

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



كلية / معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : التدريب الرياضي

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني

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

رقم : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب : عطالله عبد الحكيم

تحت عنوان

## أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة الانفجارية على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لرائد أولاد دراج - فئة أقل من 15 سنة

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة المسيلة	الاستاذ :
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	الاستاذ : سالم العياشي
مناقشا	جامعة المسيلة	الاستاذ :

السنة الدراسية : 2018 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَبَّنَا أَخْرِجْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَارَيْنَا  
وَهَبْ لَنَا عِلْمًا نُنْفَعُ بِهِ

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسُودُ

الآية (08)، سورة ال عمران

تشكر

أتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ سالم العياشي  
لتوجيهه ونصائحه ولإشرافه على التأطير  
كما أتوجه بالشكر الى كل أساتذة المعهد.  
كما أتوجه بجزيل الشكر والعرفان الى كل من ساهم  
وساعدني في انجاز هذه المذكرة من قريب او بعيد.  
عبد الحكيم

# هَدَايَا

الحمد لله وحده ومهما شكرناه لا نستوفي حقه والصلاة

والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد الهادي الأمين والى

من أهدتني برضاها ولم تبخل علي بدعائها، أهدي ثمرة جهدي هذا العمل المتواضع

إلى سر وجودي إلى من منحتني الحب وكانت وراء كل شئعة من حياتي على أعز وأغلى

ما في الوجود، إلى من أهداني إليها القدر، فكانت معي كل يوم امي حفظها الله

الى من علمني درب الكفاح وأتار لي درب الفلاح وسير لي سبل النجاح

أبي العزيز حفظه الله، و إلى نور عيني و أخواتي البنات أحاطهم

الله بالخير والنجاح. إلى كنتكوت العائلة وصغير أختي حفظه الله تاج الدين.

إلى كل أصدقائي: كمال، الزيتوني، محمد، إلياس، سيف، أسامة، ع.النور،

يوسف، إبراهيم، علي، حسان، مايدي، حكيم، عادل، دحمان، نعيم،

حمزة، ع.الغني، نبيل، نجيب، ع.المالك، وكل الذين لم يحالفني الحظ أن

أذكرهم لقصر القائمة، دون أن أنسى:

كل أبناء خالاتي: سمير، أحمد، صدام، منير، رشيد، ثامر، محمد، صالح،

أنس، شمس الدين، عيسى، محمود، وكل البنات، وأبناء أعمامي

، إسماعيل، بسام، كل أساتذة الجلفة وأساتذة المسيلة

إلى كل: غيدي، قارة، جاب الله والأستاذ المشرف سالم العياشي

وإلى أساتذتي في طور التعليم. الى كافة طلبة في المعهد والجامعة.

ہیں

فویہاٹ

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
- كلمة شكر	
- مقدمة	أ - ب
<b>الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
<b>1- التدريب الرياضي:</b>	
1-1- مفهوم التدريب الرياضي	04
1-1-1- خصائص التدريب الرياضي	04
1-1-1- واجبات التدريب الرياضي	05
<b>1-2- الوحدة التدريبية:</b>	
1-2-1- تعريف الوحدة التدريبية	05
1-2-1- أقسام الوحدة التدريبية	06
1-2-1- أنواع الوحدات التدريبية	08
<b>2- اللياقة البدنية</b>	
1-2- تعريف اللياقة البدنية	12
2-2- أقسام اللياقة البدنية	12
1-2-2- التحمل	13
2-2-2- السرعة	13
3-2-2- المرونة	13
4-2-2- الرشاقة	14
3-2- القوة العضلية	14
1-3-2- تعريف القوة العضلية	14
2-3-2- أهمية القوة العضلية	14
3-3-2- العوامل المؤثرة في القوة العضلية	15
4-3-2- مبادئ تنمية القوة العضلية	15
5-3-2- أنواع القوة العضلية	15
<b>4-2- القوة الانفجارية:</b>	
1-4-2- مفهوم القوة الانفجارية	16
2-4-2- تصنيف القوة الانفجارية	16
3-4-2- أهمية القوة الانفجارية في المجال الرياضي	17
4-4-2- العوامل المؤثرة فيها	17
5-4-2- طرق تدريب القوة الانفجارية	17
6-4-2- أنظمة إنتاج الطاقة للقوة الانفجارية	20

	<b>3- المهارات الأساسية في كرة القدم:</b>
20	3-1- تعريف المهارات الأساسية
21	3-2- أنواع المهارات الأساسية
22	3-3- التسديد
22	3-3-1- تعريف التسديد
22	3-3-2- أهمية إستعمال التسديد (القدف)
23	3-3-3- أنواع التسديد (القدف) وتقنية التنفيذ
23	3-3-4- الخطوات التعليمية لمهارة ضرب الكرة
24	3-3-5- الأوضاع الرئيسية للتسديد (القدف)
24	3-3-6- عوامل نجاح التسديد
25	3-3-7- أسباب الإخفاق في التسديد
	<b>4- كرة القدم:</b>
25	4-1- صفات لاعب كرة القدم
	<b>5- المرحلة العمرية اقل من 15 سنة</b>
26	5-1- مفهوم المراهقة
26	5-2- اقسام المراهقة
27	5-3- مشاكل المراهقة المبكرة (12-14)
	<b>6- الدراسات السابقة</b>
29	6-1- مناقشة ومقارنة الدراسات السابقة
	<b>الفصل الثاني الإطار العام للدراسة</b>
35	1- الكلمات الدالة في الدراسة
37	2- الاشكالية
37	2-1- التساؤلات الجزئية
39	2-2- اهداف البحث
39	2-3- أهمية البحث
39	2-4- فرضيات الدراسة
	<b>الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للبحث</b>
41	1- الدراسة الاستطلاعية
41	2- المنهج المتبع في الدراسة
41	3- المجتمع وعينة الدراسة
43	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
47	5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
48	6- الأساليب الاحصائية

	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
	- عرض وتحليل النتائج
	1-المجموعة الشاهدة:
50	1-1- بالنسبة لاختبار الوثب من الثبات.
51	2-1- بالنسبة لاختبار الوثب العريض
52	3-1- بالنسبة لإختبار التسديد من الحركة
53	4-1- بالنسبة لإختبار التسديد من الثبات
	2- المجموعة التجريبية:
55	1-2- بالنسبة لاختبار الوثب من الثبات.
56	2-2- بالنسبة لاختبار الوثب العريض
57	3-2- بالنسبة لإختبار التسديد من الحركة
58	4-2- بالنسبة لإختبار التسديد من الثبات
	3-المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):
60	1-3- بالنسبة لاختبار الوثب من الثبات.
61	2-3- بالنسبة لاختبار الوثب العريض
62	3-3- بالنسبة لإختبار التسديد من الحركة
63	4-3- بالنسبة لإختبار التسديد من الثبات
64	4- مناقشة النتائج
	الفصل الخامس
68	1-الاستنتاجات
68	2- اقتراحات وتوصيات
69	3- الأفاق المستقبلية
	-المصادر والمراجع
	-الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	الجدول
44	جدول (01): يمثل النتائج الخاصة بتجانس العينتين الشاهدة والتجريبية
45	جدول (02): درجات قياس المسافة للوثب العريض من الثبات
45	جدول (03): درجات قياس المسافة للوثب العمودي من الثبات
48	جدول (04): يبين معامل الثبات لقياس ثبات ومعامل الصدق الذاتي بالنسبة لاختبارات
51	جدول رقم (05): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار (سارجنت)
52	جدول رقم (06): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب العريض
53	جدول رقم (07): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في دقة التسديد من الحركة
54	جدول رقم (08): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في دقة التسديد من الثبات
56	جدول رقم (09): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي
57	جدول رقم (10): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض
58	جدول رقم (11): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة التسديد من الحركة
59	جدول رقم (12): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة التسديد من الثبات
61	جدول رقم (13): دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي في اختبار الوثب العمودي من الثبات.
62	جدول رقم (14): دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي في اختبار الوثب العريض من الثبات.
63	جدول رقم (15): دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي في اختبار دقة التسديد من الحركة.
64	جدول رقم (16): دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي في اختبار دقة التسديد من الثبات.

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان
18	الشكل (01): بعض التمارين في طريق تدريب الاثقال.
19	الشكل (02): بعض تمارين في طريق تدريب البليوميتري
51	الشكل رقم (03): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب العمودي من الثبات
52	الشكل رقم (04): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب العريض من الثبات
53	الشكل رقم (05): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار دقة التسديد من الحركة
54	الشكل رقم (06): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار دقة التسديد من الثبات
55	الشكل رقم (07): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبارات البدنية والمهارية السابقة.
56	الشكل رقم (08): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

	اختبار الوثب العمودي من الثبات.
57	الشكل رقم (09): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات
58	الشكل رقم (10): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد من الحركة
59	الشكل رقم (11): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد من الثبات
60	الشكل رقم (12): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات البدنية والمهارية السابقة.
61	الشكل رقم (13): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدى للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الوثب العمودي من الثبات
62	الشكل رقم (14): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدى للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الوثب العريض من الثبات
63	الشكل رقم (15): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدى للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار دقة التسديد من الحركة
64	الشكل رقم (16): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدى للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار دقة التسديد من الثبات
65	الشكل رقم (17): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية والشاهدة في الإختبارات البدنية والمهارية السابقة

نمّة

## مقدمة:

تعد كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العلم ، والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات ، وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين ، فتطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة في تفاعل العلوم الاخرى ، كعلم التشريح ، علم النفس ، علم الاجتماع ، وعلوم اخرى ، ساهمت كلها في رفع مستوى الانجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين والتركيز على الإعداد الجيد خلال الفترة الاعدادية بقسميها العام و الخاص ، كلها ساهمت في الارتقاء بمختلف جوانب التفوق الرياضي من الناحية البدنية والمهارية و الخططية النفسية .

وقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتقدم في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه اعداد اللاعبين ، وتحضيرهم الى مستوى عال إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة التي تتميز بالايقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة وفق متطلبات اللعبة ، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الاخير من القرن العشرون جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على اسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً، وقد واكب هذا التطور والتقدم في خطط اللعب وفنونه في الالعاب الفردية و الجماعية . (أمر الله الباسطي، 2001، ص75).

وتحتل كرة القدم في الجزائر مكانة هامة في ثقافتنا ، ويظهر ذلك في عدد ممارسي هذه اللعبة والإمكانات المسخرة لها ، والدعم الكبير للمعنيين بالأمر لإعطاء دفع جديد لهذه الرياضة لبلوغ أرقى المستويات لكن النتائج الملاحظة لا تعطى الأمل المرجوة ، يظهر ذلك جدياً في الإخفاقات المتتالية للمنتخب الوطني في التظاهرات العلمية وغياب شبه كلي لأندية الفئات الصغرى ( أصاغر ) وللفئات الكبرى في المحافل الدولية وخير دليل على ذلك الفريق الذي أهل منتخبنا الوطني إلى نهائيات كأس العالم 2010 بجنوب إفريقيا ، و 2014 بالبرازيل أغلبية اللاعبين من خريجي المدارس الأوروبية ، وهذا دليل على تدني مستوى اللاعب المحلي في البطولة الوطنية ، وهذا ما جعل الكرة الجزائرية تعاني وتتخبط من عدة مشاكل، أبرزها ضعف التخطيط وفشل السياسات المنتهجة من قبل النوادي الرياضية ، وقد انعكس ذلك على المستوى العام للفرق والمنتخبات الوطنية بمختلف اقسامها في الهرم الوطني لهذه الرياضة .

( بيرم عبد الكريم ، 2016، ص 2 )

وللوصول بالرياضي إلى أرقى المستويات البدنية و المهارية وتحقيق أسمى الإنجازات الرياضية يجب التعامل معه، وكذا تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية له والتي من بينها صفة القوة لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب، هذا الأخير وحتى يصبح فرداً لامعاً في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين.

لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية كالتسديد قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها، وعلى ضوء هذا فإن صفة القوة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ، في محاولة ومعرفة مداها في إكساب الرياضي الفتي الممارس لكرة القدم والرفع من مستوى الصفات البدنية ، وذلك بهدف الوصول الى تحقيق استثمار اهم للقدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط ، لما لها تأثير مباشر في الرفع من مستوى الاداء البدني المهاري ، وذلك تحت استشراف كفاءة عالية من التكوين والاعداد . ( عادل تركي ، 2009، ص25)

ولا يختلف ذلك مما عليه الآن في ولاية المسيلة ، وبعد مشاهدتنا للعديد من المقابلات و الهزائم المتكررة لبعض فرق كرة القدم بالولاية ، والبقاء في نفس المستوى كل سنة وصعوبة الصعود الى مستوى أعلى منه تتجلى لنا أن هناك تدني في مستوى اللاعبين ، خاصة من الناحية البدنية والمهارية ، وعلى ضوء مهارات كرة القدم فان مهارة التسديد على المرمى من أهم المهارات في الجانب التقني التي تتركز عليها الكثير من الفعاليات اثناء المنافسات ، فهي تتطلب إجادة تامة خاصة من طرف لاعبي الهجوم من جهة ، ومن جهة اخرى فان ميزة القوة الانفجارية للرجلين في الاعداد الخاص لم تصل الى ذروتها مقارنة مع ما وصلت اليه كرة القدم الحديثة في هذا اللعبة ، فان مردودها في هذا الفرق يبدو هزيلا في بعض مباريات بطولة الهواة ويعود السبب في ذلك الى ضعف التكوين على المستوى القاعدي ومحدودية مستوى المدربين ، وغياب البرامج التدريبية الفعالة ، التي بواسطتها يمكن من تحقيق التفوق في المنافسات ، ونظرا للأهمية التي تكتسيها الوحدات المقننة ووفق الأسس العلمية ، كان من الواجب علينا ان نحمل على عاتقنا القيام بهذه المهمة لكوننا طلبة بقسم التدريب الرياضي وتخصص تحضير بدني ، الامر الذي دفع بنا الى دراسة هذا الموضوع وذلك بإقتراحنا: وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية من أجل تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم .

حيث إعتدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "شاهدة-تجريبية"، وقسمناها إلى خمسة فصول، إحتوى كل منها على التالي:

#### ✓ الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة :

تطرقنا فيه إلى أهم التعاريف لمتغيرات الدراسة، معتمدين في ذلك على أهل الاختصاص ، وفي هذا الفصل أيضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا هذا أو أحد متغيراته، وذلك لاستفيد منها بأن نحدد من خلالها معالم دراستنا.

#### ✓ الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة :

حاولنا فيه الإحاطة بدراستنا بتقديم الكلمات الدالة في الدراسة، وبعدها طرحنا الإشكالية التي دفعتنا إلى القيام بهذه الدراسة، وحددنا أهدافها، وذكرنا أهميتها ثم وضعنا بعد ذلك فرضيات الدراسة.

#### ✓ الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية :

عرضنا فيه مراحل دراستنا الميدانية ، وذلك موازاة مع تحديد منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية.

#### ✓ الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

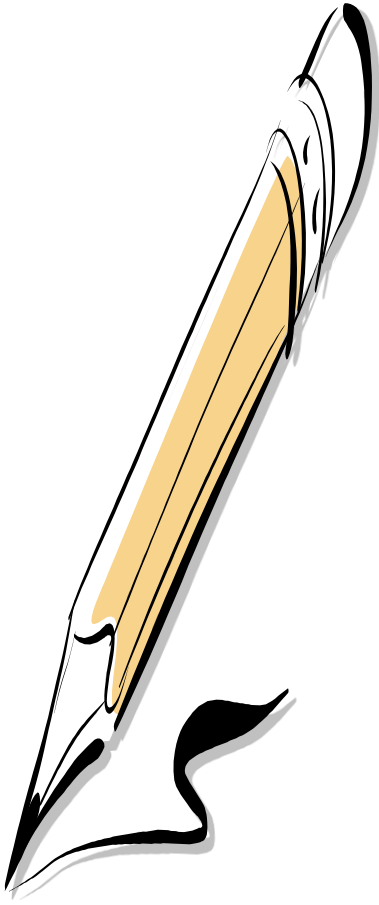
عرضنا فيه النتائج في جداول إحصائية، وقمنا كذلك بمناقشتها على ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

#### ✓ الفصل الخامس : الإستنتاجات والإقتراحات :

عرضنا فيه أهم ما توصلنا إليه في دراستنا، وكذا بعض الإقتراحات التي قد تفيدنا أو تفيد غيرنا في هذا المجال، كما أننا فتحنا نافذة على الأفاق المستقبلية للدراسة.

# الفصل الأول

## الخلفية النظرية والدراسات السابقة



- ✓ الوحدات التدريبية
- ✓ القوة الانفجارية
- ✓ التسديد
- ✓ كرة القدم
- ✓ المرحلة السنية (المراهقة)
- ✓ الدراسات السابقة

➤ الخلفية النظرية:

1-1 - التدريب الرياضي:

1-1-1- مفهوم التدريب:

يرى البعض أن كلمة التدريب training ، مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية traheer وتعني "يسحب" أو "يجذب"، و قد انتهى المر بهذا المصطلح الى اللغة الإنجليزية وكان يقصد قديما ، " سحب أو جذب الجواد من مرتبط الجياد (اسطبل الخيل) لاعداده للاشتراك في السباقات".

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب training نقلا عن اللغة الإنجليزية و في المجال الرياضي واعترف مفهومه القديم الكثير من التعديل و التهذيب .

وفي لغتنا العربية يقال : (درب) فلانا بالشيء ، وعليه ،وفيه ، عوده و مرنه ويقال : درب البعير ، ادبه وعلمه السير في الدروب " ( محمد حسن علاوي ،1990، ص35).

كما يعرف التدريب " :على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك التكتيك ، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة." (ناهد رسن سكر، 2002، ص9).

من وجهة النظر الفيسيولوجيا يعرف التدريب " بمجموعة التمارين او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف او تغيير وظيفي في اجهزة و اعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي " .

ومن وجهة نظر علماء النفس و التربية " بانه عملية تربوية منظمة و مخططة طبقا لمبادئ و اسس علمية تهدف الى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و المعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس " . ( أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 2،3).

من خلال ما سبق يمكن تعريف التدريب الرياضي " :أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد. ( قاسم حسين،1997، ص78).

1-1-2- خصائص التدريب الرياضي :

يتميز التدريب العديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تضي على العملية التدريبية والقائمين عليها بمجموعة من المتطلبات الجديدة والمتطورة ومنها أن:

- ✓ التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد الى مستوى عال في نوع النشاط الرياضي الممارس.
- ✓ يتميز التدريب الرياضي بخاصية اعتماده على طرق البحث العلمي.
- ✓ يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة
- ✓ يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية
- ✓ يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب وشخصيته القيادية لعملية التدريب (الدور القيادي للمدرب)
- ✓ يتميز التدريب الرياضي لتأثير على أسلوب وتشكيل حياة الفرد . ( سعيد عرابي،2016، ص28،29).

### 1-1-3- واجبات التدريب الرياضي :

ان ضمان الوصول بالفرد الى أعلى مستوى رياضي مما يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة . وتتلخص اهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي :

#### 1-1-3-1- الواجبات التعليمية :

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات و مهارات ومعلومات و معارف الفرد الرياضي ، و تشمل اهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

✓ التنمية الشاملة المتزنة للصفات او القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة و التحمل .. و العمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

✓ التنمية الخاصة للصفات او القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.

✓ تعلم و إتقان المهارات الحركية الأساسية لنمو النشاط الرياضي التخصصي للوصول الى أعلى مستوى رياضي .

✓ تعلم و إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي .

✓ اكتساب المعارف و المعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخططية و عن طرق التدريب المختلفة و النواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي و عن القوانين و اللوائح و الأنظمة الرياضية.

#### 1-1-3-2- الواجبات التربوية :

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص و الملامح الأخرى للشخصية و، و تشمل اهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على مايلي:

✓ تربية الناشئ على حب الرياضة ، وأن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.

✓ تربية و تطوير الخصائص و السمات الإرادية كسمة الهادفة و سمة المثابرة و سمة ضبط النفس و الجراة و سمة التصميم ..

✓ تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة للفرد كحب الطن و الخلق الراضي و الروح الرياضية ... الخ

✓ تشكيل مختلف دوافع و حاجات و ميول للفرد و الارتقاء بها بصورة تستهوي خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة

الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العليا في هذا المجال. (محمد حسن علاوي، 1990، ص41).

#### 1-2- الوحدة التدريبية:

##### 1-2-1- تعريف الوحدة التدريبية :

تعتبر وحدة التدريب اليومية هي القاعدة و الركيزة الأساسية لعملية التخطيط ، و الخلية الأساسية لعملية التدريب و من خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية و التعليمية للوصول الى اهداف التدريب.

كما تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد الدورات المتوسطة و الكبرى ، و بذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات

التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب و الذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد اساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات . (حسن السيد ابوعبده، 2001، ص353).

- والوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم او مرتين او ثلاث مرات، و ذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب و الذي يتمثل في نوع النشاط الممارس و الهدف من كل وحدة . ( بسطويسي احمد ،1999،ص 330-331 ).
- وهناك بعض الاعتبارات الهامة والضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تنفيذه لهذه المرحلة ويضمن نتائجها منها:
- ✓ أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
  - ✓ أن تساهم كافة محتويات الوحدة فيتحقق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهيئة .
  - ✓ أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل نتائج ممكنة لتحقيق أهدافها.
  - ✓ تحديد أزمدة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة.
  - ✓ ان تكون الأحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعة على أسس علمية
  - ✓ تحديد أسلوب إخراج وتنفيذ الوحدة من حيث تشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمارين الوحدة.
  - ✓ أن تنظم وتنسق الأحمال التدريبية وشداتها مراعية مواعيد المباريات. ( عماد الدين عباس أبوزيد،2005 ، ص309 )..

### 1-2-2- أقسام الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث اجزاء رئيسية ، حيث ترتبط تلك الاجزاء بهدف من كل وحدة سواء كان تعليميا تدريبيا ... و بذلك تبنى الوحدة التدريبية لتحقيق تلك الأهداف. ( بسطويسي احمد ،1999، ص 331).

حدد زمن الوحدة التدريبية على وفق المتطلبات التدريبية الخاصة وهناك وحدة تدريبية مرة واحدة ولمرتين او ثلاث مرات في اليوم الواحد كما يأتي :

- أ. زمن الوحدة التدريبية لمرة واحدة في اليوم وتشمل :
  - ✓ وحدة تدريبية قصيرة ( 30- 90 ) دقيقة .
  - ✓ وحدة تدريبية متوسطة ( 2- 3 ) ساعة .
  - ✓ وحدة تدريبية طويلة ( اكثر من ثلاث ساعات ) .
- ب. زمن الوحدة التدريبية : مرتين او ثلاث مرات في اليوم و تشمل :
  - ✓ يجب ان تكون الوحدات قصيرة .
  - ✓ مجموع الوحدات لا يزيد عن ( 2-3 ) ساعة. ( عامر فاخر شغاتي ، 2014، ص106).

