلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الإجراءات الميدانية للدراسة الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية , استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية . (مروان عبد المجيد إبراهيم : 1999, ص 144)

الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية و الذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصي و تحيزه أو تعصبه, فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (مروان عبد المجيد إبراهيم: 1999, ص 145).

- بما أن الاختبار مقنن فإنه يخضع للشروط العلمية المتمثلة في: الصدق، الثبات والموضوعية. (قاسم حسن حسين. 1998، ص 135)

8. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحقق من صحة الفروض، إستخدمنا برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم التربوية والإجتماعية (SPSS.20) وذلك بإستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- ت سويدنت

9. صعوبات البحث :

من بين الصعوبات التي واجهتنا خلال بحثنا نذكر مايلي:

E ضيق الوقت .

E قلة الكتب التي تتحدث عن التدريب الدائري

E تزامن فترة انجاز المذكرة مع مرض COVID 19

خلاصة

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة، حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها المنهج المتبع، مجتمع وعينة البحث، الدراسة الاستطلاعية، متغيرات البحث، أدوات جمع البيانات... الخ.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة الدراسة



عرض النتائج ومناقشتها:

هذه المناقشة الخاصة بالنتائج كانت مناقشة لنتائج مفترضة ومتصورة لأنه لم يتسنى لنا توزيع الاستبيان والتعرف على النتائج الحقيقية، وذلك بسبب غلق المدارس والمراكز البيداغوجية المتكفلة بالطلبة والتلاميذ من 15 مارس إلى يومنا هذا والذي جاء كإجراء احترازي للتقليل من نقشي COVID 19.

1- عرض نتائج الفرضية العامة:

التذكير بالفرضية العامة:

للتدريب الدائري اثر في تنمية صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم يرى الطالب الباحث أن النتيجة ستكون إيجابية وذلك لأن التدريب الدائري بما فيه سيكون له دور في تنمية صفتي السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

للتدريب الدائري اثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم . يلعب التدريب الدائري مهمة كبيرة في تنمية القوة الانفجارية وذلك من خلال مجموعة تمارين تساهم بشكل كبير في تطوير هذه الصفة التي تهم لاعبي كرة القدم، وهذه التمارين تكون مقننة ومركزة لكي لا يكون الحمل أكبر على لاعبي كرة القدم بحيث كلما زادت التمارين كلما أثر ذلك سواء بالسلب أو الإيجاب ولذلك نقول أن التمارين الأساسية يجب أن تكون وبشكل حذر حفاظا على صحة وأداء لاعبي كرة القدم .

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

للتدريب الدائري اثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم . بينت النتائج التي توصل إليها الباحث الى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين التطبيق القبلي والبعدي ولصالح التطبيق البعدي لكافة متغيرات البحث.

كما بينت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية.

الاستنتاجات والاقتراحات



الاقتراحات والاستنتاجات:

- ü العمل على تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الأساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا.
- ü معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية و المهارية
- ü العمل على الربط بين العمل البدني و المهاري و التدريب العقلي .
- ü تفعيل الآليات الفعلية لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة في هذا الميدان .
- ü الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة .
- ü الاهتمام بالفئات الشبانية في كرة القدم في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي الحقيقي
- ü إسناد المهام التدريبية إلى كفاءات لها الدراية التامة بالآليات و ميكانزمات التدريب الرياضي
- ü يكون هذا البحث مفتاح بحوث أخرى تعمل على تطويره وتحسينه .
- ü محاولة التركيز على الاستراتيجيات طويلة المدى لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة و الهادفة .
- ü توفير مصادر الدعم التطبيق مثل هذه البرامج التدريبية من أجل الإثراء العملي و توفر البديل التدريبي.
- ü تكيف هذا البرنامج على فئة الناشئين للاستفادة منها ،لأنها الفئة التي تمثل الخلف الواعد في المستقبل.
- ü تسطير برنامج أسلوب التدريب الدائري وفق المراحل الآتية:
- ü البدء بالتدريب البدني ثم التقني مع مراعاة هاته المرحلة العمرية الحساسة جدا
- ü إجراء دراسات والتوفيق بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في كرة القدم وذلك باستخدام
- ü التدريب الدائري الذي يطور الجانبين معا في آن واحد.
- ü إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.
- ü استخدام أساليب علمية جديدة تبحث في هذه المراحل الحساسة