أن البناء الاساسي للوحدة التدريبية يتألف من :

### 1-2-2-1- القسم التحضيري: إن لهذا القسم أكثر من مصطلح إذ يطلق عليه ( الإحماء، التسخين، المقدمة،

الإعداد)ويهدف القسم التحضيري إلى إعداد وتهيئة اللاعب أو اللاعب ينمي جميع النواحي للأداء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبصورة جيدة بالإضافة إلى تجاوز حدوث الإصابات من خلال التهيئة المنتظمة والمتدرجة للأجهزة والأعضاء الجسمية بغية تحمل أعباء الحمل القادم على الوجه الأكمل.

أما الفترة التي تستغرقها فتعتمد على طبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والحالة المناخية وطبيعة اللاعب، مثلا: تكون فترة الإحماء طويلة عندما تكون تدريبات الجزء الرئيسي منصبة على تطوير السرعة القسوى والقوة العضلية وقد يستغرق الوقت ما بين ( 20-40 ) دقيقة وعموما هناك من يرى انه تستغرق (1/5) من الجزء الكلي للوحدة التدريبية.

### أهم الواجبات التي تقع على القسم التحضيري:

- ✓ الاسترخاء أي العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.
- ✓ العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة سرعة الدم المدفوع في كل ضربة.
- ✓ العمل على زيادة اتساع الشعيرات الدموية .
- ✓ التنظيم الحركي أي الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة باللعبة.
- ✓ محاولة خلق الاستعداد النفسي للتدريب والمسابقة لدى اللعب.
- ✓ العمل على رفع درجة حرارة الجسم. ( مروان عبد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري، 2015، ص59 )

### ✓ أقسام الجزء التحضيري:

**الإحماء العام :** تستخدم ترمينات العداد العام ذو الشدة القليلة و المتوسطة لغرض الاحماء العام وتؤدي مثل تلك الترمينات حيث تشمل جميع اجزاء الجسم لتنشيط الاجهزة الوظيفية و الحركية المختلفة بالجسم، وقد يؤدي الاحماء العام على شكل العاب بسيطة كألعاب المطاردة و التتابعات المختلفة و الالعاب الصغيرة او العاب الكرات... الخ تلك الالعاب تتميز بجهد بدني منخفض، و بذلك يعمل الاحماء العام مع الاحماء الخاص في تهيئة اللاعب للأداء افضل للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اللاحقة .

**الإحماء الخاص:** يذكر ابو العلا عبد الفتاح 1998: " اذا كان هدف الاحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين المركزي و العصبي اللاإرادي ، فان هدف الاحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي و العصبي الطرفي في افضل حالة تمكنهما من الاداء بفعالية في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة الى تنشيط الوظائف الفيزيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم . ( بسطويسى احمد، 1999، ص332).

### 1-2-2- الجزء الرئيسي:

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق اهداف الوحدة التدريبية ، و زمن هذا القسم يعادل (70-80%) من الزمن المخصص للوحدة . ( فاطمة عبد المالح واخرون، 2016، ص82).

وتقع اهمية كبرى بالنسبة للجزء الاساسي للوحدة التدريبية فيما يخص ليس فقط ترتيب اولوية تنمية القدرات البدنية و المتمثلة في الترمينات الخاصة ، بل يتعدى ذلك الى ترتيب الجزء الخاص بتعليم و تحسين مستوى كل المهارات الفنية و الخططية . ( بسطويسى احمد، 1999، ص333).

### - اعتبارات يجب أن تراعى في القسم الرئيسي:

- ✓ البدء بالتمارين التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد .
- ✓ البدء بتمارين التعلم المهارة عقب الإحماء مباشرة لان هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه، وذلك ينطبق أيضا على تمارين الاستجابة الحركية.
- ✓ تعطى تمارين السرعة بعد تمارين التعلم المهاري ضمان لعدم ارهاق اللاعبين.
- ✓ ألا تسير التمارين على وتيرة وراحة بل يجب أن تكون متنوعة.
- ✓ يخصص بعض الوقت لأداء التمارين طبقا للفروق الفردية.

- ✓ يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللعب إلى تحسينها.
- ✓ يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وأن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللعب في المباراة أو المنافسة.
- ✓ طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء.
- ✓ تمارين القوة العضلية والتحمل تبدأ من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.
- ✓ هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين اللعب ولكن يجب أن يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى
- ✓ ويلاحظ خلال فترة الإعداد الا يستخدم مثل هذا النوع من التمارين لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى و يزداد زمن التمارين المخصصة له. ( نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي، 2011، ص 215 ).

### 1-2-2-3- القسم الختامي:

يهدف هذا الجزء الى محاولة العودة بالفرد الى حالته الطبيعية او ما يقرب منها قدر الامكان ، وذلك بعد الجهد المبذول وخلال هذا الجزء يخفف الحمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية ، فضلا عن عودة الفرد الرياضي الى حالة الاستشفاء و التهيئة الى ما بعد استكمال متطلبات التدريب. ( عامر فاخر شعاعي ، 2014، ص 108 ). يستغرق هذا الجزء حوال (7-10%) من الزمن المخصص لوحد التدريب ، يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهديئة. ( فاطمة عبد مالخ و اخرون، 2011، ص 82 ).

### 1-2-3- أنواع الوحدة التدريبية :

يمكن تقسيم الوحدات التدريبية إلى أنواع التالية:

- أنواع وحدات التدريبية أساس للهدف.
  - أنواع وحدات التدريبية أساس اتجاه تأثير حمل التدريب.
  - أنواع الوحدات التدريبية أساس للتنفيذ.
- أ. **الوحدات التدريبية على أساس الهدف :** إن انواع الوحدات التدريبية على أساس الهدف كثيرة و منها :

- **وحدة تعليمية :** تمثل الوحدة التعليمية في مجال التدريب اولى الوحدات الخاصة بتعليم و التعرف على المهارات الفنية والخططية و التي تحتاج من من المدرب سرد بعض المعلومات النظرية حول اتارخ وتكنيك مهارات الالعب و تعضيدها بالوسائل التعليمية المختلفة إن امكن ذلك وتؤدي مثل تلك الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة و خصوصا مع المبتدئين. حيث تختلف مثل تلك الوحدات مع المقدمين عند التركيز على الداء الفني ( التكنيك ) لجزء مهارة جديدة او شرح المهارات الخططية ، فيمكن بذلك تأديتها في بداية موسم المسابقات ، او الفترة الخاصة بذلك و التي يحددها المدرب.

- **وحدة تعليمية تدريبية :** يذكر هارا 1979harra بان الوحدات التعليمية التدريبية موقعها بالنسبة للسنة التدريبية ، بعد الوحدات التعليمية و تعتبر الوحدة التدريبية التعليمية ذات أهمية كبيرة للمبتدئين و الناشئين ، وذلك في أولى مراحل تعلمهم للمهارات الرياضية و التدريب عليه حتى يصل اللاعب من مرحلة " للإدراك الاولي " للمهارة الى " الإدراك الجيد " و الذي يتميز بخلوه من الأخطاء الفنية بقدر الإمكان . ( بسطويسي احمد ، 1999، ص 335 ).

- **الوحدة التدريبية** : يستخدم المدرب هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة تطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب ، فقد يحتوي محتوى الوحدة التدريبية الى تنمية وتطوير المكون البدني الخاص للاعب ، ومن ثم توجه الاحمال التدريبية بالوحدة الى ذلك مع مراعاة ان يقنع اللاعب اتجاه تأثير تلك الاحمال و اسلوب تنفيذها ، كما يلاحظ توجيه هدف الوحدة الى تطوير المهارات الخططية و الادائية للاعب مع تحقيق نمذجة بين هذا التطوير و الارتقاء بمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي للاعب كالقتال الفعلي مثلا في ان واحد. ( احمد محمود محمد ابراهيم ، 2005، ص556).

- **الوحدة الاستشفائية** : و ينظر التدريب حاليا الى الوحدة الاستشفائية على انها من المكونات الاساسية لتخطيط و تفنين و توزيع الاحمال التدريبية للاعب خلال برامجها التدريبية الخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارسه ، لذا فعلى المدرب ان يراعي عند استخدامه للوحدة الاستشفائية انخفاض مرات التكرار و التي تتمثل في حجم الاحمال مع ضرورة التنوع في محتويات تلك الاحمال ، حيث ذلك يوفر اساس جيد لنجاح المدرب في الاستشارة الداخلية للاعب مما يوف للأجهزة لها الظروف الملائمة للتخلص من مخلفات التمثيل الغذائي و كذلك المواد المسببة للتعب ، هذا يوفر بعد ذلك تأقلم تلك الاجهزة الوظيفية مع محتوى الاحمال التدريبية و تأثيرها مسببا تطوير لمستوى التكيف الوظيفي للعب .

- **الوحدة التقييمية** : تعتبر الوحدات التقييمية وحدات خاصة بقياس المستوى ، وذلك منذ بداية السنة التدريبية وحتى موسم المنافسات للوقوف على مستوى اللاعب و معرفة ما ينقصه من قدرات بدنية او مهارات فنية اوخططية . ( بسطويسى احمد ، 1999، ص 337 ) .

ب. **الوحدات التدريبية على اساس اتجاه تأثير حمل التدريب**: يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعا لاختلاف حمل التدريب، احدهما الجرعة ذات الاتجاه الموحد، والجرعة ذات الاتجاه المتعدد.

- **جرعة التدريب ذات الاتجاه الفردي** : من آراء الخبراء العلميين و المدربين ذو الخبرة في مجال التدريب الرياضي للأنشطة المختلفة ان الوحدات التدريبية ذات التأثير الفردي توجه احمالها الى تطوير التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي و السرعة بأنواعها المختلفة و القوة بأنواعها المختلفة و التحمل الخاص ، أي ان تلك الوحدات يوجه محتوى أحمالها التدريبية الى تطوير مكون واحد من مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية للاعب و يتخصص أكثر ليوجه لتطوير جزء معين وهو "عنصر القوة المميزة بالسرعة". ( احمد محمود محمد ابراهيم ، 2005، ص557).

- وعند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزامات وتوجيهات التطبيقية التالية:

- ✓ التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر و زيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغير ما بين العضلات المستخدمة .
- ✓ ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي أو مع اللاعب/ اللاعب بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد.
- ✓ يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة بالإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم .
- ✓ استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث أن هذا النوع من الجرعات التدريبية يؤدي إلى سرعة التدريب. ( عماد الدين عباس أبوزيد 2005 ، ص323).

الأشكال المتعددة للوحدات التدريبية ذات التأثير الفردي :

✓ الشكل الاول : ( ثابت التشكيل من حيث وسائل و طرق التدريب ) : ويشتمل على طرق تدريب ويتم من خلالها تنفيذ مستوى احمال تدريبية ثابتة خلال فترة تطبيق الخطة التدريبية على مدار الموسم الرياضي ، اي ان محتوى البرنامج التدريبي من احمال تدريبية يكون ثابت خلال فترة التنفيذ له بالخطة على مدار فتراتها .

✓ الشكل الثاني : ( متغير الشكل من حيث التمرينات المستخدمة ) : وهو يشتمل على برنامج تدريبي يحتوي على احمال تدريبية موجهة لتطوير او تنمية عنصر بدني أساسي ، ولكن المدرب هنا يمكنه التغيير في الوسائل و الطرق التدريبية المستخدمة خلال مراحل الخطة التدريبية للاعب و فقا لتخصصه الدقيق برياضة الكاراتيه .

✓ الشكل الثالث : ( متغير الشكل ) : وهنا يمكن للمدرب توجيه تشكيل حمل التدريب الى تطوير صفة بدنية او قدرة خاصة بدنية ، و عند التنفيذ يتميز بمجموعة من التمرينات تحقق الهدف من التشكيل المستخدم ، و جميعا يكون تأثيرها متكامل بهدف تطوير تلك الصفة الدنية للاعب . ( احمد محمود محمد ابراهيم، 2005، ص558).

- **الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد** : هي الوحدات التدريبية التي لها اكثر من هدف بغرض تنمية أكثر من صفة بدنية في الوحدة التدريبية الواحدة ، وتستخدم مثل تلك الوحدات في حالات خاصة ، حيث يكون استخدام تلك الوحدات في موسم الاعداد الخاص حيث لم يستكمل اللاعب لياقته بعد وإعداده البدني ، كما ينصح بان تؤدي في فترات متقطعة بين المنافسات كوحدة استشفائية و بأحمال اقل من القصوى . ( بسطوي احمد ، 1999، ص340).

- **جرعة التدريب ذات الاتجاه المتتالي** : على المدرب ان يراعي الوضوح في التتابع المستخدم لوسائل تحقيق تطوير الصفات او القدرات البدنية الخاصة باللاعب . ( احمد محمود محمد ابراهيم ، 2005 ، ص559).

تنقسم هذه الجرعة الى جزئيين او ثلاث اجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاته نحو تنمية صفات بدنية معينة و مثال على ذلك ان يشمل الجزء الاول تمرينات تنمية السرعة و الجزء الثاني تمرينات اللاهوائي و الجزء الثالث تنمية التحمل الهوائي . ( عماد الدين عباس أبوزيد ، 2005 ، ص320).

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كمايلي :

✓ **التشكيل (1)** : ويحتوي على الاحمال التدريبية المقننة و الموجهة لتطوير السرعة و مكوناتها و يليها احمال تدريبية لتطوير القوة و مكوناتها و اخيرا احمال التحمل بأنواعه المختلفة .

✓ **التشكيل (2)** : يحتوي على تشكيل الاحمال التدريبية الموجهة لتحقيق تطوير مكونات السرعة ، ثم يلي ذلك احمال لتطوير التحمل الهوائي مع مراعاة تحقيق اهداف الوحدة التدريبية للتطوير ، و توفر فرصة للاستشفاء من المواد المتراكمة الناتجة من التفاعل داخل العضلات العاملة قبل معاودة التدريب .

✓ **التشكيل (3)** : يحتوي على احمال تدريبية موجهة لتطوير التحمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم يليها الاحمال الموجهة لتطوير التحمل اللاهوائي اللاكتيكي .

✓ **التشكيل (4)** : يحتوي على احمال تدريبية موجهة لتطوير الاداء للمهارات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي ثم بعد ذلك تأتي الاحمال التدريبية الموجهة لتطوير فعالية تنفيذ المهارات الخططية خلال المباريات و المنافسة مع مراعاة التخصص الدقيق للاعب . ( احمد محمود محمد ابراهيم، 2005، ص561).

### ج- أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ:

- قسم هاره أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الجرعات الفردية والجماعية والموحدة والحررة .
- ✓ **الجرعة الفردية :** في هذه الجرعة يقوم اللاعب او اللاعبين بالتدريب بمفرده ، و يتم التدريب بطريقة فردية اعتمادا على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة و زيادة اعتماد اللاعب على نفسه و زيادة الثقة، كما يمكن ان تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت اللاعب نظرا لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة ، غير ان سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب .
- ✓ **الجرعة الجماعية:** تؤدي هذه الجرعة في وجود عدة لاعبين معا ما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا أن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.
- ✓ **الجرعة الموحدة:** و تتم بتأدية جميع اللاعبين ( الفريق ) التمرينات الموضوعية في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي .، غير ان من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي .
- ✓ **الجرعة الحررة:** تتميز بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام هذه الطريقة مع اللاعبين ذوي المستويات العالية بأسلوبين منهما التدريب الدائري وطريقة التدريب الثابت. ( عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص323).

### 1-2-4- ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية :

تلعب القدرات البدنية الخاصة بالمهارات و الانشطة و اللاعبين الرياضية دورا ايجابيا لافي تقدم المستوى ، و بذلك تمثل ديناميكية وضع تلك القدرات مع المهارات الفنية و الخططية في كل دورة تدريبية مشكلة من مشاكل التدريب والتي نعرضها فيما يلي :

- ✓ **بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة :** بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بأن تؤدي في الجزء الاعدادي من مقدمة الوحدة التدريبية ، بحيث تكون العضلات غير مجهدة ، كما ينصح بان تؤدي بعد التمرينات التوافقية ان وجدت في الوحدة التدريبية ، كما ينصح بان تكون لتمرينات الاعداد البدني العام اسبقية الاداء عن تمرينات الاعداد البدني الخاص ، اما بالنسبة لتمرينات السرعة فينصح بأدائها قبل تمرينات القوة ، هذا لارتباطها بالقدرات التوافقية للاعب و التي تتطلب عدم وصول العضلات الى حالة الاجهاد عند تنمية مثل تلك القدرات . اما بالنسبة لتمرينات التحمل بصفة عامة فيكون أداؤها متأخرا عن كل تمرينات القدرات البدنية ، ( بسطوي احمد ، 1999، ص334 ).
- وبالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة و القوة القصوى يجب ان يكون لها اسبقية الاداء عن تمرينات تحمل القوة كما لتمرينات سرعة الاداء و سرعة رد الفعل و السرعة القصوى أسبقية الاداء عن تمرينات السرعة الانتقالية و تمرينات السرعة الانتقالية لها اسبقية الاداء عن تمرينات تحمل السرعة.

- ✓ **بالنسبة للمهارات الفنية و الخططية :** تحتاج كل من المهارات الفنية والخططية قدرات توافقية عالية، بالإضافة الى عملية التركيز عند الأداء الأمر الذي يستدعي إعطائه أولوية الترتيب في الوحدة التدريبية بعد المقدمة مباشرة ، و قبل التمرينات الأساسية الخاصة بحيث يكون اللاعب بعيدا عن الاجهاد ، و بذلك فعند تعلم او تطبيق او تحسين مثل تلك المهارات ينصح بان يكون لها الاسبقية في الاداء عن القدرات البدنية الخاصة و التي تكلمنا عنها ، حيث تلعب تلك المهارات الفنية ( التكنيكية ) و الخططية ( التكنيكية ) دورا ايجابيا في الوصول الى مستوى افضل بالنشاط المعني .

✓ بالنسبة لتمارين التحمل الهوائي واللاهوائي : بصورة عامة و بخصوص نظم الطاقة الهوائية و اللاهوائية فينصح بأسبعية التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي ، كما ينصح ايضا بأسبعية اداء تمرينات التحمل اللاهوائي الفوسفاتي و التي تحتاج زمنا اقل و شدة عالية عن التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي و اللاكتيكي و التي تحتاج الى زمن اطول نسبيا . ( بسطويسي احمد، 1999، ص335).

## 2- اللياقة البدنية:

### 1-2- تعريف اللياقة البدنية:

تعد اللياقة البدنية قاعدة أساسية للاداء الرياضي في التنافسية و الرياضة من اجل الصحة كما تعد اللياقة البدنية احد مكونات اللياقة الشاملة لانها تتضمن اللياقة العقلية و النفسية و الاجتماعية .

لقد اوضح المختصون معنى اللياقة البدنية من وجهات نظر عدة فقد عرفها الاتحاد الامريكى للصحة و التربية الرياضية و الترويح و الرقص بأنها " تشير الى الدرجة التي يستطيع بها الفرد ان يؤدي عملية بكفاية ، فهي حالة فردية تدلنا على قدرة كل فرد على ان يعيش اكثر فعالية من خلال امكاناته و استعداده الطبي " كما عرفه ايضا" المقدره على اداء عمل عضلي على نحو مرض ". ( عامر فاخر شغاتي، 2014، ص279).

يذكر "تشارلز بيوكر" أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة، وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الإجتماعية والثقافية والنفسية. ( ليلي السيد فرحات، 2001، ص189 ).

### 2-2- أقسام اللياقة البدنية :

أ- تقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى :

✓ **اللياقة البدنية العامة :** تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن، وإعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه

ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب . ( صباح رضا جابر، 1990، ص94 )

✓ **اللياقة البدنية الخاصة :** هي ضرورة لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة

ب- تقسيمات عناصر اللياقة البدنية :

- **التقسيم الاول :** يقسمها لارسون و يوكيم 1986 الى عشرة عناصر كما يلي:

- مقاومة المرض ، الجلد الدوري التنفسي ، التوازن ، المرونة ، الرشاقة ، القدرة ، القوة العضلية والجلد العضلي، التوافق السرعة، الدقة .

- **التقسيم الثاني (مكونات اللياقة البدنية):** تحليل عاملي 1961 Fleshman يقسمها الى اربع مكونات تحتوي كل منها على بعض العناصر كما يلي:

✓ **القوة العضلية :** القوة المتفجرة ، القوة الديناميكية ، القوة الاستاتيكية .

✓ **المرونة والسرعة:** المرونة الممتدة ، المرونة الديناميكية، سرعة الجري، سرعة تغيير الاتجاه، سرعة حركة الاطراف.

✓ **التوازن :** التوازن الثابت ، التوازن المتحرك ، موازنة الاشياء .

✓ **التوافق :** التوافق متعدد الاطراف، التوافق الكلي للجسم .

- التقسيم الثالث (مكونات اللياقة البدنية): تحليل عاملي (محمد حسانين) يقسمها الى ست مكونات للياقة البدنية وهي: القوة العضلية ، الجلد الدوري التنفسي ، الجلد العضلي ، السرعة ، المرونة و الرشاقة .

- التقسيم الرابع (لياقة الحركية المتوتيرة motor fitness): قسمها هارسكن كلارك في احدى دراساته السابقة عنصر كما يلي : القدرة ، التحمل الدوري التنفسي ، الرشاقة ، المرونة ، القوة العضلية ، السرعة ، التحمل العضلي.( بسطوسي احمد، 1999، ص108).

- التقسيم الخامس(القدرات البدنية الاساسية) : يقسمها خبراء المدرسة الالمانية الى خمس قدرات بدنية اساسية او خمس صفات بدنية اساسية و كما يلي : القوة العضلية ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، وتسمى بجانب القدرات و الصفات البدنية ، القدرات و الصفات الحركية و الفسيولوجية و المتوتيرة .

- التقسيم السادس ( القدرات البدنية الاساسية ) : يقسمها خبراء المدارس السوفياتية إلى ست قدرات بدنية أساسية: القوة العضلية ، السرعة، التحمل ، المرونة ن الرشاقة ، التوافق و بذلك يضيفن الي عنصر التوافق زيادة عن المدرسة الالمانية و التي تعتبر التوافق عنصرا ثانويا مع الدقة و التوافق تحت عنصر الرشاقة.( بسطوسي احمد، 1999، ص109)

### 2-2-1- التحمل ( المداومة، المطاولة):

يعد احد المكونات الاساسية للأداء البدني و القدرة الحركية و اللياقة البدنية و اللياقة الحركية و كفاءة الفرد فيما يتعلق بالجلد تتوقف على سلامة اجهزة الجسم ( الجهازين الدوري و التنفسي و الجهاز العضلي و الجهاز العصبي ) و يتوقف على مقدار تعاون هذه الاجهزة .( مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا، 2005 ، ص348).

يرى بعض العلماء ان التحمل هم قدرة الفرد على العمل لمدة طويلة دون هبوط مستوى الكفاية او الفعالية ، كما يعرفه البعض الاخر بأنه قدرة الأجهزة الجسم على مقاومة التعب .(عامر فاخر شغاتي، 2014، ص337).

### 2-2-2- السرعة :

تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله. ( أسامة كامل راتب، 1999، ص244 )

"ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي". ( ريسان حريبط مجيد، 1998، ص5 )

### 2-2-3- المرونة :

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم و الوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى للاعب ، وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب وإتقان الأداء الحركي.( كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين، 1996، ص91).

وهي قدرة الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية ، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لأخر طبقا للإمكانات الفيزيولوجية المميزة وتتوقف على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الاستطالة والإمتطاط .

( مفي إبراهيم حماد، 2002، ص103 )

## 2-2-4- الرشاقة:

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات. (قاسم حسن حسين، 1998، ص594)

ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتجاه ،سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه ،سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء ( محمد صبحي حسين، 1995، ص 84 )

## 2-3- القوة العضلية:

هي قوة عضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل . (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص201)

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتنمية قوة العضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا، وتتحد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة .

وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة ، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس ،وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية وثقل الجسم . ( Jukak maenouil , 1983, p33-24 ) .

## 2-3-2- أهمية القوة:

تعتبر القوة العضلية من أهم مظاهر النمو البدني الهامة وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى ليس فقط في المجال الرياضي بل للحياة عامة حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة. (محمد جابر بريقع، 2005، ص65)

يعتبر تحمل القوة من الخصائص البدنية الهامة التي يحتاج إليها الرياضي في الرياضات المختلفة وخاصة تلك التي يقابل فيها مقاومات مختلفة يريد التغلب عليها أثناء أدائه، وفي لعبة كرة القدم يحتاج إليها اللاعب حيث تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

ويعرف رزق اهلل (1992) تحمل القوة بأنها " قدرة اللاعب أو الفرد على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة " بمعنى قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة والتي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها .

تسهم في تقدم العناصر ( الصفات ) البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي . (مفتي إبراهيم حماد ، 2002، ص167)

## 2-3-3- العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

تعتمد القوة العضلية المبذولة في الانقباضية العضلية الإرادية على العديد من العوامل مثل:

-الجنس : ليس هناك فروق جوهرية ما بين البنين والبنات في القوة العضلية حتى سن 12- 14 سنة ولكن بعد هذا

السن تصبح هناك فروق جوهرية لصالح البنين طوال العمر، ويرجع هذا إلى زيادة هرمون "التستستيرون" وهي إفرازات تساعد على زيادة حجم العضلة وهناك عامل آخر مؤثر في القوة العضلية وهو دهون الجسم فالشباب الذكور يمتلكون 12.5% بينما الإناث 25%.

**- نوع الألياف العضلية:** هناك اختلاف واضح في وظيفة الألياف العضلية المختلفة التي تتكون منها العضلات، فالألياف في العضلة الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب حيث ينتج عند استثارها انقباضات عضلية تتميز بالقوة والبطء لفترات طويلة مثل: عضلات البطن، بينما تتميز الألياف البيضاء. بسرعة الانقباض وقابلية التعب السريعة كالعضلة ذات الرأسين الفخذية. لقد كان يُعتقد أن الفرق الرئيسي بين الألياف الحمراء والألياف البيضاء يكمن في اختلاف مقدار كل منها في مادة "الهيموجلوبين" التي تعد المادة الرئيسية المسؤولة عن الاتحاد مع الأكسجين الوارد إلى الشعيرات الدموية ليقوم "الهيموجلوبين" بالاتحاد به ونقله إلى داخل "الميتوكوندري" في الليفة العضلية، بيوت الطاقة " حيث يتم استهلاك ذلك في إنتاج الطاقة الهوائية (قاسم حسن حسنين، 1998، ص165)

### 2-3-4- مبادئ تنمية القوة:

- ✓ يجب تنمية تحمل القوة وفي شكل محدود القوة المميزة للسرعة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي الطويلة الأمد.
- ✓ يجب أن لا تنمى القوة العظمى إلا بعد اكتمال النضج البدني.
- ✓ في مرحلتي التدريب الأساسي والتدريب البنائي أن تستخدم في تدريب القوة خصوصا التمارين العامة وأن تنفذ هذه التمارين أساسا من الاستلقاء والانبطاح.
- ✓ يفضل في التدريب المبتدئين استخدام أنواع التمارين العامة التي تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة.
- ✓ يجب في التدريب الأساسي أن تنمى أولا عضلات الجذع الأمامية والخلفية.
- ✓ قبل وبعد تمارين القوة وأثناء فترات الراحة بين مجموعة من التمارين وأخرى يجب تأدية تمارين إرخاء .
- ✓ تنمى أنواع القوة العضلية بواسطة الطريقتين التكرارية والفترة.
- ✓ يجب زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها الرياضي تماشيا مع تقدمه في تعلم وإتقان التكنيك.
- ✓ يجب عند التدريب بالأثقال أن يكون ظهر الرياضي مستقيما.
- ✓ تزداد حصة التمارين الخاصة مع تقدم العمر بالرياضي.
- ✓ يجب أن تتضمن الوحدة التدريبية التي تلي التدريب الخاص بتنمية القوة العظمى ألعاب كرة أو تمرينات جمباز إيقاعية. (النمراخطيب، 1996، ص130)

### 2-3-5- أنواع القوة العضلية:

تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة وكذلك صنفت تبعا للمقدار المنتج من القوة، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة ، كما أنها ترتبط بكل من عنصرى السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، ذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم (فاينيك) القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

- القوة المميزة بالسرعة ، - تحمل القوة - القوة الانفجارية.

## 2-4- القوة الانفجارية :

### 2-4-1- مفهومها:

ويطلق عليها البعض القوة العظمى وتعرف: " بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنجزها لمرة واحدة". (المندلوي وأحمد سعيد، 1979، ص120)

وتعرف أيضا بأنه: " أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي" (قاسم حسين، 1990، ص328).

كما يفهم من اصطلاح القوة الانفجارية قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحركات الثلاثة مثل: الرمي، القفز العالي والوثب الطويل في ألعاب المضمار والميدان في الألعاب التي تتطلب قوة مثل: الرمي والقفز.

### 2-4-2- تصنيف القوة الانفجارية:

يصنف "رادكليف وفرنتينوس" تمرينات القوة الانفجارية تبعا لثلاث مجموعات رئيسية هي: (الرجلين والحوض ، الجذع الصدر وحزام الكتف و الذراعين ) ، وهذه المجموعات العضلية تكون مايعرف بسلسلة القدرة العضلية فمعظم الحركات الرياضية تنشأ من عضلات الجذع بواسطة حركات مثل الثني و المد والالتفات إلى الطرف العلوي لأداء بعض انواع الحركات بواسطة عضلات الصدر وحزام الكتف و الذراعين .

✓ **القوة الانفجارية للرجلين و الحوض :** تعتبر المجموعات العضلية للرجلين و الحوض المصدر الرئيسي للقدرة مثل الجري و الوثب والرمي وكذلك الحركات الرياضية الأكثر تعقيدا للأنشطة الرياضية ويمكن تصنيف حركات القدرة الحركية الانفجارية للرجلين و الحوض إلى حركات الوثب، الارتداد، الحجل، الفجوة، الخطوات المتناوبة، والارتقاء.

✓ **القوة الانفجارية للجذع :** تعتبر المجموعات العضلية للجذع هي حلقة الوصل للسلسلة الحركية للقدرة العضلية بين الرجلين و الحوض (الاطراف السفلية) و الصدر وحزام الكتف و الذراعين (الاطراف العليا) و مجموعات الجذع ذات اهمية كبيرة و فائقة للاداء الفعال ذو القدرة العالية للعديد من الحركات الرياضية و تنقسم حركات القدرة العضلية الانفجارية الخاصة بالجذع الى المرجحات و الالتفاف.

✓ **القوة الانفجارية للصدر وحزام الكتف و الذراعي:** حركات القدرة العضلية الانفجارية للصدر وحزام الكتف والذراعين هي الحويلة النهائية لسلسلة القدرة و التي تبدأ من الرجلين و الحوض و تمر بالجذع وهي حركات تشمل على الرمي و القفز و الجري و المرجحات و الضرب. (محمد صبحي حسين، أحمد كسرى معاف، 1998، ص106).

### 2-4-3- أهمية القوة الانفجارية :

- تساعد على تحقيق نتائج بارزة في مواقف اللعبة التي تتطلب إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبة.
- لاعب كرة القدم الذي يتمتع بالقوة الانفجارية الكاملة يكون لديه القدرة على إنجاز الحد الأقصى من القوة العضلية في اقل زمن ممكن و يظهر ذلك في اداء العديد من المهارات كالتصويب و التمير و الارتقاء .
- توافر هذه الصفة يعد ضروريا للوصول بالرياضي الى أعلى المستويات فالقوة الانفجارية تؤثر على السرعة الحركية في الكثير من مهارات اللعبة ، كما أنها تزيد من السرعة و القدرة و الرشاقة.
- تدريبات القوة الانفجارية في كرة القدم تساعد اللاعب في الحصول على بنية أقوى و أضخم.
- تدريبات القوة الانفجارية في كرة القدم تساعد اللاعب في الحصول على الحد البدني الأعلى ويصبح التعب اقل.

- القوة الانفجارية في كرة القدم تعتبر هي العنصر الرئيسي المكون لعناصر اللياقة البدنية حيث ترتبط متطلبات القوة بمتطلبات السرعة و تدعى الصفة المركبة. (حنفي محمد مختار، 1974، ص 223).

#### 2-4-4- العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية:

يوجد الكثير من العوامل التي تؤثر في القوى الانفجارية وهذه العوامل هي نفسها الي حد ما والتي تؤثر في القوة نظرا لتشابه الكبير بين القوة و القدرة و عليه سوف تقسم العوامل المؤثرة الي ثلاث محاور هي :

✓ **العوامل البيوميكانيكية :** وتتمثل في انسيابية اداء المهارات الاساسية للرياضة التخصصية و العوامل البيوميكانيكية تلعب دورا جوهريا ومتنوعا في تطوير مستوى القوة الانفجارية و العوامل المحددة لاداء القوة الانفجارية من ناحية الميكانيكية هي الجاذبية الارضية وكتلة الجسم و الاحتكاك و القوى الطاردة المركزية و كل من مقاومة الماء او الهواء وتؤثر العوامل البيوميكانيكية في القوة الانفجارية بشكل خاص خلال التغيرات التي تحدث في القدرة الميكانيكية المتطلبة و الناتجة عن هذه المحددات ومثل هذه التغيرات في القدرة الميكانيكية عادة مايعبر عنها بالتحسس في الفاعلية .

✓ **العوامل الفسيولوجية:** وتتمثل في: الايض ، العتبة التدريبية ، العتبة الفارهة اللاهوائية ، الكفاءة اللاهوائية ، العتبة الاوكسجينية ، القدرة الاوكسجينية ، التحمل الهوائي ، العتبة اللاوكسجينية ، التمارين البدنية الاوكسجينية ، الدين الاوكسجيني.

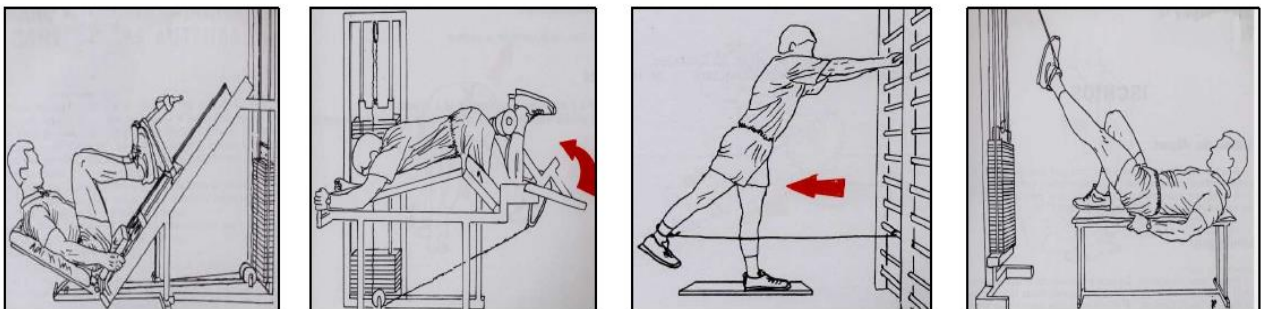
✓ **الحالة التدريبية :** هي حالة الرياضي جميعها ويدل على مدى استعداد و كفاءة عمل اجهزة الجسم في التدريب و تعبر عن حالة الرياضي الفعلية و التي يكون عليها في كل وقت ، كما تتوقف على درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات فكلما ارتفع المستوى و هنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية و تطوير هذه المكونات طبقا لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية حيث تتركب الحالة التدريبية من : الحالة البدنية، الحالة المهارية ، الحالة الخطئية، وهناك إتفاق على أن الطرق المستعملة لتطوير القدرة الانفجارية هي: (محمد حسن علاوي، 1994، ص 163)

أ- تدريب 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 الجاميع إلى اقل من 110 ضربة/دقيقة . أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات .ومن (8-10) دقيقة بين الجاميع . (د. تيرس عوديشيو، 1996، ص 101)



الشكل (01) : بعض تمارين عن طريق الأثقال (د. تيرس عوديشيو، 1996، ص 103)

**ب- تدريبات وزن الجسم :**

هي طريقة تدريب ممتازة يمكن أن تعمل بها أفراد فريقك و يعطي هذا النوع من التدريب مجموعة من الفوائد الايجابية فهو مفيد لإعداد مجموعة كبيرة من الرياضيين كما أن فوائده تظهر عندما لا تتوفر لديك صالة أثقال و يكون كبديل و يمكن استخدامه كتمرين استشفاء ممتاز بعد يوم ذو شدة عالية.

وتستعمل في تدريبات الجسم طول السنة كما أنها بشكل ممتاز لتدريب لاعبي كرة القدم عند التدريب بمرحلة الإعداد العام و يمكن ان نستعمل التمارين الآتية:

**✓ تمرين القرفصاء بوزن الجسم:** أبدا بوضع تكون فيه الأقدام بعرض الأكتاف وضع الذراعين للخارج و أمام

الجسم اثني الركبتان للأسفل و كأنك جالس على كرسي مع ميل الجسم للأمام و لأعلى قليلا و ينتقل الورك للخلف عندما تهبط تذكر يجب منع الركبتين من الخروج أمام إبهام القدم عند عمل القرفصاء

**✓ الشناو العريض :** الاستناد الأمامي المائل و الفتحة بين اليدين اعرض قليل امن الكتفين و الفتحة بين القدمين

تكون بعرض الورك و إبهامي القدمين على الأرض انزل كامل الجسم بثني المرفقين و المسافة 10سم عن الأرض ثم مد المرفقين فيندفع الجسم للأعلى .

**✓ سوبرمان للكل:** استلق والوجه على الأرضية للأسفل وعلى الجانبين ارفع الصدر و الرأس عن الأرضية و أحافظ

على اتصال القدمين بالأرضية. ( جمال صبري فرج ، 2012 ، ص398).

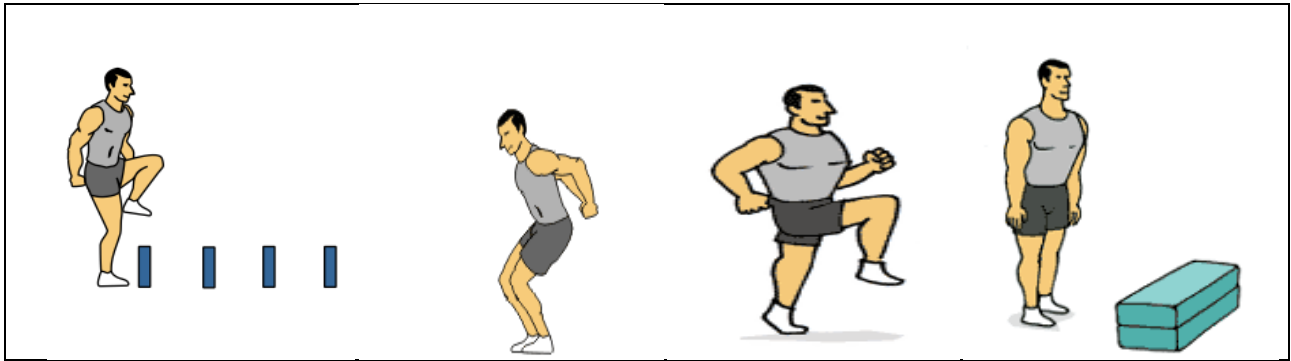
**ج- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب البليومتريك :**

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية إن تدريبات البليومتريك هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتريك على عينه من مجموعتين متجانستين استخدمنا برنامجين لتطوير القوة الانفجارية بنفس عدد التكرارات ونفس الفترة الزمنية وقد أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتريك على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية .

وبذلك فان تدريبات البليومتريك قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين . وفكرة تدريبات البليومتريك 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 أولاً تقلص لا مركزي أي إطالة للعضلة ثم تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض). (وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله فان بعد ذلك 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 .

### 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 اللامركزية أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي ذلك إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء جولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل أالشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث فوق الإطالة عن طريق تقلص لإراديّ قوياً نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة فوق الإطالة) ، هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد (1)م من الصندوق الأول وارتفاع مثلاً (90)سم، وعليه فان هذا التقلص اللامركزية (تطويل العضلة) والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية .وعليه يجب التركيز على مثل هكذا تدريبات وذلك لان اللاعبين 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. (د. تيرس عوديشيو، 1996، ص105)



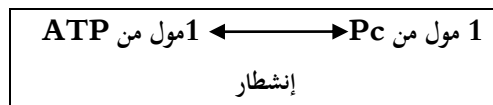
الشكل (02): بعض تمارين البليومتري (د. تيرس عوديشيو، 1996، ص105)

### 2-4-6- أنظمة إنتاج الطاقة لصفة القوة الانفجارية:

#### المصدر الطاقوي لصفة القوة الانفجارية:

- نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي:

يعتبر فوسفات الكرياتين  $PC$  من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة، ويوجد في الخلايا العضلية، مثله في ذلك مثل ثلاثي، الفوسفات الأدينوزين  $ATP$  المصدر المباشر لها ، حيث يتم إستعادة واحد مول من  $ATP$  مقابل إنشطار واحد مول من فوسفات الكرياتين. (يوسف لازم كماش، 2001، ص116).



ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون  $PC$  و  $ATP$  في العضلة قليل جداً، وهي تقدر بحوالي 0.3 مول عند السيدات و 0.6 مول عند الرجال، وهذا بالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام .

فيمكن أن يعدو لاعب 100 متر بأقصى سرعة لينتهي مخزون الـATP و الـPC ، غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها، وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج سرعة الاداء اللازمة الذي يتم خلال ثواني: العدو، السباحة، المسافات القصيرة . ( أبو العلا عبد الفتاح، 2002 ، ص276).

وكل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة، لما يتميز به من سرعة الإنتاج دون الإعتماد على الأوكسجين ولهذا يطلق على هذا النظام اللاهوائي، ويمكن تلخيص مميزات النظام الفوسفاتي فيما يلي؛

- هذا النظام ليس لديه القدرة على الإحتفاظ بالثقل العضلي لمدة طويلة لاتتعدى 7 ثواني
- لايعتمد هذا النظام على سلسلة طويلة من التفاعلات الكيميائية.
- لايعتمد على إنتظار تحويل أوكسجين هواء التنفس الى العضلات العامة.
- تختزن العضلات كل من الـATP و الـPC بطريقة مباشرة . ( نايف المفضي الجبور، 2012، ص175).

### 3- المهارات الأساسية في كرة القدم:

**3-1- تعريفها:** أعطى الخبراء في المجال الرياضي تعريف عديدة عن مفهوم المهارات الأساسية فعرّفها كل من " وايد ويونكر" بأنه مركب من العوامل التالية: " التكيف، المهارة الفردية، اللعب الفردي ومعرفة قوانين اللعبة".

ويعرفها عصام عبد الخالق عن (هرتس) "الخاصية الحركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي" أما (ماتيس بولتوفسكي) فيعرفها المهارة على أنها " التنفيذ الفعال والآني للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السباق الرياضي (Victor Genson, 1994, p181-182)

والمهارة هي تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة أو في المنطقة القريبة منها ولو حللنا طبيعة هذه الفعاليات الفنية نرى أنها في الأساس ترتكز عليها الفعاليات الأخرى بكرة القدم كالتكنيك وبات من المؤكد أنه بدون فعاليات فنية لا يستطيع الفريق كأفراد أو جماعة تأدية واجباته الخططية وتحقيق الفوز على الخصم.

أن متطلبات اللعب المعاصر تضع أمام اللاعب ضرورة قصوى لتحقيق مستوى فني متقدم لأنها الركيزة الأساسية لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم، حيث تعتبر المهارات هي القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم ، ومنها تشتق مهارات أخرى مثل المناورة بأنواعها القصيرة، المتوسطة أو الطويلة، ومهارات قطع الكرة وتدخل جميعها ضمن مهارات ركل الكرة، وفيما يلي عرض لأهم المهارات (التقنيات) الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم :

### 3-2 - أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم:

يقسم "ميستر أرنولي هوت" أستاذ علم التكنيك في ألمانيا التكنيك إلى قسمين:

أ- المهارات الأساسية دون كرة : وهي تلك الحركات التي يقوم بها اللاعب في المنطقة القريبة من الكرة وهي:

✓ الجري وتغيير الاتجاه: يمتاز جري اللاعب بخصائص معينة، فهو في أغلب فترات المنافسة يجري دون كرة، وإذا أدركنا مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المنافسة لا يزيد عن دقيقتين، لأدركنا أنه يجري دون الكرة باقي التسعين دقيقة، ولاعب الممتاز يستطيع أن يغير اتجاه جريه مع عدم التقليل من سرعته.

✓ القفز بأنواعه: يتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب

إلى قدرته على الوثب من الوقوف أو بعد الجري جانبا أو خلفا، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا. (جارلس هيوز، 1990، ص106)

✓ **الخداع والتمويه** : هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب توقعا خاطئا، وبذلك تكون استجابة

الخصم خاطئة، مما يسمح للاعب الذي يقوم بالخداع أن يكون الوقت والمساحة الكافيين الذي يمكنه من التصرف الخططي بالأسلوب الذي يريده.

✓ **وقفه لاعب الدفاع** : يقف لاعب الدفاع بحيث تتباعد القدمان قليلا مع انثناء في الركبتين، ويشئ الجذع قليلا

للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم، ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في جميع الاتجاهات.