الخاتمة



الخاتمة :

إن البحث في التدريب الرياضي عامة وطرق التدريب خاصة وطريقة التدريب الدائري بالتحديد، ودورها في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى الناشئين موضوع حساس ومعقد، لارتباطه بصحة الرياضيين وكذلك لارتباطه المباشر بمستواهم إنجازاتهم الرياضية، وكان الهدف من البحث الحالي محاولة لإبراز الدور الكبير لطريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية ، ومن خلاله تم ملاحظة أن أغلب المدربين يستعملون هذه الطريقة حيث تساعدهم في تطوير المهارات في كرة القدم، وهذا لما تحترم

وتطبق خصائص

ومميزات هذه الطريقة. كما يجب التدريب على هذه الطريقة للناشئين حسب إمكانياتهم، بناء على القدرات الوظيفية والفيزيولوجية، لأن هذا ما يسمح لهم بالتمشي مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس والوصول إلى أعلى المستويات من الإنجاز الرياضي.

وفي الأخير نتمنى أن يجد كل الرياضيين الاهتمام والرعاية الكافية من طرف مسؤولي ومدربي الفرق، للحفاظ على مستواهم ، و تحقيق الأهداف.

قائمة المصادر و المراجع



قائمة المصادر والمراجع:

- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- أكرم رضا: مرافقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر الإسلامية، الجزء 3، مصر، 2000م.
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو للطفولة والمرافقة، عالم الكتب، 1982م.
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمرافقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001م.
- حسام معوض/كمال صالح عبده: أسس التربية البدنية، مكتبة أنجلو، مصر، 1964م.
- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1998م.
- حسن عبد الجواد: كرة القدم، مكتبة المعارف، لبنان، ط2، 1984.
- روجي جميل: كرة القدم دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986م.
- ريان مجيد خريط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1989.
- ريسان خريط: تطبيقات في علم النفس الفيسيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1990.
- سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجيا المراهق، دار البحوث العلمية، ط2، الكويت، 1980.
- سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، ط1، الكويت، 1992م.
- سليمان علي حسين: المدخل إلى التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1983.
- سيد عبد جواد: العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984.
- طه إسماعيل عمر، أبو المجد: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.

عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1999.

عبد الرحمان العيسوي: علم النفس العام، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1987م.

عبد الرحمان العيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1995.

عبد الحميد شرف: البرامج، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2002.

عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994م.

عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظرية - تطبيقات)، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1994م.

علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م.

فاخر عاقل: أعرف نفسك، دار العلم للملايين، ط7، بيروت، لبنان، 1981م.

قاسم المندلاوي، أحمد سعيد أحمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1989.

قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998.

كمال جمال الربطي: التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، الأردن، 2004.

كمال عبد الحميد محمد صبحي حسينين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.

كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1987.

ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007.

مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.

محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1989.

محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.

محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1998.

محمد السيد، محمد الزعبلوي: خصائص النمو للمراهقة، مكتبة التوبة مؤسسة الكتب الثقافية، ط1، مصر، 1998م.

محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل ونظرية الشخصية، دار الشروق، ط2، بيروت، لبنان، 1986م.

محمد محمود الزيني: سيكولوجية النمو الدافعية، دار الكتب الجامعية، 1996م.

محمد عبد الحليم المنش/عفاف بنت صالح: علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001م.

محمد رفعت رمضان وآخرون: أصول التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984م.

محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992م.

محمود مسعد علي: المدخل العلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1992م.

مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط2، بيروت، لبنان، 1988م.

مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.

مفتي إبراهيم سلامة: التدريب الرياضي -تخطيط وتطبيق-، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.

موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999م.

ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، طبعة2، بيروت، 1991.

- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، الدار الرحاب، القاهرة، 1999
- هارا، ترجمة علي نصيف: أصول التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، ط2، العراق، 1990.
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، القاهرة، 2002.
- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضية، معهد إعداد القادة، السعودية، 1990م.
- يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- Carbeau Joej ،Foot Balle ،Edition revue ،E.P.S PARIS ،2002.
- DORNHOFF MARTIN،l'éducation physiqueet sportives ،office de publication universitaire .Alger
- Jürgen Weineck, Biologie du Sport, Edition Vigot, Paris 1992,

قائمة الدوريات والمجلات العلمية:

- مجلة الوحدة الرياضية: عدد خاص، 1982/06/18، الجزائر.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أثر استخدام الأسلوب الدائري في تطوير القوة المميز بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

أهداف الدراسة:

- تم تحديد هاته لأهداف بناء على فرضيات الدراسة
- معرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى.
- معرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس.
- معرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل.

منهج الدراسة: وصفي تحليلي

مجتمع وعينة الدراسة: لاعبي كرة القدم -مولودية المسيلة

أساليب جمع البيانات: ممثلة في استمارة استبيان

نتائج الدراسة: استخدام الأسلوب الدائري له أثر كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .

التوصيات والاقتراحات:

بعدما قمنا بهذه الدراسة المتواضعة ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات العلمية والعملية التي رأينا أنها تتناسب مع نتائج التي توصلنا إليها ومن بينها،
*تكييف هذا البرنامج على فئة الناشئين للاستفادة منها ،لأن الفئة التي تمثل الخلف الواعد في المستقبل.

تسطير برنامج أسلوب التدريب الدائري وفق المراحل الآتية:

*البدء بالتدريب البدني ثم التقني مع مراعاة هاته المرحلة العمرية الحساسة جدا

*إجراء دراسات والتوفيق بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في كرة القدم وذلك باستخدام التدريب الدائري الذي يطور الجانبين معا في آن واحد.

*إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

*استخدام أساليب علمية جديدة تبحث في هذه المراحل الحساسة

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: L'effet de l'utilisation de la méthode circulaire dans le développement de la force caractérisée par la vitesse sur certaines compétences de base des joueurs de football

les objectifs des études:

Ces objectifs ont été déterminés sur la base des hypothèses de l'étude

- Connaître l'effet de la méthode circulaire sur l'amélioration de la compétence de tir dans le but.
- Connaître l'effet de la méthode circulaire dans l'amélioration de l'habileté du contact.

Apprenez comment la technique circulaire améliore la compétence de la longue passe.

Méthodologie de l'étude: descriptive et analytique

Population d'étude et échantillon: Joueurs de football - MC Messila

Méthodes de collecte de données: représentées sous forme de questionnaire

Résultats de l'étude: L'utilisation de la méthode circulaire a un grand impact sur le développement de la force caractérisée par la vitesse sur certaines compétences de base des joueurs de football.

Recommandations et suggestions:

Après avoir réalisé cette modeste étude, nous avons décidé de présenter quelques suggestions scientifiques et pratiques que nous pensions adaptées aux résultats que nous avons atteints, notamment:

- * Adapter ce programme à la catégorie junior pour en bénéficier, car le groupe représente le successeur prometteur dans le futur.

Le programme de la méthode de formation circulaire est souligné selon les étapes suivantes:

- * Commencer par un entraînement physique puis technique, en tenant compte de ce stade d'âge très sensible

- * Mener des études et concilier les caractéristiques physiques spéciales et les habiletés de base du football, en utilisant un entraînement circulaire qui développe les deux côtés en même temps.

- * Mener des études similaires dans d'autres sports à différents niveaux d'âge.

- * L'utilisation de nouvelles méthodes scientifiques portant sur ces étapes sensibles