ب- **المهارات الأساسية بالكرة**: هي تلك الحركات الفنية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة وهي:

✓ **ركل الكرة بالرجل**: يجب أن يدرك اللاعب أن حركة ركل الكرة بالرجل لا تقتصر فقط على الرجل الراكلة وإنما

تشارك فيها كل أجزاء الجسم، كحركة الجذع والذراعين، وتستخدم ركلة الكرة بالرجل لأغراض (التمرير للزميل، التصويب

على المرمى، تشتيت الكرة، ركلات البداية والركلات الحرة و الركنية وضربة الجزاء). (محمود حنفي مختار، 1974، ص70)

✓ **السيطرة على الكرة**: تشمل السيطرة على الكرة وتحرك اللاعب في كل الكرات القادمة إليه، سواء كانت أرضية

أو عالية أو نصف عليية في إطار قانون اللعبة، وحسب "فريد غارال" نراقب الكرة معناه أخذ ووضع الكرة في حالة

اللعب، واللاعب الذي يراقب الكرة بالرأس هي (التهديف، المناورة للزميل، لإبعاد الكرة).

✓ **المراوغة**: هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من المدافع من الفريق الخصم،

والمراوغة بالجسم والقدمين متعددة ومتنوعة، وتتوقف على قدرة اللاعب الفردية من رشاقة وتوافق عصبي عضلي،

بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

✓ **المهاجمة**: وهي الوسيلة التي يعتمد عليها اللاعب لاقتناص الكرة من الخصم سواء كان عن طريق قطع المناولات

أو التصويبات أو إيقاف الكرة بين قدميه ثم الاستحواذ عليها، وغرضها (تشتيت الكرة وإبعادها عن الخصم، محاولة

الحصول على الكرة). (موفق اسعد محمود، 2009، ص 175-179)

✓ **رمية التماس**: ينص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها لخط التماس يقوم لاعب من الفريق

المضاد برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه، وأن تكون قدماه على خط التماس أو خلفه وأن تلامس القدمان

الأرض عند رمي الكرة حتى تكون الرمية صحيحة، كما لا يمكن تسجيل الهدف منها مباشرة، ولما كانت قاعدة

التسلل لا تنطبق على اللعب الذي هو في وضع تسلل عند تنفيذ رمية التماس، وجب على اللاعبين التدريب على

خطط هجومية للاستفادة من هذه الإمكانية. (موفق أسعد محمود، 2009، ص93).

### 3-3-التسديد:

#### 3-3-1- تعريف التسديد:

إن كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديد والضربة يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي

. (Fredo-garel,1983,p111)

إن التسديد نحو المرمى يأتي مع التطورات الجماعية وهو ثمار اللعب ومما سبق نستخلص " التسديد هو النهاية الجادة والموجودة من تطورات اللعب الجماعية والفردية ومحاولة التهديد على المرمى الخصم " .

### 3-3-2- أهمية إستعمال القذف في اللعب (التسديد) :

من التعريفات السابقة نستنتج أن القذف بكل تغيراته يكون الهدف النهائي لكل لقطة هجومية للفريق المهاجم، وبعيدا عن كل جانب إستعراضي لهذا العنصر من اللعب فإنه يحضا بإهتمام الكبير لأن الأهداف المسجلة لكلا الفريقين تعطي النتيجة وتبين الفريق الفائز والخاسر، حيث يكون القذف هنا أسلوب هاما وضروريا في هذا التهديد . والعكس من التمير فإن القذف يعتبر كحركة فردية ضرورية يتدخل فيها سوى اللاعب بالإضافة للكرة والمستقبل "الحارس" حينما يجد القاذف نفسه متحررا ؛ ولا يخفى علينا ان هذه اللقطة لاتنتج الا بعد لقطة جماعية أو فردية ، تهدف لوضع القاذف في وضعية تسمح له بالقذف ، وهنا إذا كانت اللقطة فردية فإن النجاح متوقف على الحركة التقنية للقاذف، ومن هنا فإن الأهمية التي يعطيها القذف في كره القدم ، المكانة التي يأخذها، في التدريبات الجاذبية والفرحة التي ينتجها للاعبين تظهر لنا كعناصر أساسية لتشريع دراستنا التحليلية لهذا المقطع من اللعب والتحكم في التقنية لدى الصفات الصغرى .

### 3-3-3- أنواع القذف وتقنية التنفيذ :

✓ **قذف الكرة :** رغم الفوارق التي توجد بين أنواع ضرب الكرة من حيث السير الحركي إلا أنه توجد بعض المبادئ المشتركة:

- ثنى رجل الارتكاز في ركبته ومرجحة الذراعين جانبا أثناء تأدية الضربة.
  - وضع رجل الارتكاز بالنسبة للكرة له مميزات عديدة فإذا كانت رجل الارتكاز بجانب أو على مستوى الكرة، فهذا يعني مسار منخفض للكرة ورجل الارتكاز للخلف قليلا عندما نريد ضرب الكرة الى الاعلى.
  - عند تنفيذ الضربة يجب تثبيت مفصل القدم ليسمح بنقل القوة من الجسم اللاعب، الى الرجل الضاربة، بشرط أن يكون الارتكاز جيدا، ويساعد هذا العمل على إيجاد الدقة والتقليل من الاصابات المفصلية.
  - قبل أن تتم الضربة يجب أن تتقدم الرجل الضاربة بعمل تحضيرى ويتمثل ذلك في مرجحتها الى الوراء حسب متطلبات الضربة.
  - يجب السيطرة على خطوات الإقتراب والنظر الى الكرة لحظة ضربها مع معرفة مكان إتجاهها.
  - لكي يتم تأدية ضرب الكرة بمشط القدم يجب أن تكون الركبة فوق الكرة لحظة وصولها عالية.
- ( بوداود عبد اليمين، 1989، ص 77).

✓ **قذف الكرة بمشط القدم:** يعتبر قذف الكرة بمشط القدم من أهم أنواع القذف المستعملة في التهديد أوالتسديد ويشترط عند تأدية هذه الضربة وضع رجل الارتكاز على مستوى الكرة بمسافة قدم واحدة ، مقدمة القدم تشير إلى إتجاه الضربة"ثني" الركبة في مفصلها بالرجل الضاربة حيث تأرجح للوراء، يشترك مفصل الحوض والركبة في عملية الضرب،وعندما تلمس القدم الكرة تثبت الركبة في مفصلها، وترسم الرجل خط مستقيم أثناء متابعتها لسير الكرة .

✓ **قذف الكرة بباطن القدم:** يعتبر هذا النوع من الضرب الاكثر إستعمالا عندما نريد الحصول على الدقة في التنفيذ

ويراعى عند تنفيذ هذه الضربة مايلي :

- انحناء الجسم قليلا نحو مسار الكرة.
- مد الذراعين الى الجانبين للحفاظ على التوازن.
- أصابع رجل الارتكاز تشير الى اتجاه ضرب الكرة.
- قدم الرجل الضاربه تلف للخارج لتشكل زاوية قائمة مع ساق الارتكاز .

✓ **قذف الكرة بالوجه الداخلي للكرة:** هذا النوع من القذف يسمح للاعب برفع الكرة فوق رأس الخصم، حتى

وإن كان قريب منه ويشترط في تنفيذ الضربة مايلي :

- وضع رجل الارتكاز جانب وخلف الكرة بمسافة تقدر قدمين .
- ينحني الجسم باتجاه رجل الارتكاز.
- الجزء المخصص للضرب لمشط القدم الممتدة من الاصبع لكعب القدم. (بوداود عبد اليمين، 1989، ص78)

✓ **قذف الكرة بالوجه الخارجي للكرة:** يستعمل هذا النوع من القذف عندما نريد أن تعمل الكرة مسار من وتكون

تقنية التنفيذ كالتالي:

- رجل الارتكاز في خط متعامد مع إتجاه اللعب.
- تأرجع القدم الضاربة في مفضلها الى الداخل وتضرب الكرة بمنطقة الكعبان.
- ينحني الجسم اتجاه رجل الارتكاز مع مد الذراعين جانبا للحفاظ على التوازن (سامي الصفار، 1984، ص43)

### 3-3-4- الخطوات التعليمية لمهارات ضرب الكرة :

يقف اللاعبون في خطين متقابلين ، يتم ضرب الكرة الثابتة بين زميلين متقابلين :

- الكرة في حالة حركة .
- ضرب الكرة مباشرة بالتبادل مع تبديل الرجل الضاربة (اليمنى واليسرى).
- نفس التمرين مع زيادة المسافة (5-10-15-20م).
- يتم تصعيد درجة صعوبة التمرين على شكل مثلث ، مربع، دائرة، مع وجود الخصم .
- التطبيق في المباراة مع النصائح والارشادات .

### 3-3-5- الأوضاع الرئيسية للقذف :

✓ **القذف من الثبات :** هذا النوع من القذف يتحقق خلال الضربات الحرة وضربات الجزاء بعد صفارة الحكم أو بعد إخماد تام للكرة، ثم تحقيق هدف مباشر .

✓ **القذف من الجري :** التحكم في القذف نحو المرمى من الجري مهم خلال المباريات وهذا في وقت ان اللاعبين مجبرين على القذف بدون إخماد وبدون توقيف للكرات القادمة عن تغيير جناح او تمريرة من العمق بعد ( واحد، إثنان) هذا النوع من القذف يسمح من مغالطة حراس المرمى ، ويتطلب ايضا قليلا من الدقة مع سرعة كبيرة في التنفيذ وقوة انفجارية خارقة. (مفتي إبراهيم، 1990، ص138)

✓ **القذف بعد المراوغة :** عموما خلال الحركات المركبة أمام الخصم ،اللاعبون يستعملون المراوغة قبل محاولة المقذف

خلق مساحة المفضلة، وهذا النوع من القذف يتحقق غالبا في منطقة 18م، اين يوجد هناك الكثير من لاعبي الخصم.  
**✓ القذف مع تمريرة:** يتكرر هذا القذف بعد تمريرة كثيرة خلال المباريات، وهذا في وقت من الحملات الهجومية ، تكون غالبا على الأجنحة مما يتطلب من المهاجمين سرعة كبيرة في التنفيذ .

**✓ القذف بالرأس :** القذف بالرأس من أنواع القذف المستعملة بكثرة في المباريات سواء كانت الحملات هجومية، أو على حملات دفاعية ، وتكون غالبا القذفات فعالة في تحقيق الأهداف في الحالات المعقدة ، امام الخصم أو أكثر .  
**3-3-6- عوامل نجاح القذف :**

إن إخفاق اللاعب في أداء طريقة صحيحة للتسديد ليس السبب الوحيد دائما. لتحقيق التسديد لهدفه، لكن هناك عناصر أخرى لتحقيق مدى نجاح التسديد أو فشله، المتمثلة فيما يلي:

- ارتفاع مسار الكرة وهي متجهة للمرمى .
- الزاوية التي تسدد إليها الكرة.
- توقيت التسديد.

- دقة و قوة التسديد : عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصددها . ومن هذا المنطق نجد أن دقة التسديد وقوته لهما دورا أساسيا في نجاحه ، وكلما زادت خبرة اللاعب. وتدريبه زادت مقدرته على إرسال قذفات قوية في المكان المحدد . أما اللاعبون قليلي الخبرة والتدريب فإنهم غالبا يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل الأهداف، إما لتركزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها، فهناك من يركز على القوة في التسديد وهو قريب من المرمى فتكون النتيجة بعيدة، كما ان هنالك لاعبين يسددون الكرة بدقة على حساب قوتها، وبذلك يعطي الوقت الكافي للحراس للتحرك وصد الكرة، إذن القوة والدقة مطلوبتان في التسديد على المرمى ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه .

#### متى تتغلب القوة على الدقة في التسديد ؟

تزداد نسبة القوة على الدقة في التسديد في الحالتين الآتيتين :

- في معظم حالات التسديد أو التصويب البعيدة.
- في حالات التسديد القريبة من زوايا يصددها الحارس

#### متى تتغلب الدقة على القوة في التسديد؟

تزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التسديد :

- في الحالة إذ كانت الكرة قريبة من المرمى: خاصة اذ ماكان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يسدد منها

(اللاعب) . (مفتي إبراهيم، 1990، ص139)

- إرتفاع مسار الكرة وهي مسددة على المرمى: نعني بإرتفاع مسار الكرة كونها مسددة عالية أو منخفضة وتعتبر التسديدات الأرضية الأكثر صعوبة في إنقاذها من التسديدات العالية ويرجع ذلك ان أداء الحارس لحركة الارتقاء، الطيران في الهواء أسهل وأقصر في المسافة من الارتقاء في الأرض، وبالتالي يكون الزمن أقل.
- الزاوية التي تسدد لها الكرة: ان التسديد على الزاوية البعيدة أصعب على حارس المرمى، في إنقاذ الكرة من التسديد

نحو الزاوية التي يصدها، وبالرغم من ذلك فإن المجال مفتوح في كرة القدم لإبداع اللاعب وابتكاره ودكائه، طبقا لميله لهذا الموقف في إطار مصلحة الفريق. (مفتي إبراهيم، 1990، 139-140).

إذ يحدث كثيرا في المباريات أن يهمل حارس المرمى في سد الزاوية التي يقترب منها اللاعب واضعا في اعتباره العمل على تأمين الزاوية البعيدة أثناء وقوفه من الزاوية القائمة مما يؤدي الى فتحها بصورة واضحة، مما لايمكنه التحكم فيها، وفي مثل هذه الأحوال يجب على اللاعب أن يسدد في الزاوية القريبة بدون تردد، وذلك لأن فتح هذه الزاوية نسبيا يعني تضيق الزاوية البعيدة .

- توقيت التسديد: إن الإختيار الصحيح لتوقيت التسديد يعتبر واحد من اهم عناصر التسديد، وكثيرا ما نجد لاعبين فقدوا فرصة التسديد على المرمى نتيجة تأخرهم وبطئهم للتسديد للحظات، الأمر الذي يكون نتيجة لإغلاق الحراس لزاوية التسديد، او أن التأخير يؤدي إلى إزدحام الطريق بالمدافعين أمام المرمى .

### 3-3-7- أسباب إخفاق التسديد (إضاعة الهدف) :

إن أسباب إضاعة الهدف ظاهرة بوضوح في كافة مستويات كرة القدم ، وغالبا ماتكون نسبة إضاعة التهديد قليلة، إلا ان هذه النسبة إذا زادت عن حدها أصبحت ظاهرة سيئة وتحتاج للعلاج، ويجب على المدرب في كلتا الحالتين العمل على تقليل نسبة الاهداف الضائعة، بقدر الإمكان من خلال تحليل أداء اللاعبين وخاصة المتسببين في إضاعة الأهداف حتى يصل للأسباب الحقيقية لذلك، وبالتالي العمل على علاجها من خلال البرنامج العام لفريق وايضا من خلال برامج التدريب الفردي ، وفيما يلي تضرر بعض الأسباب التي يمكن من خلالها إضاعة الهدف :

- تسرع اللاعب في التسجيل و ضعف الصفات الإرادية للاعب
- عدم الالتزام بالنقاط الفنية في الأداء المهاري.
- ضعف في الأداء البدني و الأخطاء التكتيكية.
- ضعف تركيز اللاعب خلال الأداء و
- الذاتية في اللعب (الأنانية). (مفتي إبراهيم، 1990، ص3)

### 4-4- كرة القدم :

#### 1-4- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.

**4-1-1- الصافات البدنية :**

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندعش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصافات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام. (موفق مجيد المولى، 1999، ص 10)

**4-2-2- الصافات الفيزيولوجية :**

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصافات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب اذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقبالية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

✓ القابلية على الأداء بشدة عالية . و القابلية على أداء الركض السريع .

✓ القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العالية ) خلال وضعية معينة .

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي. (موفق مجيد المولى، 1999، ص 62)

**4-1-3- الصافات النفسية :**

تعتبر الصافات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية و من بين الصافات النفسية نذكر ما يلي :

✓ **التركيز:** يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه). (بجي كاظم النقيب، 1990، ص 384) .

✓ **الانتباه :** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكسه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني

✓ **التصور العقلي :** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

✓ **الثقة بالنفس** : هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب ، 2004 ، ص117 )

✓ **الاسترخاء** : هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

### 5- المرحلة العمرية اقل من 15 سنة:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة.

الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا، يضمن نجاحها لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريب على أسس وقواعد علمية.

### 5-1- مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرفها الدكتور "عبد الحميد محمد الهاشمي" بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة الى سن الرشد وهي في العادة تكون ما بين 12-13 سنة فالمرهقة هو الغلام الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة، كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط. (عبد الحميد محمد الهاشمي، 1976م، ص186)

### 5-2- اقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية هذه المرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحولات البنوية، ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها، وكم تدوم في حياة الانسان؟ وفي أي سن تنتهي؟ لكن نظرا لعدم وجود مقياس محدد وموضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات، أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلها لها، حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون الى تقسيم مرحلة المراهقة الى ثلاث أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة، وفيما يلي أقسامها: (محي الدين مختار، بدون سنة، ص164)

**5-2-1- المراهقة المبكرة (12-14):** تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ الى حوالي سنة الى سنتين بعد البلوغ وتسميتها "شارلوت بوهلر" مرحلة الاتحاد السليبي، ذلك أن السلوك الفتى أو الفتاة يتجه نحو السلبية ولأعراض عن التفاعل الكامل ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تجعله مفرد الحساسية بذاته مشغولا باجتياز الصراعات.

**5-2-2- المراهقة المتوسطة (15-17):** يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

**5-2-3- المراهقة المتأخرة (18-21):** يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذا اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي

ويتجه نحو الثبات الانفعالي والبلوغ مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجمعيات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (حامد عبد السلام زهران، 1972، ص 264)

**5-3-3-مشاكل المراهقة المبكرة (12-14):** تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض، فيبحث الفرد عن هوية جديدة ويحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثيرات بالرياضة والاعمال الفنية، ففي الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر ويعود سببها الى الإحساس بالخوف والحجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء، كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة، وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية)، فيصبح يفحص الأمور ويناقشها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موافقه ، يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته ونموه وعناده إذا كان كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء يفهمون قدراته ومواهبه. (خليل ميخائيل عوض، 1971، ص 72)

وتتلخص كل هذه المشاكل في النقاط التالية:

**5-3-1-المشاكل النفسية:** إن من الطبيعي ان تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة، فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على المجتمع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية الى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به الى الاكتئاب والانزلال أو الى السلوك العدواني.

وتستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي والكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية. (عبد الرحمان الحيساوي، 1999، ص 41)

**5-3-2-المشاكل الانفعالية:** انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- ✓ تمتاز هذه الفترة من المراهقة بفترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- ✓ المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- ✓ يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة بما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في استياء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- ✓ يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- ✓ بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار. (بسطويسي أحمد، 1996، ص 183)

**5-3-3-المشاكل الاجتماعية:** في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب غي أخذ مكانه في المجتمع و يتوقع من المجتمع أن يقابله كرجل أو امرأة. كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على خلاف ألوانها مما يؤمن له شعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه

كما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة في بناء مستقبله. (توما جورج خوري، 2000، ص 111)

**5-3-4- المشاكل الصحية:** إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيط مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للأسماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.

**5-3-5- المشاكل الجنسية:** نادى (friends) وأتباعه من العلماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية سوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسة على أن الطفل يكون له إلهام جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي. (كمال دسوقي، 1979، ص 134)

- كما دلت دراسات " كينز " أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90% من المراهقين في أمريكا يكون فاعلين نسبياً عند سن 15 سنة. (حامد عبد السلام زهران، 1981، ص 318)

الحاجة الجنسية عادة ماتتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو جنسا وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين مثل " Winicoht. Freud" يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزة عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها و ذلك بتوجيهها نحو النشاطات كالرياضة و بعض الهوايات كالموسيقى. (فاخر العاقل، 1982، ص 119)

### ➤ الدراسات السابقة والمشاهدة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشاهدة محاور ضرورية للباحث حيث يجب تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض منها الإثبات أو النفي وأيضا الحاجة الماسة للدلالة العلمية التي على الباحث الانطلاق منها، ونذكر من بينها:

### ✚ الدراسة 01:

- صاحب الدراسة : براح حمزة (2017) رسالة دكتوراه ، جامعة أم البواقي.
- دراسة تحت عنوان: "تأثير بعض التمرينات البليومترية في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم".
- الهدف العام للدراسة: الكشف عن تأثير بعض التمرينات البليومترية في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم من خلال طريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة بالأسلوب البليومتري.
- تساؤلات الدراسة :

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدي في صفة القوة الانفجارية للرجلين ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للرجلين ولصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ؟

• المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي .

• عينة الدراسة : شملت عينة البحث 24 لاعب من فريق اتحاد الشاوية كعينة تجريبية ، و24 لاعب من فريق عين البيضاء كعينة ضابطة. وتم الإختيار بطريقة عمدية.

• الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- المصادر العربية والأجنبية.

- إستمارة إستطلاع رأي المختصين والتدريب لترشيح أهم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم و الإختبارات البدنية.

• أهم النتائج المتوصل إليها:

- أن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم أقل.  
- التدريب بالأسلوب البليومتري عمل على تطوير مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة.

• الإقتراحات المتوصل إليها:

- إمكانية إستخدام التمرينات البليومترية والمتضمنة في محتواها الجانبين البدني والمهاري في تدريب لاعبي كرة القدم .

- التأكيد على الإهتمام بتدريب القوة العضلية بجانب تدريب الصفات البدنية الأخرى لكي تحدث عملية التدريب بصورة متكاملة.

يفضل إستخدام المناهج التدريبية المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم.

✚ الدراسة 02:

• صاحب الدراسة: زمام عبد الرحمن (2017) لنيل رسالة دكتوراه، جامعة الجيلاي بونعامه ، بخميس مليانة.

• دراسة تحت عنوان: "تأثير التمرينات البليومترية بالطريقة التكرارية في تطوير القدرة العضلية للرجلين وقوة التصويب للاعب كرة القدم".

• الهدف العام للدراسة : تصميم برنامج بالتمارين البليومترية تنفذ بالطريقة التكرارية بهدف تطوير القدرة العضلية

لعضلات الرجلين وقوة التصويب للاعب أشبال كرة القدم U17.

• تساؤلات الدراسة :

1- هل يؤثر البرنامج المقترح بإستعمال التمارين البليومترية بالطريقة التكرارية في تطوير القدرة العضلية وقوة التصويب للاعب كرة القدم ؟

2- هل يؤثر البرنامج المقترح في تطوير قوة التصويب للاعب كرة القدم ؟

• المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة: كانت بطريقة عشوائية وكانت متكونة من 18 لاعب وهم يمثلون فريق مولودية خميس مليانة
- وقسمت العينة الى مجموعتين ، الاولى ضابطة تتكون من 9 لاعبين والثانية تجريبية وتتكون من نفس العدد، تم الأخذ بعين الاعتبار تكافؤ وتجانس العينتين.
- الأدوات المستخدمة في الدراسة:
- قام الباحث بتحديد مجموعة من الإختبارات البدنية وعرضها للترشيح على خبراء في التدريب والتحضير البدني.
- أهم النتائج المتوصل إليها:
- أن البرنامج المقترح ليس له الأثر المعنوي في القدرة العضلية وقوة التصويب لدى المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي والبعدي .
- البرنامج التدريبي المقترح له الأثر الإيجابي في تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- البرنامج المقترح له تأثير فعال في تطوير قوة التصويب.
- الإقتراحات المتوصل إليها:
- التأكيد على إستخدام التمارين البليومترية في مرحلة المنافسات بغرض تطوير القدرة العضلية مما ينعكس على تطور المهارات الحركية.
- إستخدام البرنامج المقترح في تدريب الأشبال وإجراء دراسات مختلفة حول بقية الفئات العمرية.

### الدراسة 03: 🇩🇪

- صاحب الدراسة: مؤيد وليد نافع(2009/2010) لنيل مذكرة الماجستير ،الجامعة التكنولوجية لكرة القدم، العراق.
- دراسة تحت عنوان: " تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديد بكرة القدم".
- الهدف العام للدراسة: الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين من خلال إعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.
- تساؤلات الدراسة:
- 1- هل هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية والضابطة في الإختبار البدني والمهاري ولصالح الاختبار البعدي
- 2- هل هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي في الإختبار البدني والمهاري ولصالح المجموعة التجريبية ؟
- المنهج المتبع : المنهج التجريبي .
- عينة الدراسة : تم إختيار العينة بطريقة عمدية شملت عينة البحث 20 لاعب من فريق الجامعة التكنولوجية وتم تقسيم العينة الى قسمين ضابطة وتجريبية بطريقة المزاوجة بين العينتين.
- الأدوات المستخدمة في الدراسة :
- الوسط الحسابي

- الإنحراف المعياري
- إختبار (T) للعينات المتناظرة والغير متناظرة.
- أهم النتائج المتوصل اليها:
- وجود فروق معنوية بين الإختبار القبلي والبعدى ولصالح الإختبار البعدى لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى الإختبارين البدنى والمهارى.
- ان للمنهج التدريبي أثر فعال فى تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم.
- الإقتراحات المتوصل إليهم:
- يفضل إستخدام المناهج التدريبية المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين فى تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم.
- إجراء المزيد من الدراسات للتدريب الفترى مرتفع الشدة لتطوير القدرات البدنية ولعينات مختلفة.

#### الدراسة 04: 🚩

- صاحب الدراسة : غريب شمس الدين (2016/2017) لنيل مذكرة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
- دراسة تحت عنوان: " أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم".
- الهدف العام للدراسة:
- التعرف على أثر التدريب البليومتري على صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم".
- تساؤلات الدراسة :
- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح الإختبار البعدى ؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدى ؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى إختبارات القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى الإختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية؟
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى إختبارات مهارة التصويب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى الإختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية ؟
- المنهج المتبع : المنهج التجريبي .
- عينة الدراسة : شملت عينة البحث 16 لاعب كرة القدم من فريق برج الصباط لولاية قلمة، وتم تقسيم العينة الى قسمين ضابطة وتجريبية ، طبقت عليهم إختبارات قبلية للكشف عن المستوى.
- الأدوات المستخدمة فى الدراسة :
- الوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- إختبار (T) للعينات المتناظرة والغير متناظرة.

● أهم النتائج المتوصل إليها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبارات القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

● الإقتراحات المتوصل إليها:

- إدراج تمارين البليومترية في البرنامج التدريبي من أجل تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب.
- التحضير البدني الجيد قبل الشروع في التمارين البليومترية.
- ضرورة مراعاة خصوصية الفئة العمرية وإستغلالها لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب.

🚩 التعليق على الدراسات السابقة:

✓ تتشابه دراسة براح حمزة (2017) مع دراستنا أنه قام بإستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي " ضابطة - تجريبية" على لاعبي كرة القدم، حيث طبق تمارين خاصة بالقوة الانفجارية لمجموعة العضلات الأطراف السفلى (الرجلين) والتي تتشابه مع موضوعنا هذا لكن يحدث الإختلاف في المهارات الأساسية التي استخدمها...وما استخدمناه في دراستنا.

✓ أما دراسة زمام عبد الرحمن (2017)، تتشابه مع دراستنا أنه إعتد على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة - تجريبية" على لاعبي كرة القدم، وطبق مجموعة من الوحدات التدريبية بإستخدام التدريب البليومتري في تطوير القدرة العضلية للرجلين ، والتي إستخدم فيها تمارين تتشابه بعضها ماإستخدمناه في وحدتنا التدريبية لكن الفرق في الفئة العمرية تختلف عن الفئة العمرية محل دراستنا، وكانت نتائجها؛ أن البرنامج المقترح له أثر معنوي في القدرة العضلية وقوة التصويب لدى المجموعه التجريبية صنف U17.

✓ أما دراسة مؤيد وليد نافع (2010/2009)، تتشابه مع دراستنا أنه إعتد على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي " ضابطة- تجريبية" على لاعبي كرة القدم، حيث طبق تمارين خاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة التهديد في كرة القدم وهي تختلف عن الصفة التي محل دراستنا لكنها تتشابه كونها صفة مشابهة للقوة الانفجارية تؤدي بالأرجل.

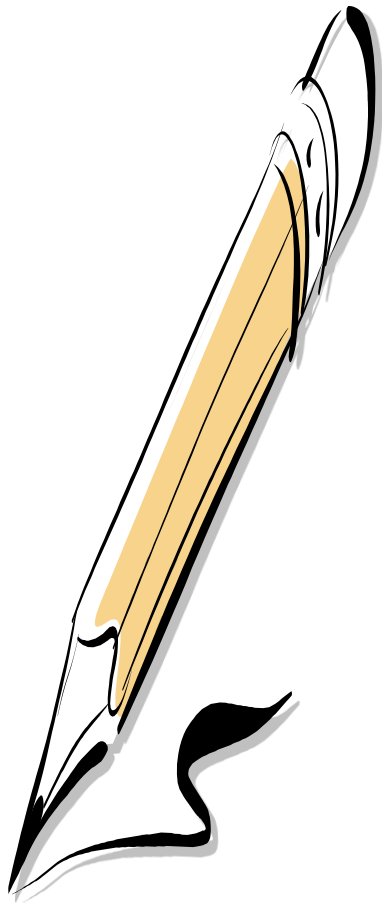
✓ أما دراسة غريب شمس (2017/2016)، فهي الأكثر تشابها من بين الدراسات السابقة لدراستنا من حيث متغيرات البحث، فقد إعتد على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي " ضابطة- تجريبية" على لاعبي كرة القدم، ووحدات تدريبية بإستخدام تدريبات البليومتري على صفة القوة المميزه بالسرعة ، والتي ليست بعيدة عن القوة الانفجارية في تعريفاتها عند العلماء ، كذلك تطرق صاحب الدراره إلي دراسة مهاره التصويب في كرة القدم ، والتي هيا التي نخدم بحثنا هذا بشكل خاص، مع تشابه في الفئة العمرية من 13 سنة إلى 15 سنة .

### أهمية الدراسات السابقة :

- ساعدتنا هذه الدراسات في إعداد صياغة للكثير من مفاصل البحث كالمقدمة والإشكالية وأهدافها وفرضياتها.
- الاستفادة من الجانب المنهجي للدراسة في تصميم الوحدات التدريبية وتحديد المنهج المناسب لطبيعة دراستنا.
- تحديد العينة وما يتناسب مع طبيعة الدراسة.
- الاستفادة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الافكار النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة ومقارنة نتائج هذه الدراسات بالنتائج المتوصل إليها من خلال دراستنا.
- الاستفادة من الدراسات التي ركزت على المهارات والصفات الرياضية المكيفة وتجنب الهفوات خاصة تكييفها وتعديلها.
- تحديد المتغيرات المتعلقة بالمحددات قيد الدراسة وسبل تحديد الإختبارات وأدوات القياس المستخدمة في إجراء البحث ، و استعمال بعض المراجع التي نحتاجها في دراستنا.
- تفادي أخطاء الدراسات السابقة التي وقع فيها الباحثين.

## الفصل الثاني

### الإطار العام للدراسة



- الكلمات الدالة في الدراسة ✓
- إشكالية الدراسة ✓
- أهداف الدراسة ✓
- أهمية الدراسة ✓
- فرضيات الدراسة ✓

## 1- الكلمات الدالة في الدراسة :

## ❖ وحدات تدريبية :

- لغة : - وَحْدَة : حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء. (جبران مسعود ، 2007 ، ص524)
- - تدريبية : تدرب على الشيء أو فيه أو به : تعوده وثرن عليه، تمرن .(جبران مسعود ، 2007 ، ص136)
- اصطلاحاً: وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005 ، ص58).
- إجرائياً: هي مجموعة تمارين مدمجة في حصة تدريبية واحدة، تحتوي على ثلاث مراحل (تمهيدية، رئيسية، ختامية).

## ❖ القوة الانفجارية:

- لغة : - القوة : قوة (إسم)، جمعها قوات أو قوى، القوة ضد الضعف، هي الانبثاق بتدفق.
- - انفجارية : مشتقة من الانفجار وهو دوي يرافقه اهتزاز وقوة. (عصام نور الدين، 2001، ص131)
- اصطلاحاً: عرفها كلارك Clarke بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضة عضلية واحدة" (السيد عبد المقصود، 1997، ص 98)
- إجرائياً: هي إخراج عضلات الرجلين لأقصى قوة لهما في أقل زمن ممكن للتسديد نحو المرمى.

## ❖ مهارة التسديد:

- لغة : مهارة: أخذت من الفعل مهر أي حذق و أتقن . (المنجد في اللغة العربية والأعلام، 1987، ص777)
- التسديد: بمعنى سد أي صوب السهم أي وجهه، وسدده نحو الهدف ،سد الكرة أي دفعها وأطلقها نحو المرمى (إبن منظور، 1994، ص 535)
- اصطلاحاً: مهارة: هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقاً الحصول على نتائج محددة لها . (محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان ، 1987 ، ص20)
- التسديد :يعرفه « jean defaur » بأنه النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فردياً أو جماعياً ويتحتم على المنفذ إندفاعاً بدنياً أثناء التنفيذ. ( سعد سعود فؤاد ، 2002 ، ص13).

- إجرائياً: التسديد هو محاولة قذف أو إرسال الكرة نحو المرمى، بحيث تكون في الهدف.

## ❖ كرة القدم:

- لغة : كرة القدم foot Ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم. (رومي جميل، 1986، ص50)
- اصطلاحاً : 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 أفراد المجتمع. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص1)

- إجرائيا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

### ❖ الفئة العمرية (أقل من 15 سنة)

#### المراهقة:

- لغة : المراهقة معناها النمو، نقول: " راقق الفتى وراقت الفتاة "، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (حامد عبد السلام زهران، 2001، ص323)
- اصطلاحا: يعني المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. وعرفها حاتم محمد آدم " بأنه تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ" (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام وتقع عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة مع مراعاة الفروق الفردية. (حاتم محمد آدم، 2005، ص14)
- إجرائيا: هي مجموع لاعبي أصاغر رائد أولاد دراج ، الذين ينشطون في بطولة ما قبل الشرقي لولاية المسيلة.

## 2- الإشكالية:

لقد أصبحت كرة القدم تحتل قائمة ألعاب الرياضة ، التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة حسب تقديرات الأخيرة للفيدرالية الدولية لكرة القدم ، فشيدت لها المنشآت و نظمت لها دورات و بطولات قارية وعالمية و إقليمية ، و أصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم ، والكلام عليها و تطويرها يفرض علينا الحديث عن أحد الركائز التي ترقى بمستوى هذه المباريات ألا وهو التدريب. (بن قاصد علي الحاج، 2007/2006، ص2).

حيث دخل التدريب في مرحلة غاية التعقيد والتحديد في الفنيات وطرق اللعب ، مع تزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة منها التطور البدني والمهاري ، الذي يهدف للإرتقاء بالرياضيين لأعلى مستويات في الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني والجمالي بأقل جهد ، وهذا مايسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية ، وإختيار أفضل محتوى تدريبي ليرتقي بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى ، ونتيجة الإرتباط الوطيد ما بين الإعداد البدني والمهاري في لعبة كرة القدم ، أصبح من ضروري الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية ولاسيما القوة ، التي تركز عليها الكثير من الفعاليات الرياضية ، والتي تعد أحد القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها اللاعب في طبيعة اللعبة ؛ والتي تعتبر من الركائز الأساسية لبناء الرياضي والوصول به إلى أفضل إنجاز من خلال معرفة أفضل الطرق لتنميتها. (عادل عبد البصير، 1999، ص99).

إذ تعتبر القوة الانفجارية واحدة من بين أهم متطلبات هاته اللعبة الواجب توفرها في اللاعب ليصل إلى المستوى العالي والأمثل للأداء ، حيث يعرفها محجوب: بأنها أقصى قوة ممكنة يمكن للفرد أن يخرجها ويولدها عند الأداء بأقصى سرعة، ولأن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً في كرة القدم، حيث أصبحت القوة الانفجارية التي يحتاجها اللاعب كبيرة وضرورية لملائمة مختلف المهارات وخطط اللعب الدفاعية والهجومية ؛ ويتفق المختصون في مجال التدريب أن أهميتها تكمن في جميع الألعاب الرياضية ، وأنها تلعب دورا هاما كإحدى القدرات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية ، مثل الوثب للأعلى والتسديد في كرة القدم. (وجيه محجوب، 2001، ص79)

حيث أن المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة ، مما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، ما يؤدي إلى إرباكه وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف. (حسن السيد أبو عبده ، 2002 ، ص 127)

ومن بين أهم المهارات الأساسية ؛ مهارة التسديد في كرة القدم بإعتبارها عملية تمرير الكرة من لاعب لآخر أو تسديدها نحو المرمى ، ولكن هذا لايتحقق عن طريق الصدفة فإنما هو ثمرة جهد مدرب كفؤ وذلك بإستخدام أفضل الأساليب العلمية من أجل تطويرها ، كذلك تعتبر من أكثر المهارات الأساسية أهمية لما لها من دور كبير في تحقيق الفوز في المباراة ، ولقد وجد من تحليل المئات من المباريات العليا أنه من الصعوبة أن يخسر فريق إذا ما أدى عشرة تهديفات ناجحة نحو المرمى ( طلحة حسام الدين، 1994، ص86).

إذا أن إجادة تنفيذ الخطط مرهون باللحظة الأخيرة والحاسمة في إدخال الكرة إلى الشباك ، وكثير من الأحيان نرى بعض الفرق أنه عليها إنهاء الهجمة كما ينبغي ولا سيما فرقنا المحلية والجهوية ؛ ولقد أصبح التحضير البدني المدمج من أهم الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية خلال فتراتها ومراحلها المختلفة ، الأمر الذي يتطلب من المدربين تدعيم هذه العمليات عن طريق البرامج التدريبية وإدراج التمرينات المناسبة في المحتوى الوحدات اليومية ، وتشكل مهارة التسديد الجزء الأكبر من مهارات كرة القدم ، كما أن المتطلبات البدنية تعتمد على نوعية النشاط الرياضي عامة وصفة القوة الانفجارية خاصة والتي تأخذ نقطتين المرجوتين على عاتق المدربين من أجل تطويرها وفق أسس علمية صحيحة وبناءة ، وعليه فإن التدريب على هذه العوامل البدنية والمهارية يتطلب حيزا زمنيا في إعداد برامج تدريب الأوسط في كرة القدم . ( طلحة حسام الدين ، 1994 ، ص 88 ) .

ومن خلال مشاهدتنا للمباريات في الأقسام السفلى للبطولة الجهوية إتضح لنا أن أغلب المناهج المطبقة ميدانيا غير دقيقة علميا ، وأن الوحدات التدريبية تعطى بصورة غير مبرمجة ، ونظرا لإهمال معظم المدربين للاختبارات البدنية والمهارية في المرحلة التحضيرية بنوعيتها العامة والخاصة زاد الأمر أكثر تعقيدا في الكشف عن مستوى اللياقة البدنية من نواحي الضعف لصفة القوة الانفجارية ومهارة التسديد الخاصة بالفئة المدروسة ، مما إنعكس سلبا على أداء اللاعبين بدنيا ومهاريا أثناء المنافسات ، وغياب التسديدات المثالية من عدة مناطق مختلفة نحو الشباك التي تكاد تختفي لإهمالها لبعض المدربين ، ونظرا لما تكتسبه هذه المهارة عن أهميتها في المباراة فإن أغلبية اللاعبين أثناء التسديد على مرمى المنافس يقذفون الكرة برجل واحدة فقط ، وإهمال اللعب بالرجل الآخر حيث يصعب مهمتهم وينقص من فعاليتهم في التسديد لتعودهم على اللعب برجل واحدة ، وحتى ولو سدد بها كانت الضربة ضعيفة سواء بخروج الكرة خارج أرضية الملعب أو سهولة إمساكها لحارس مرمى الخصم مما يبدو للاعبين صعوبة التهديد بكلتا القدمين في الموقف الذي يفرضه الوضع في المباراة ، وهذا راجع إلى نقص التكوين القاعدي للجانب البدني والمهاري في مرحلة الأبيديات ومرحلة ما قبل التكوين ، وهنا تبلورت مشكلة هذا البحث باقتراحنا وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية ومهارة التسديد على المرمى لدى أصغر الكرة القدم ، وسعيا في إيجاد الحلول وراء هذه المشكلة وعلى ضوء ذلك يمكننا طرح التساؤل الرئيسي التالي : هل للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية أثر في تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي

**كرة القدم U15 لرائد أولاد دراج ؟**

**2-1- التساؤلات الجزئية:**

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة الشاهدة ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد لصالح المجموعة التجريبية ؟

**2-2- أهداف البحث:**

- تجريب بعض الإختبارات التي تسمح بتقييم مستوى التحضير البدني وتحسين المهارات الأساسية للاعب كرة القدم.
- إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتحسين مهارة التسديد في كرة القدم .
- إدماج وحدات تدريبية خاصة بالتسديد وصفة القوة الانفجارية لتحسين مردود اللاعبين.
- التعرف على أثر الوحدات التدريبية المعمول بيها لتنمية القوة الانفجارية في تحسين مهارة التسديد للاعب كرة القدم
- القيام بإختبارات بدنية ومهارية ، تهدف إلى إبراز التأثير الذي تحدثه صفة القوة الانفجارية على تحسين التسديد عند أصغر لاعبي كرة القدم.

**2-3- أهمية البحث:**

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- إبراز أهمية الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية على فعالية التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 .
- مناقشة النتائج والخروج بالإستنتاجات ، ووضع وإعطاء مختلف الإقتراحات والتوصيات.
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض إستخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم.

**✓ الفرضية العامة :**

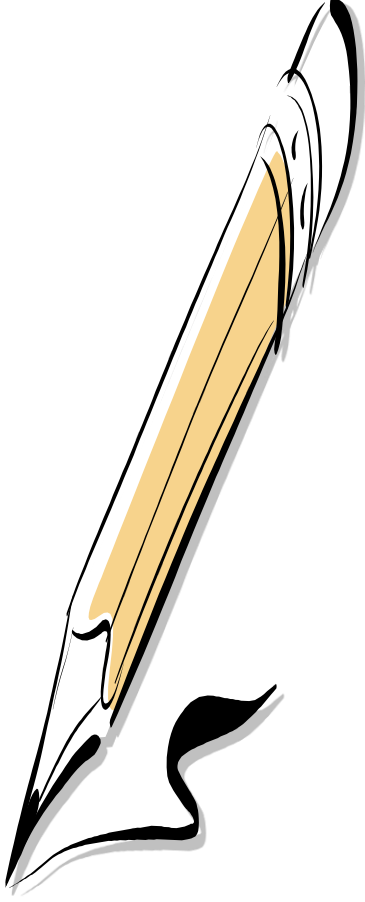
- للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية أثر على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

**2-4- الفرضيات الجزئية :**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة الشاهدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد لصالح المجموعة التجريبية.

## الفصل الثالث

### الإجراءات الميدانية للدراسة



- ✓ الدراسة الاستطلاعية.
- ✓ المنهج المتبع في الدراسة.
- ✓ مجتمع وعينة الدراسة.
- ✓ أدوات جمع البيانات والمعلومات.
- ✓ إجراءات التطبيق الميداني للأداة.
- ✓ الأساليب الإحصائية

**1 - الدراسة الاستطلاعية:**

يعرف (ماتيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (بونيف نوح، 2009، ص73)

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لفريق رائد أولاد دراج لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وكان الهدف من التجربة هو: التأكد من صلاحيات الاختبارات المقترحة، و التعرف على إمكانية التنفيذ على عينة من اللاعبين بحجم (8) لاعبين.

**✓ التجربة الاستطلاعية للاختبارات:**

قام الباحث مع فريق العمل المساعد بتجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث مكونة من لاعبين اختيرا بالطريقة المقصودة، وتم استعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث ((حيث لا يجوز إجراء التجربة الاستطلاعية على نفس أفراد العينة لأنهم يتأثرون بها بالتدريب وهذا التأثير سوف يؤثر على نتيجة الاختبار)) وتمت هذه التجربة يوم الأربعاء بتاريخ 2019/01/23 واستهدفت ما يأتي:

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات ومدى ملاءمتها، وكفاءة فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير الاختبارات.
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات وملاءمتها لمستوى العينة.
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على المعوقات التي تظهر ومحاولة تجنبها وتصحيحها.

**✓ مجالات البحث:**

- **المجال الزمني:** قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

الاختبار القبلي: يوم الأحد 2019/01/27 ، الاختبار البعدي: يوم الأحد 2019/02/03

- **المجال المكاني:** تم إجراء الاختبارات البدنية و المهارة لهذه الدراسة في ملعب البلدي بأولاد دراج

بفريق نادي رائد أولاد دراج " أقل من 15 " .

**2- المنهج المتبع في الدراسة:**

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج الذي قمنا باختياره تبعاً لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية .

وقد عرف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه

الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. (صابر وجفانة، 2002، ص57)

### 3- المجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق نادي رائد أولاد دراج لكرة القدم لموسم 2019/2018 صنف أقل من 15 سنة البالغ عددهم 24 لاعبا، وكانت عينة البحث الأصلية مكونة من 16 لاعبا لعينة الدراسة ، تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وهم 4 لاعبين ، وإستبعاد 4 لاعبين لعدم انتظامهم في تدريبات وقسمت العينة الأصلية لمجموعتين متجانستين ، كل مجموعة 8 لاعبين.

أما تعريف العينة فهي "إجراء يستهدف تمثيل مجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة". (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14)

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة وتتكون من مجموعتين متجانستين هما:

أ - العينة التجريبية : وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها وتضم (08) لاعبين من النادي الرياضي رائد أولاد دراج لكرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة.

ب- العينة الشاهدة: وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية، وتضم 08 لاعبين من النادي الرياضي رائد أولاد دراج لكرة القدم فئة اصاغر أقل من 15 سنة.

✓ تجانس وتكافؤ مجموعة البحث : تم إجراءه وفق الصفات التي تم اعتمادها في البحث، والتي اشتملت على مهارة التسديد في كرة القدم، ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين لضبط القدرات التالية: - الوزن مقاس بال(كغ)، الطول مقاسا بالمتر ، العمر الزمني بالسنة .

الدالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1,895	0,52	0,83	13,88	1,06	13,63	العمر
غير دال		0,18	0,08	1,59	0,11	1,60	الطول
غير دال		0,11	5,30	45,88	7,59	42,88	الوزن
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)							

#### الجدول (01): يمثل النتائج الخاصة بتجانس العينتين الشاهدة والتجريبية

تشير نتائج الجدول (01): الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الخصائص التي هي قيد الدراسة ، وذلك لأن قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية وقدرها (1,895) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (07) مما يعني أن هناك تجانس

وتكافؤ بين المجموعتين (الشاهدة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها ، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة.

### 3-1 ضبط متغيرات الدراسة :

3-1-1 المتغير المستقل: وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة (القوة الانفجارية)

3-1-2 المتغير التابع: مهارة (التسديد)

- التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

ان الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاوله عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات الدخيلة، أي إزالة أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة المتغير التابع.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

✓ السن: اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم أقل من 15 سنة

✓ الجنس: قام الباحث بتطبيق وحدات تدريبية على الذكور دون غيرهم.

✓ التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب لهذا الغرض بالنسبة

للاعبين وبرنامج اجراء التدريبات كان على النحو التالي: زمن اجراء الحصة التدريبية أيام الاحد على الساعة

17:00 و الأربعاء على الساعة 17:00 كل أسبوع بمعدل 70د الى 80د في كل حصة.

### 4-1- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في

بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكنا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

✓ أدوات الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية

وبعض لمجلات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

✓ أدوات الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات

من بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات بدنية ومهارية والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية

والشاهدة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم وضع وحدات تدريبية تساهم في تحسين المهارات الأساسية للاعبين

كرة القدم وتوضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

أ- الاختبارات:

✓ تعريف الاختبار: تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام

طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم.

كما أنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة ، و نقلا عن انتصار يونسى " هو

ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلاً دقيقاً.

(وجيه محبوب، 1989، ص254)

ولقد عمدنا في دراستنا على الاختبارات التالية :

✓ اختبار القوة الانفجارية ( الوثب العريض من الثبات ) : ( حسنين ، 1987 ، ص 43 )

● هدف من الاختبار: قياس قوة العضلات الأرجل ، كما أنه إحدى إختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم وهي قابلية العضلات على الإنقباض بسرعة وبقوة .

● الأدوات المستعملة: مكان مناسب للوثب ، شريط قياس ، إستمارة تسجيل

● مواصفات الأداء (التعليمات):

- إحماء مع ترمينات إطالة لمدة 5 دقائق ، يقف المختبر خلف خط البداية ، القدمان متباعدتان ومتوازيتان .

- يبدأ المختبر بالمرجحة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين ، يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ، يعطى ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل هذه المحاولات بالسنتمتر .

- ثم قياس المسافة الوثب من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية.(أنظر الملحق (01)

ممتاز	جيد جدا	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
الذكور						
أكبر من 250	241-250	151-160	141-150	131-140	121-130	أقل من 121

الجدول (02): درجات قياس المسافة للوثب العريض من الثبات

✓ إختبار القوة الانفجارية (الوثب العمودي من الثبات): ( ليلي السيد فرحات ، بدون سنة ، ص 233 )

● هدف الإختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين .

● الأدوات والإجراءات اللازمة : مكان مناسب للوثب . - شريط قياس . - إستمارة تسجيل .

● مواصفات الأداء:

- إحماء مع تمارين الإطالة لمدة 5 د . يقف اللاعب خلف خط البداية .

- يبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين .

- يقوم بالوثب للأمام وبأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين و الدفع بالقدمين .

- تم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية .

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية ، تحسب أفضل محاولة بالسنتمتر . ( أنظر الملحق (02) .

ممتاز	جيد جدا	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
الذكور						
أكبر من 70	61-70	51-60	41-50	31-40	21-30	أقل من 21

الجدول (03): درجات قياس المسافة للوثب العمودي من الثبات

✓ إختبار التسديد ( دقة التسديد من الحركة ):( أحمد فاهم نعيش ، 2009 )

● هدف الإختبار : قياس دقة التسديد نحو المرمى من وضعية الحركة

● الادوات والإجراءات اللازمة :

- ميدان كرة القدم مستطيل الشكل يقام على أرض معشوشبة .

- تحدد مسافة 18 م ، أمام ملعب خاص بكرة القدم
- تخطط منطقة الإختبار وفقا للملحق رقم 03.
- يحدد خطي البدء والإنتهاء بشكل واضح.

● طريقة الأداء:

- عند إعطائه إشارة البدء، يقوم اللاعب بالجري من منتصف الملعب الى غاية المنطقة المحددة للتسديد.
- عند وصوله الى هذه المنطقة يقوم بالتسديد بدون توقف.
- عند الفشل في أداء الإختبار أو عند حدوث خطأ في شروط الأداء يعاد الإختبار مرة واحدة.
- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط ، يجب شرح الإختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق

● حساب الدرجات:

- يسجل الزمن الذي يستغرق في التسديد ، ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة التسديد حتى التنفيذ أنظر الملحق 03
- ✓ إختبار التسديد ( دقة التسديد من الثبات): (زهير قاسم ومحمد خضر، 1999، ص 214-215)

● هدف الإختبار : قياس دقة التسديد من الثبات

● الأدوات اللازمة : - ملعب كرة القدم ، - كرات كرة القدم العدد 03 ، - شريط قياس . - مسحوق

- أبيض أو حبل لتقسيم منطقة التهديد .

● تعليمات الإختبار :

- توضع (3)كرات قدم في أماكن مختلفة على خط خارج منطقة الجزاء ، حيث يقوم اللاعب بالتسديد في المناطق المؤشرة للاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة للأخرى ويتم الإختبار من وضع الثبات.
- يبدأ الإختبار من الكرة رقم (01) وينتهي بالكرة رقم (03).

- لاتعد المحاولة صحيحة في مجال عدم إصابة أي هدف من الأهداف الثلاثة في كل جهة. أنظر الملحق (04)

● طريقة التسجيل : حساب الدرجات:( بواسطة المجهود الشخصي )

- يحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب التقسيمات المحددة في كل جهة من التقسيمات وبأي من القدمين بحيث تحتسب درجات كل من الكرات الثلاث كالتالي :

- تعطى النسبة 100% للتهديد في المنطقة (03). - تعطى النسبة 67 % للتهديد في المنطقة (02).

- تعطى النسبة 33.33 % للتهديد في المنطقة (01).

4-3- الخصائص السيكومترية للأداة:

- الثبات : إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الإختبار ثم أعيد إجراء هذا الإختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الإختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الإختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية. (مروان إبراهيم، 1999، ص 75)

ومن اجل التأكد من ثبات وصدق الاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مؤلفة من (04) لاعبين حيث تم تطبيق الاختبار في تاريخ يوم الأحد 2019/01/27 وأعيد الاختبار في يوم الأحد 02/03/2019 وعلى العينة نفسها وتحت نفس الظروف بعدها تم استخراج معامل الارتباط (بيرسون) Pearson بين الاختبارين، وجدول أدناه يوضح نتائج الصدق والثبات:

المهارات الأساسية	عدد افراد العينة	معامل الارتباط (الثبات)	نتيجة الدلالة	معامل الصدق الذاتي	النتيجة
اختبار الوثب العمودي من الثبات	04	0,98**	دال	0,99	ثابت وصادق
اختبار الوثب العريض من الثبات		0,97*	دال	0,98	ثابت وصادق
اختبار التسديد من الحركة		0,94*	دال	0,97	ثابت وصادق
اختبار التسديد من الثبات		0,96*	دال	0,98	ثابت وصادق
** تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.01 معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات					

الجدول (04): يبين معامل الثبات لقياس ثبات ومعامل الصدق الذاتي بالنسبة لاختبارات

من خلال الجدول رقم (02): يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي ، وبذلك نقول بأن الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ثابتة ، مما يدل على ثبات الاختبارات ككل.

- **الصدق** : تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (علاوي وغضبن، 1996، ص 321).

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (إبراهيم، 1999، ص. 68)

بعد إطلاع الباحث على عدد من المصادر والخلفية النظرية التي تتعلق بدراسته ، حيث تم جمع عدد من الإختبارات الخاصة بمهارة التسديد في كرة القدم وصفة القوة المدروسة ، إذ تم بعد ذلك عرض هذه الإختبارات على مجموعة من الأساتذة ذو الخبرة والإختصاص وذلك من خلال إستمارة قائمة المحكمين، أنظر الملحق رقم 05 وللحصول عليه طبقنا المعادلة التالية :

الصدق الذاتي = الثبات  $\sqrt{}$  ، وكانت النتائج المتحصل عليها في: (الجدول السابق رقم 04)

- **الموضوعية** : من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه وأن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (مروان إبراهيم، 1999، ص145).

## 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

## 5-1- حدود الدراسة الأساسية :

أما الاختبارات بالنسبة للعينة الأصلية (الشاهدة والتجريبية) فكان كالآتي:

✓ **الاختبار القبلي:** تم إجراء الاختبار القبلي من قبل الباحث وفريق العمل المساعد على لاعبي عينة البحث قبل

البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية ، يوم الأربعاء 2019/ 02/06.

✓ **الاختبار البعدي:** بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات الوحدات التدريبية، تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة

المستوى الذي وصل إليه لاعبي العينة في الصفات البدنية المقصودة حيث تم إجرائها تحت نفس الظروف والوقت والمتطلبات لجميع لاعبي العينة وسجلت النتائج في استمارات خاصة معدة مسبقا طبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار، يوم الأحد 2019/03/17.

- وقد تم الشروع في إدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداء من: يوم الأحد 2019/02/10

## 5-2- تنفيذ الوحدات التدريبية :

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة ، قام الباحث بتنفيذ مفردات الوحدات التدريبية ابتداء من :

- يوم الاحد 2019/ 02/ 10 وانتهت وحداته التدريبية يوم الأربعاء 2019/03/13، وقد استغرق

تنفيذها (05) أسابيع وبواقع (02) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.

✓ **الوحدات التدريبية المقترحة :**

تم وضع وحدات تدريبية مقترحة حسب خصائص وقدرات لاعب كرة القدم اقل من 15 سنة وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم وضع الوحدات، حيث تشمل الوحدات التدريبية على عدة تمارين بدنية ومهارية قصد تحسين بعض المهارات الأساسية انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في المجال التدريب، وبعض ما ذكر من الدراسات سابقة في هذا المجال وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في المجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث الى ضرورة تصميم وحدات تدريبية مكونة من مجموعة من التمارين البدنية والمهارية لتحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة، وقد قام بتصميم 10 وحدات تدريبية بهدف تطبيقها على العينة المراد دراستها.

## 6- الأساليب الإحصائية:

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS: V23) وتم الاعتماد على بعض الاختبارات ، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية كذلك الأشكال البيانية كما يلي :

- اختبار الصدق والثبات: بالاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون لقياس الثبات ومعامل الصدق الذاتي
- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار ستودنت للكشف عن الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين والفروق بين متوسطي عينتين مرتبطتين

✓ **المتوسط الحسابي:** هو مجموعة درجات الأفراد على عددها ويحسب في المعادلة التالية:

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

حيث أن:  $\bar{x}$  : رمز المتوسط الحسابي للعينة.

$\sum$  : رمز المجموع .

$X$  : قيمة من القيم العينة.

$n$  : حجم العينة (عدد الأفراد في التوزيع). (صالح النجار، 2009، ص72)

✓ الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري من أكثر مقاييس شيوعا وأهمية، وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي، وإن الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين.

القانون الاساسي للانحراف المعياري:

حيث أن:

$S$  : رمز الانحراف المعياري.

$\sum$  : رمز المجموع.

$\bar{x}$  : رمز الوسط الحسابي للعينة.

$X^2$  : مجموع القيم ،

$N$  : حجم العينة .

✓ اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

حيث  $T$  : معيار ستودنت .

$X_1$  : المتوسط الحسابي للاختبار القبلي .

$X_2$  : المتوسط الحسابي للاختبار البعدي.

$N$  : عدد أفراد العينة.

$S_1$  : الانحراف المعياري للاختبار القبلي.

$S_2$  : الانحراف المعياري للاختبار البعدي. (صالح النجار، 2009، ص 138)

7- صعوبات الدراسة :

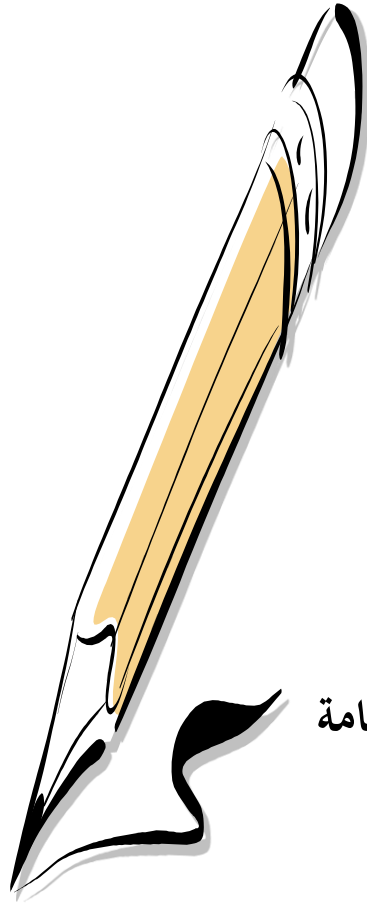
عند القيام بأي بحث علمي يلجأ الباحث إلى إنشاء خطة عمل يسير وفقها تفاديا لضياح الوقت والجهد والوصول إلى النتائج المراد تحقيقها ومع ذلك يجد عراقيل وصعوبات قد تربك سير عمله وقد صادفتنا في إنجاز هذا البحث عدة صعوبات من بينها:

- قلة الدراسات السابقة حول متغير التسديد، ونقص المراجع التي تخدم الموضوع.

- وجود فرق أخرى تجري حصص تدريبية في نفس الملعب وفي نفس الوقت.

## الفصل الرابع

### تحليل ومناقشة النتائج



عرض وتفسير ومناقشة نتائج ✓

الفرضية الأولى

عرض وتفسير ومناقشة نتائج ✓

الفرضية الثانية

عرض وتفسير ومناقشة نتائج ✓

الفرضية الثالثة

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة ✓

عرض وتحليل النتائج:

1- المجموعة الشاهدة (قبلي، بعدي):

1-1- بالنسبة لاختبار الوثب العمودي (سارجنت):

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01 اختبار الوثب العمودي	المجموعة	قبلي	68,25	08	7,13	1,20	0,27	غير دال
	الشاهدة	البعدي	70,38	08	4,27			

قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07

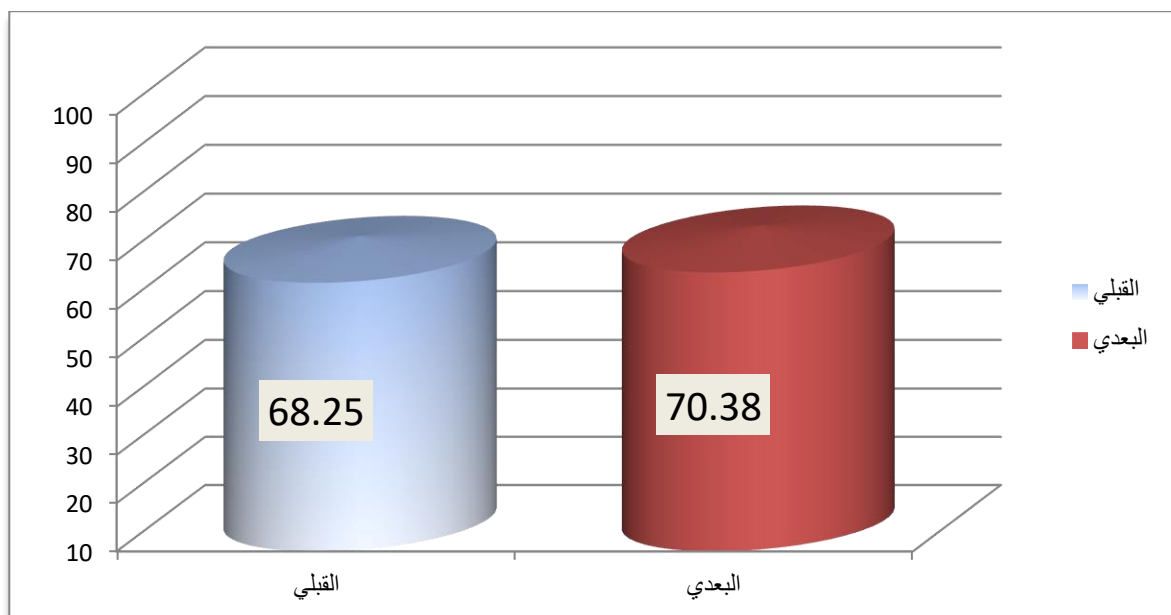
جدول رقم (05): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار (سارجنت)

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (68,25) بانحراف معياري يقدر ب(7,13)، وبالنسبة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (70,38)، بانحراف المعياري يقدر ب (4,12)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (1,20) وهي اقل من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05).

كما أن قيمة احتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,27) أكبر عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب العمودي من الثبات عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (04): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة

الشاهدة في اختبار الوثب العمودي من الثبات



2-1 - بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات:

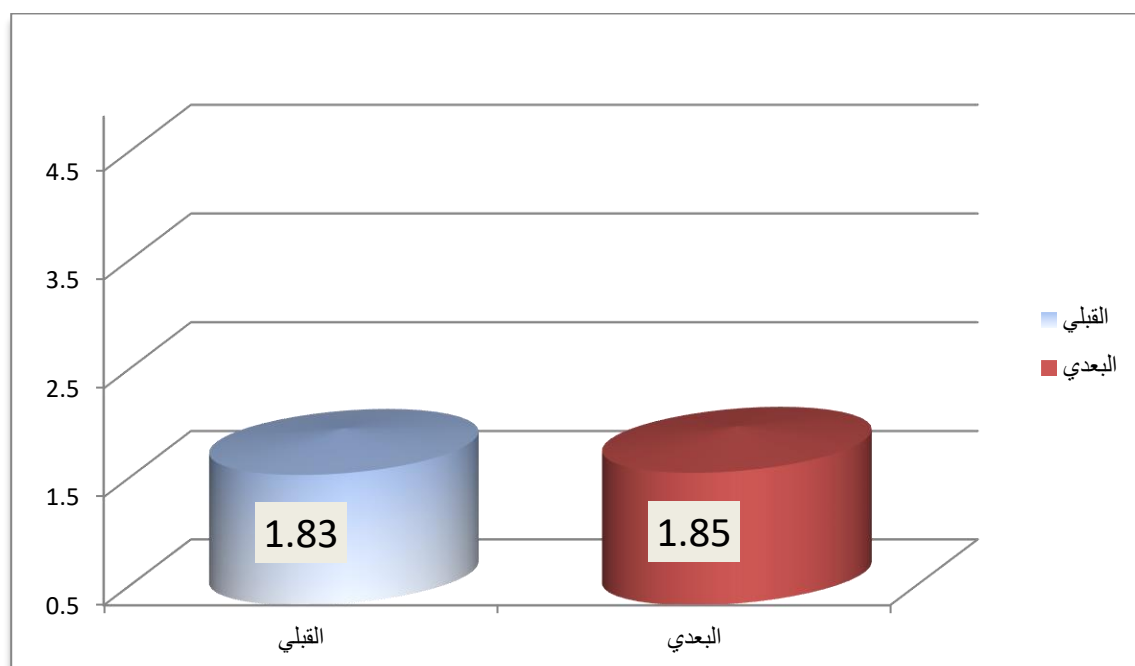
المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
02 اختبار الوثب العريض	المجموعة	قبلي	1,83	08	0,11	0,81	0,440	غير دال
	الشاهدة	البعدي	1,85	08	0,13			
قيمة ت الجدولة تساوي: 1.895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07								

جدول رقم (06): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب العريض

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (1,83) بانحراف معياري يقدر ب(0,11) وبالنسبة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (1,85)، بانحراف المعياري يقدر ب (0,13)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(0,81) وهي اقل من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة(0.05) .

كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,44) ، أكبر عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب العريض من الثبات عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (05): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب العريض من الثبات



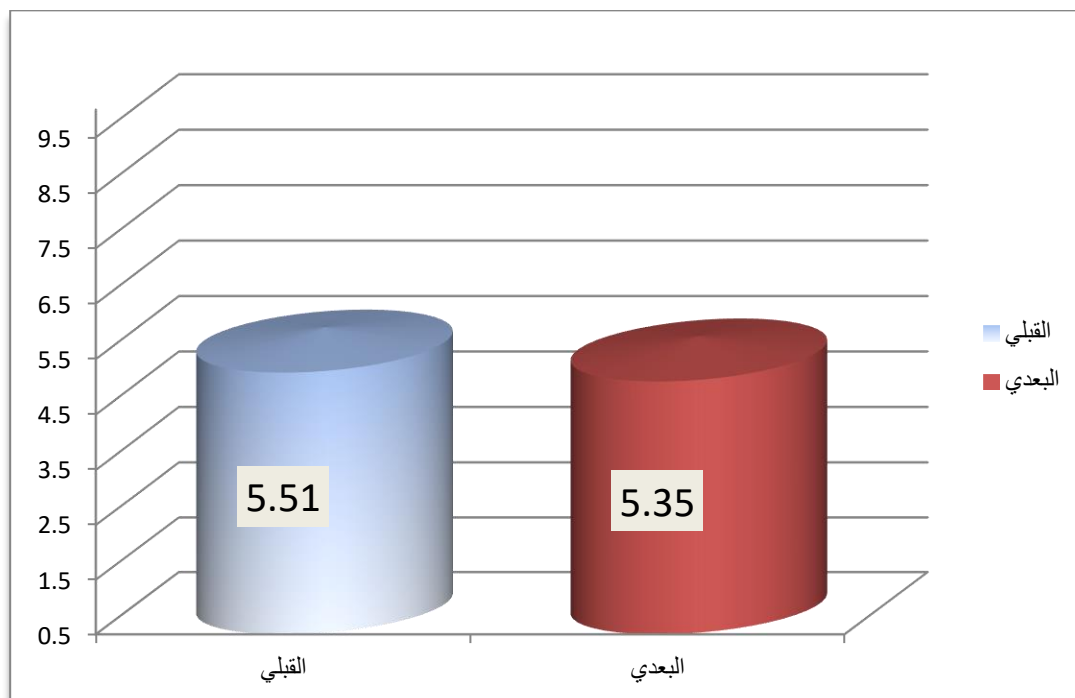
3-1 - بالنسبة لاختبار دقة التسديد من الحركة :

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
03 إختبار التسديد من الحركة	المجموعة	قبلي	5,51	08	0,9	0,59	0,573	غير دال
	الشاهدة	البعدي	5,35	08	0,75			
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07								

جدول رقم (07): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في دقة التسديد من الحركة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (5,51) بانحراف معياري يقدر ب(0,9)، وبالنسبة للمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (5,35)، بانحراف معياري يقدر ب(0,75)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(0,59) وهي اقل من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05). كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية، (Sig=0.573) أكبر من مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار دقة التسديد من الحركة عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (06): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار دقة التسديد من الحركة



4-1 - بالنسبة لاختبار دقة التسديد من الثبات :

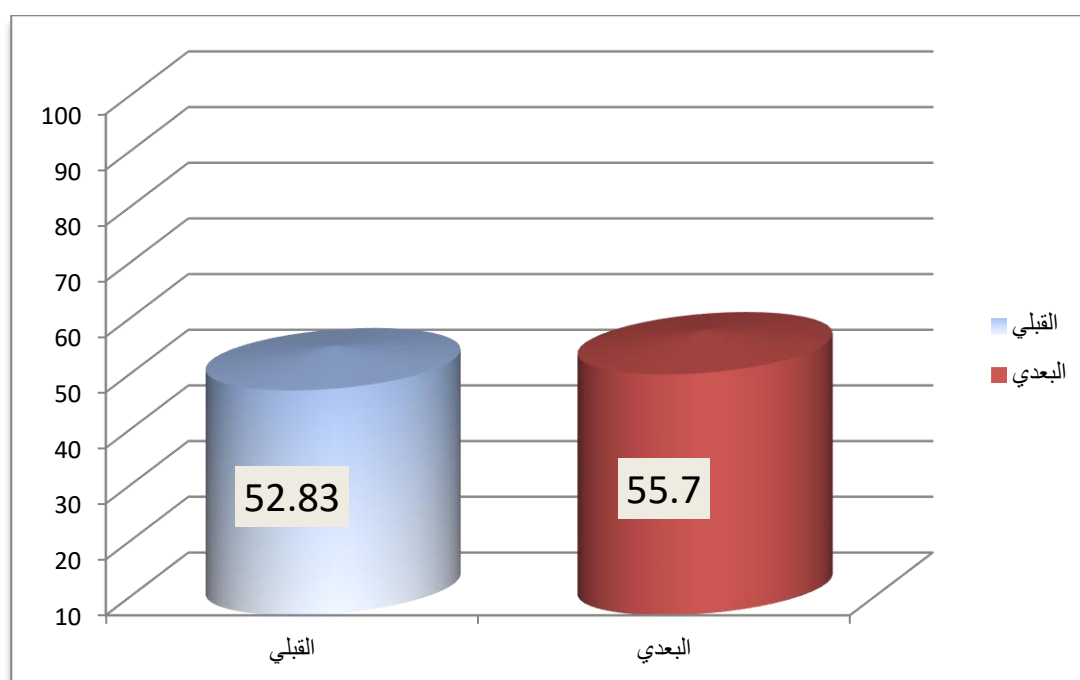
المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
04 اختبار التسديد من الثبات	المجموعة	قبلي	52,83	08	12,93	0,38	0,714	غير دال
	الشاهدة	البعدي	55,70	08	15,73			
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07								

جدول رقم (08): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في دقة التسديد من الثبات

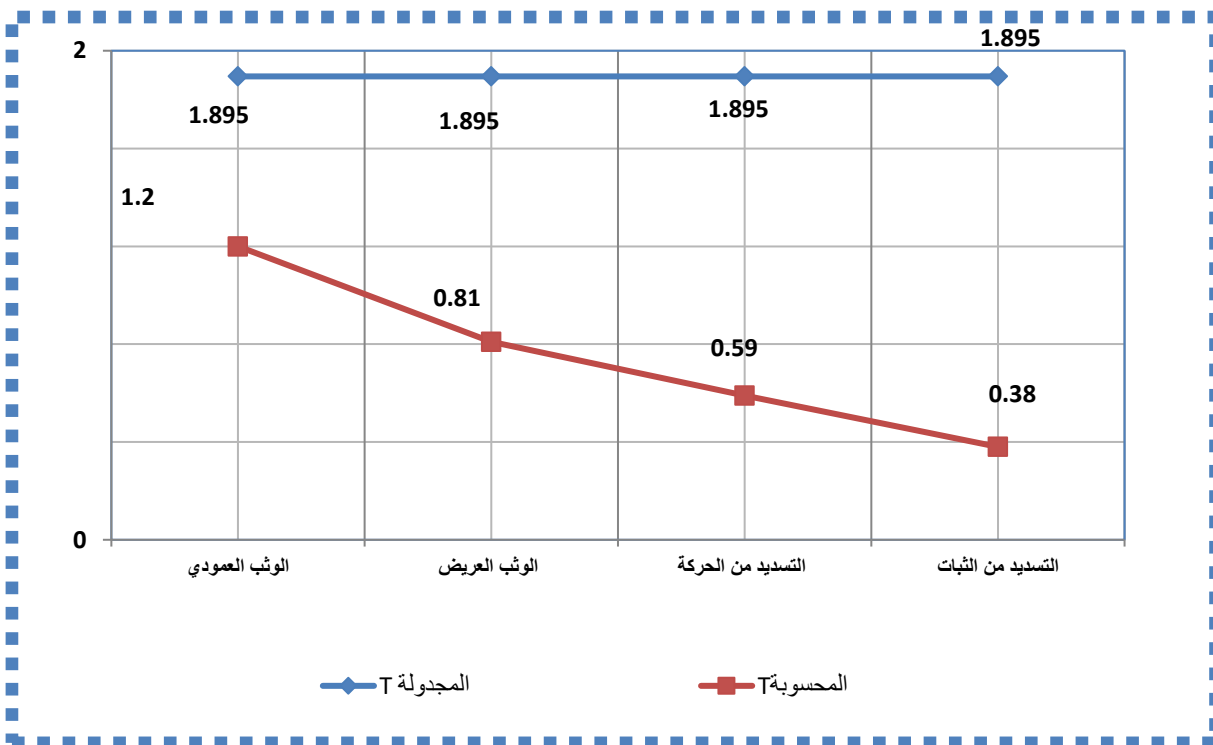
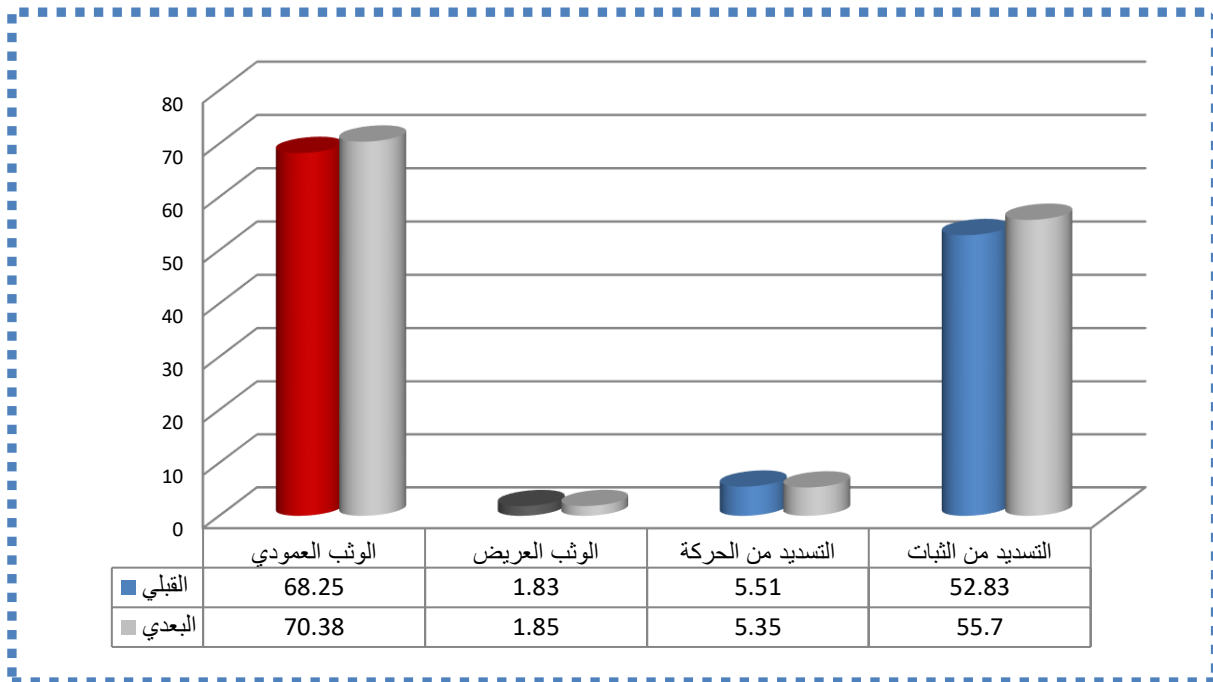
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (52,83) بانحراف معياري يقدر ب(12,93) وبالنسبة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (55,70)، بانحراف معياري يقدر ب (15,73)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(0,38) وهي اقل من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05).

كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية، (Sig=0,71) أكبر من مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار دقة التسديد من الثبات عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (07): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار دقة التسديد من الثبات



الشكل رقم (08): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبارات البدنية والمهارية السابقة.



من خلال ملخص نتائج اختبارات القبالية والبعدي في صفتي و مهارتي القوة الانفجارية والتسديد والشكل أعلاه نستنتج انه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة الشاهدة.

2- المجموعة التجريبية (قبلي ، بعدي) :

2-1- بالنسبة لاختبار الوثب العمودي (سارجنت):

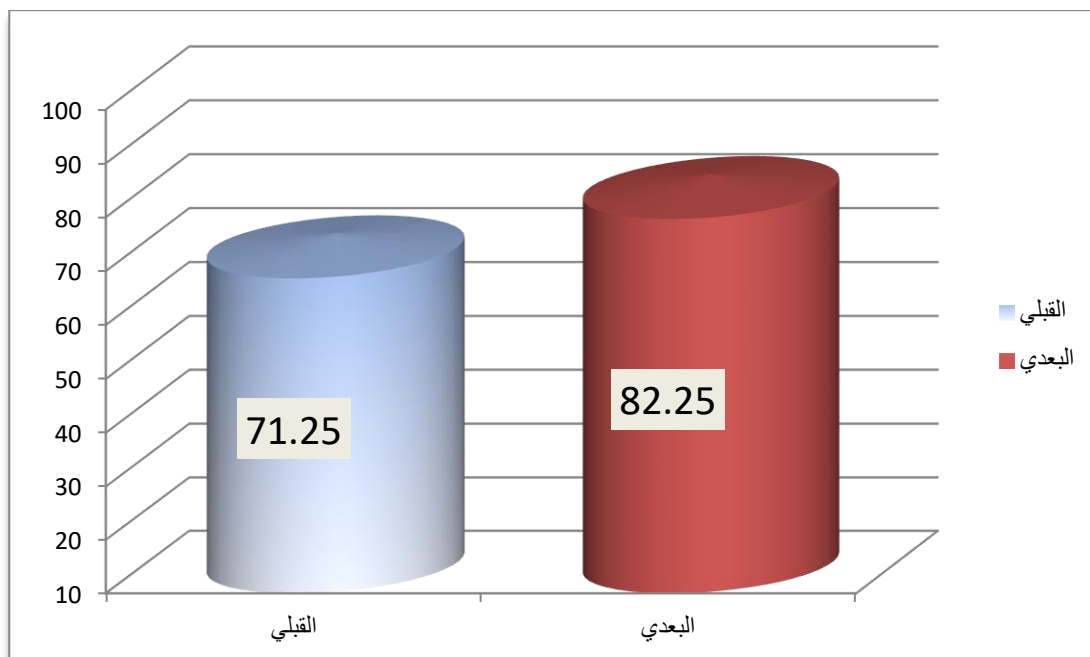
المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01 اختبار الوثب العمودي	المجموعة	القبلي	71,25	08	9,97	2,85	0,03	دال
	التجريبية	البعدي	82,25	08	5,18			
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07								

جدول رقم (09): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (71,25) بانحراف معياري يقدر ب (9,97) وبالنسبة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (82,25)، بانحراف معياري يقدر ب (5,18)، أما قيمة T المحسوبة قدرت (2,85) وهي أكبر من T الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05) .

كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,03) أقل من مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات عند مستوى دلالة 0.05 ولصالح البعدي .

الشكل رقم (09): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات.



2-2 - بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات:

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
02 اختبار الوثب العريض	المجموعة	القبلي	1,83	08	0,07	2,74	0,03	دال
	التجريبية	البعدي	1,91	08	0,12			
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07								

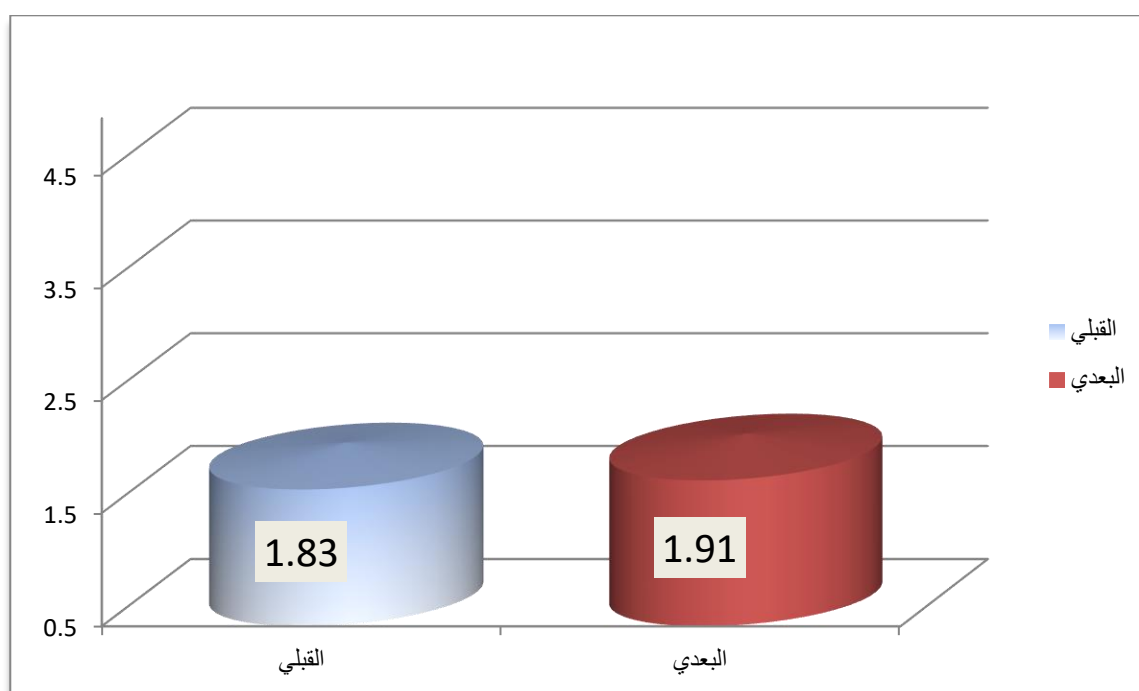
جدول رقم (10): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (1,83) بانحراف المعياري يقدر ب(0,07) وبالنسبة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي(1,91)،بانحراف المعياري يقدر ب (0,12) أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(2,74) وهي أكبر من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05).

كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية، (Sig=0,03) أقل من مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات عند مستوى دلالة 0,05 لصالح البعدي.

الشكل رقم (10): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات



3-2 - بالنسبة لاختبار دقة التسديد من الحركة :

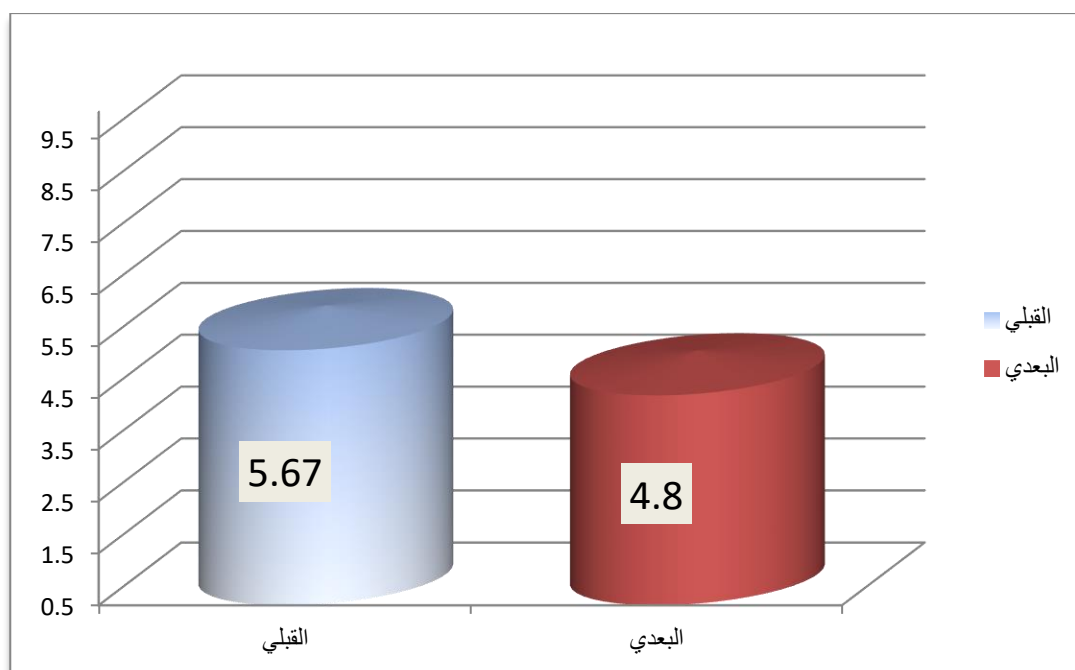
المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
03	المجموعة	القبلي	5,67	08	0,86	2,88	0,02	دال
	التجريبية	البعدي	4,80	08	0,35			
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07								

جدول رقم (11): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في دقة التسديد من الحركة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (5,67) بانحراف المعياري يقدر ب(0,86) وبالنسبة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (4,80) ، بانحراف المعياري يقدر ب (0,35) ، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(2,88) وهي أكبر من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05).

كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0.02) أقل من مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد من الحركة عند مستوى دلالة 0,05 لصالح البعدي.

الشكل رقم (11): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد من الحركة



4-2 - بالنسبة لاختبار دقة التسديد من الثبات :

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
04	المجموعة	القبلي	54,28	08	15,07	3,92	0,006	دال
	التجريبية	البعدي	75,13	08	15,18			

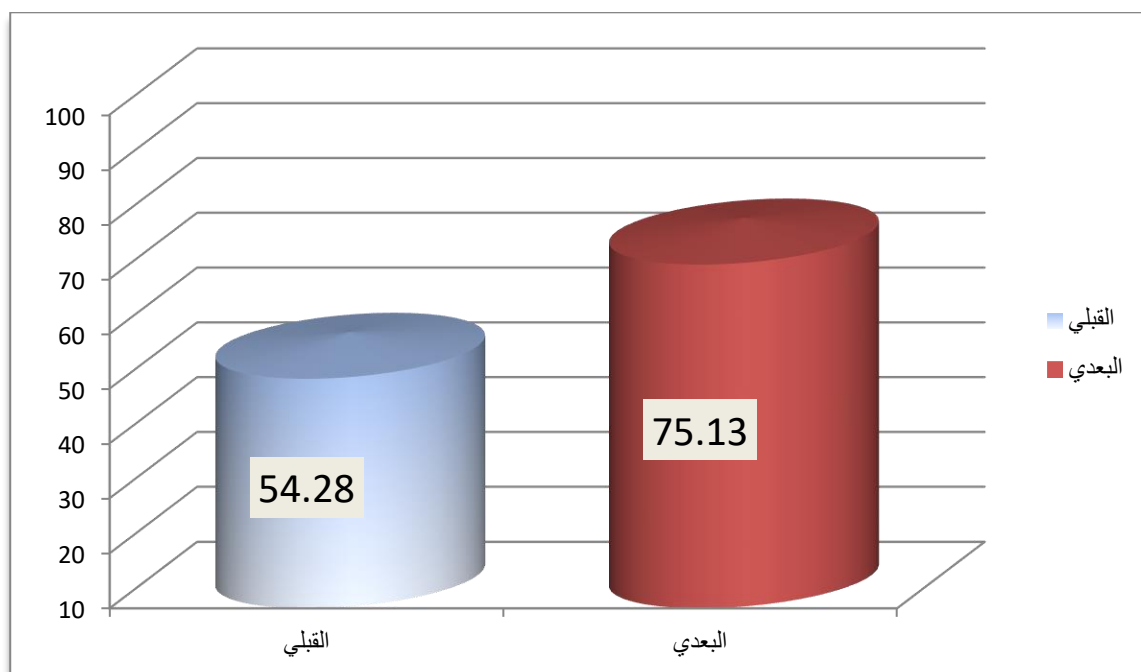
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07

جدول رقم (12): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة التسديد من الثبات

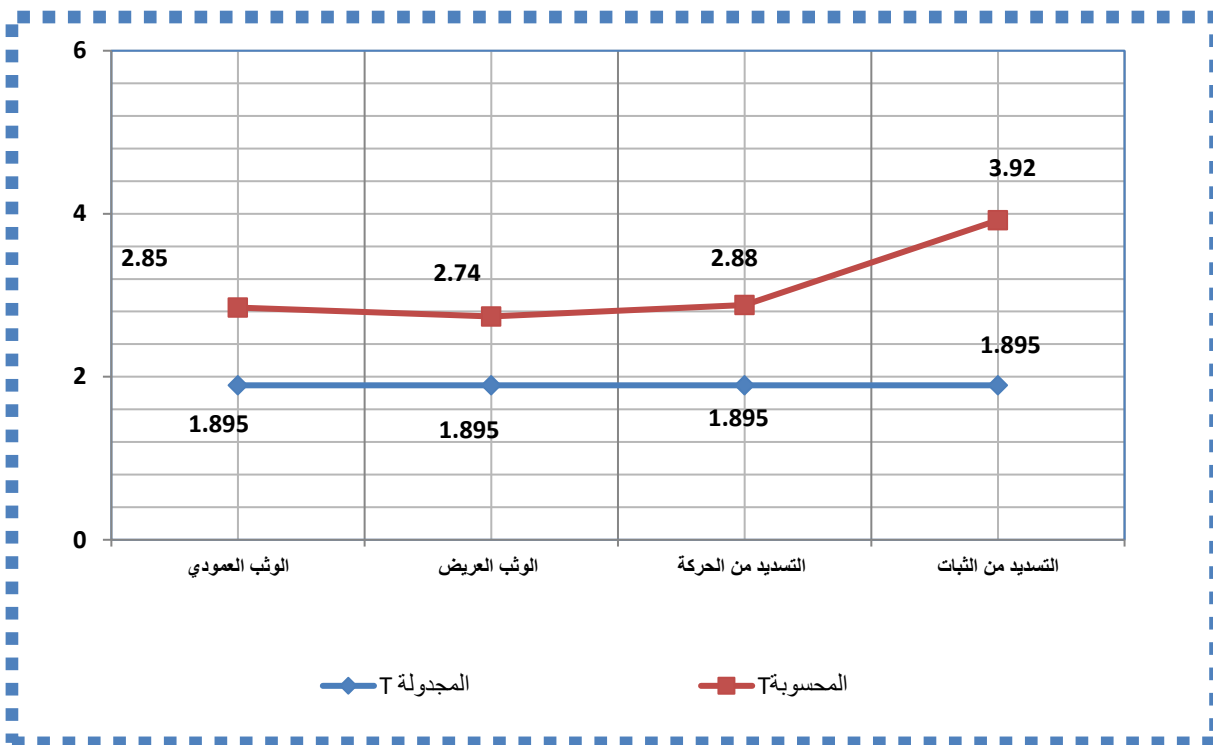
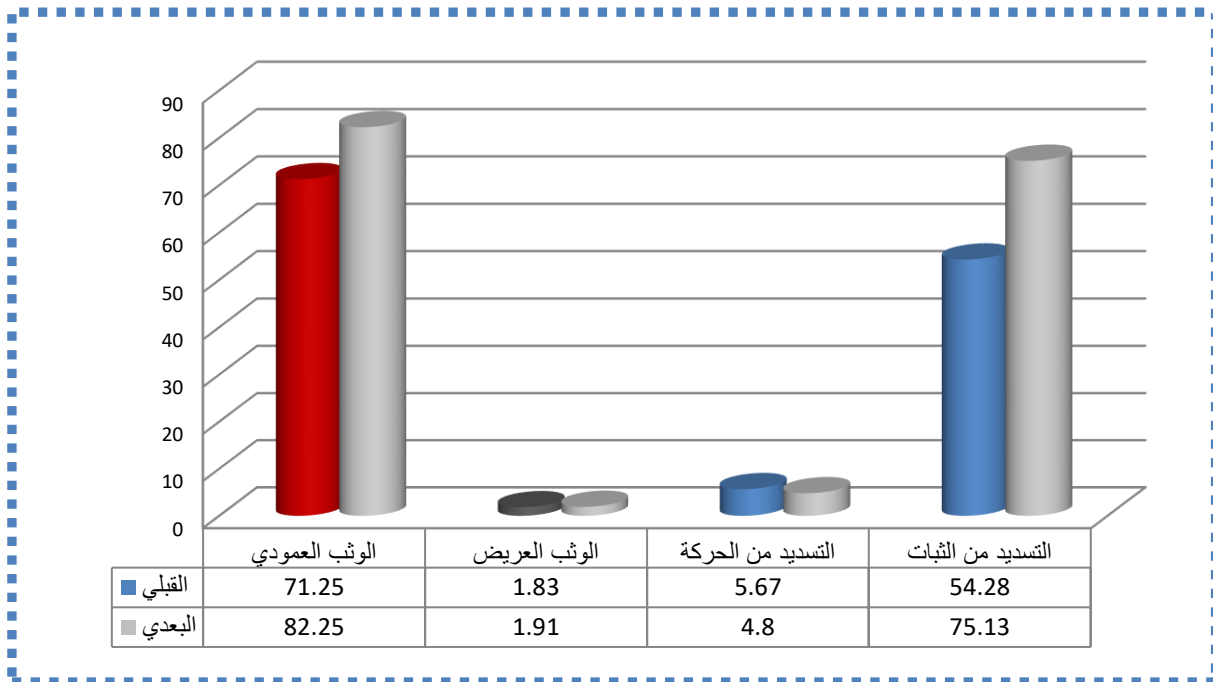
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (54,28) بانحراف المعياري يقدر ب(15,07) وبالنسبة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (75,13)، بانحراف معياري يقدر ب (5,18) ، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(3,92) وهي أكبر من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05).

كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية، (Sig=0,01) أقل من مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ ) وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد من الثبات عند مستوى دلالة 0,05 لصالح البعدي.

الشكل رقم (12): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد من الثبات



الشكل رقم (13): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات البدنية والمهارية السابقة.



من خلال ملخص نتائج اختبارات القبليّة والبعديّة في صفتي و مهارتي القوة الانفجارية والتسديد والشكل أعلاه نستنتج انه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

3- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

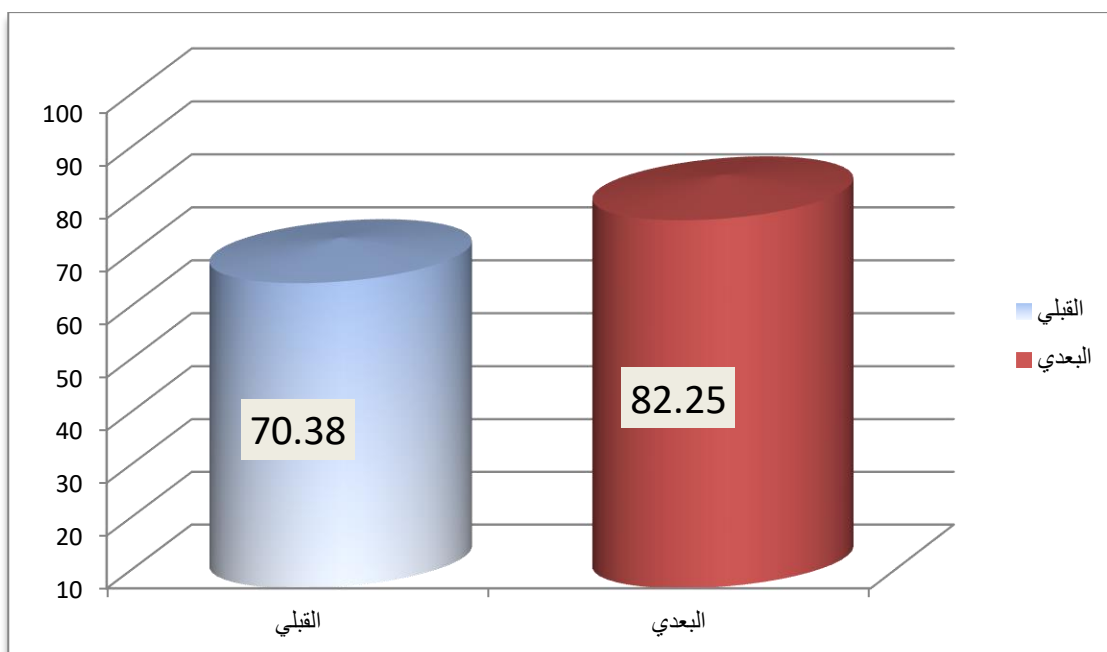
3-1- بالنسبة لاختبار الوثب العمودي (سارجنت):

المهارات	الاختبار	المجموعة	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01 اختبار الوثب العمودي	الإختبار البعدي	الشاهدة	70,38	08	4,27	4,65	0,002	دال
		التجريبية	82,25	08	5,18			
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07								

جدول رقم (13): دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات. من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (70,38) بانحراف معياري يقدر ب (4,27) وبالنسبة للمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي (82,25)، بانحراف معياري يقدر ب (5,18)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (4,65) وهي أكبر من T الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05).

كما أن قيمة الاحتمال الخطأ (Sig=0,002)، أقل من مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (14): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الوثب العمودي من الثبات



2-3 - بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات:

المهارات	الاختبار	المجموعة	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
02 اختبار الوثب العريض	الإختبار البعدي	الشاهدة	1,85	08	0,13	1,15	0,29	دال
		التجريبية	1,91	08	0,12			
قيمة ت المجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07								

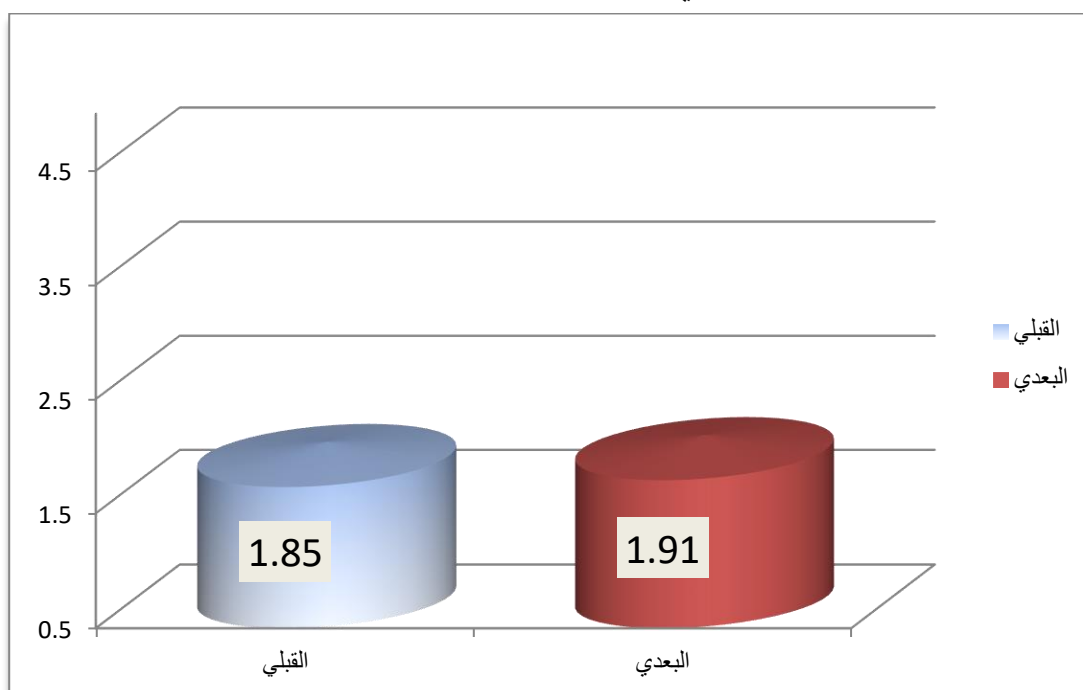
جدول رقم (14): دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (1,85) بانحراف معياري يقدر ب (0,13) وبالنسبة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي (1,91)، بانحراف معياري يقدر ب(0,12)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (1,15) وهي اقل من T الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05).

كما أن قيمة الاحتمال الخطأ (Sig=0,29)، أكبر من مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ )، وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في إختبار الوثب العريض من الثبات عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (15): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية

والشاهدة في اختبار الوثب العريض من الثبات



3-3 - بالنسبة لاختبار دقة التسديد من الحركة :

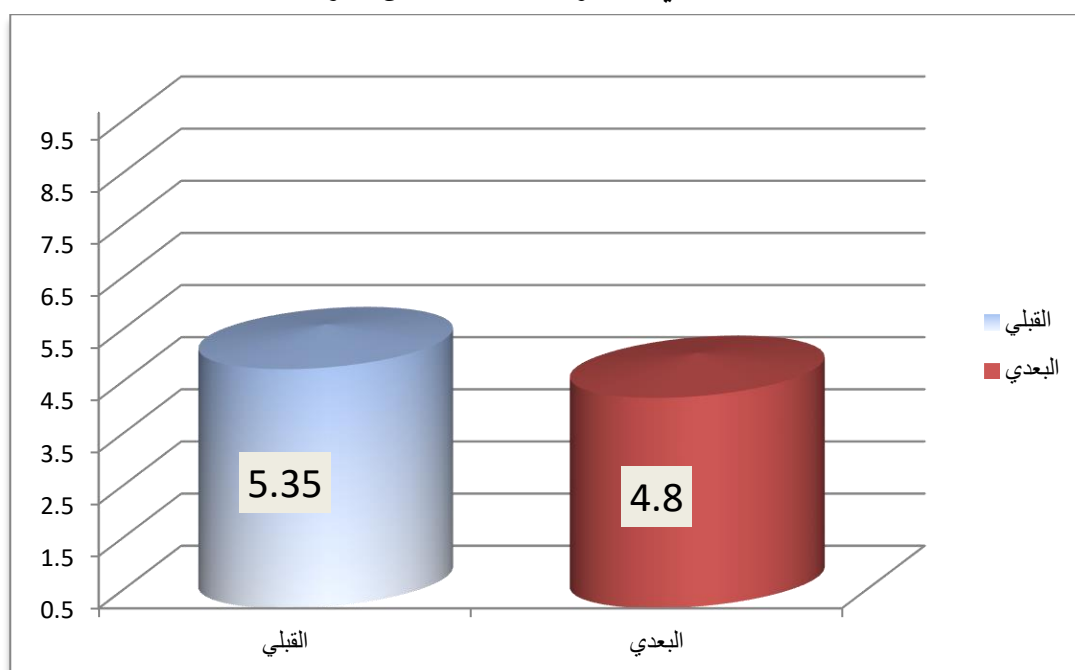
المهارات	الاختبار	المجموعة	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
إختبار التسديد من الحركة	الإختبار البعدي	الشاهدة	5,35	08	0,75	1,52	0,171	دال
		التجريبية	4,80	08	0,35			
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07								

جدول رقم (15): دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي في اختبار دقة التسديد من الحركة.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (5,35) بانحراف معياري يقدر ب (0,75) وبالنسبة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي (4,8)، بانحراف المعياري يقدر ب (0,35)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (1,52) وهي اقل من T الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05).

كما أن قيمة الاحتمال (Sig=0,17)، أكبر من مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ )، وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في مهارة دقة التسديد من الحركة عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (16): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار دقة التسديد من الحركة



4-3 - بالنسبة لاختبار دقة التسديد من الثبات :

المهارات	الاختبار	المجموعة	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
04	الاختبار	الشاهدة	55,70	08	15,73	3,12	0,017	دال
	البعدي	التجريبية	75,13	08	15,19			
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07								

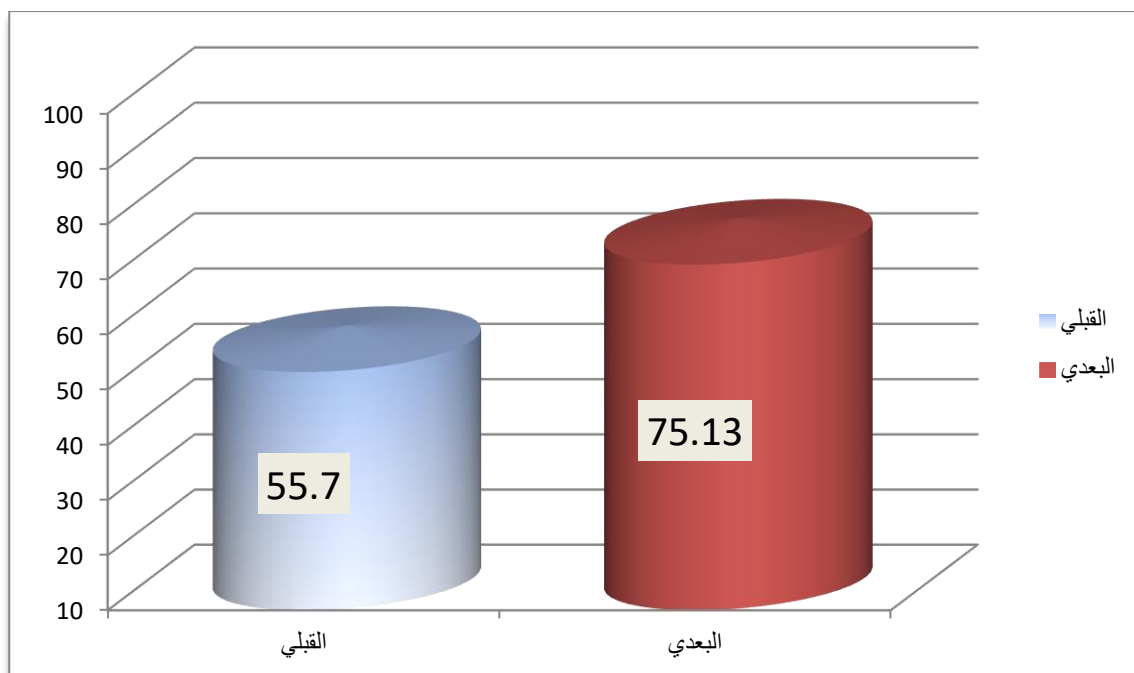
جدول رقم (16): دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي في اختبار دقة التسديد من الثبات.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ مايلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (55,70) بانحراف معياري يقدر ب (15,73) وبالنسبة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي (75,12)، بانحراف معياري يقدر ب (5,19) أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (3,12) وهي اكبر من T الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05).

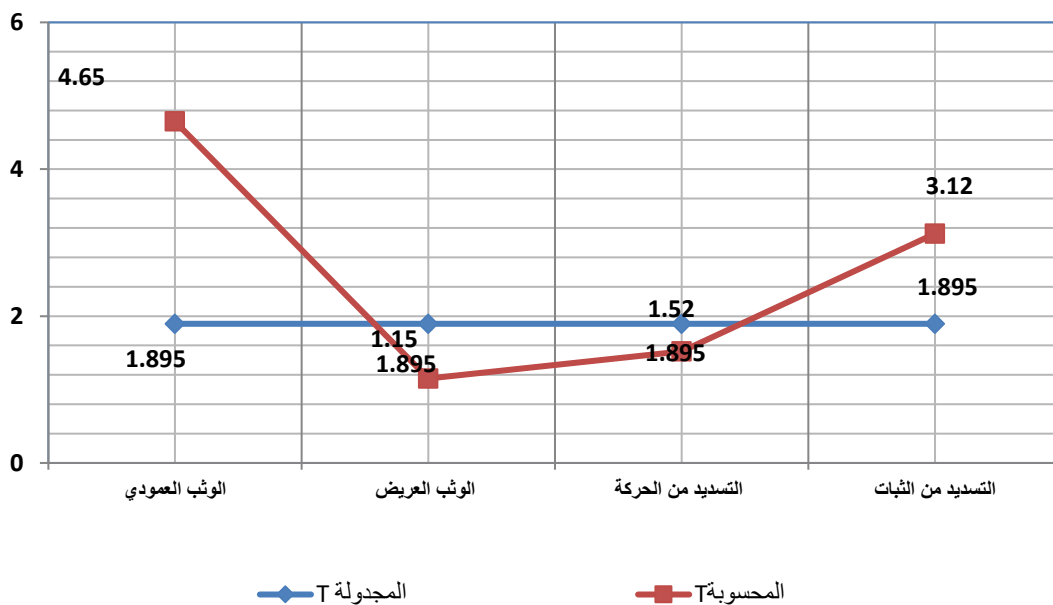
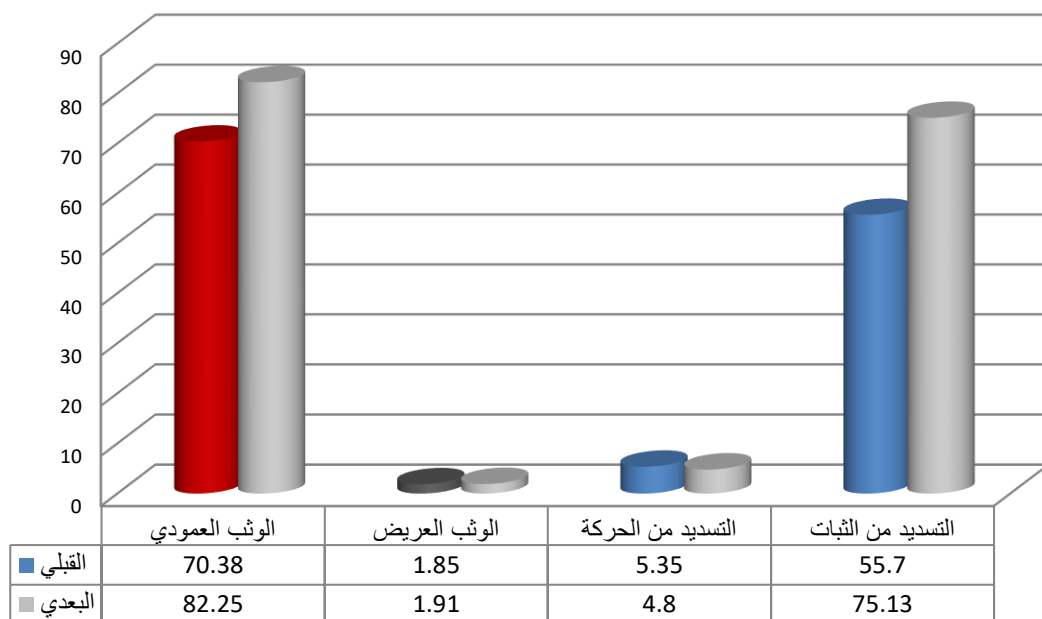
كما أن قيمة الاحتمال الخطأ (Sig=0,012)، أقل من مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ )، وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في مهارة دقة التسديد من الثبات عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (17): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية

والشاهدة في اختبار دقة التسديد من الثبات



الشكل رقم (18): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في الإختبارات البدنية و المهارة السابقة



من خلال ملخص نتائج اختبارات البعدي للعينتين الشاهدة والتجريبية أعلاه نستنتج أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد لصالح المجموعة التجريبية، في إختبار الوثب العمودي من الثبات ودقة التسديد من الثبات .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد لصالح المجموعة التجريبية، في إختبار الوثب العريض ودقة التسديد من الحركة.

## 4- مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة الانفجارية على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم- فئة أقل من 15 سنة ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب العمودي من الثبات والوثب العريض من الثبات ودقة التسديد من الحركة و اختبار دقة التسديد من الثبات، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 05 إلى 16 وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

## ✓ مناقشة الفرضية الاولى:

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الاولى التي تنص على انه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة الشاهدة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة (0,05)، في الجداول رقم (05)، (06)، (07)، (08)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب العمودي من الثبات والوثب العريض من الثبات ودقة التسديد من الحركة ودقة التسديد من الثبات، ونرجع هذه النتائج الى طبيعة تلقي هذه المجموعة لإجراءات التدريب والتي كانت عادية وأنها لم تخضع للأهداف المتضمنة للوحدات التدريبية، ما أدى الى ظهور فروق غير دالة إحصائية بين القياسين في المجموعة الشاهدة، وهذا ما يشابه في دراسة زمام عبد الرحمن (2017) حيث توصل الى عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعة الشاهدة.

كما أشار بوداود عبد اليمين الى أن التسديد، يعتبر كحركة فردية ضرورية يتدخل فيها سوى اللاعب بالإضافة للكرة والمستقبل "الحارس" حينما يجد القاذف نفسه متحررا؛ ولا يخفى علينا ان هذه اللقطة لا تنتج الا بعد لقطة جماعية أو فردية، تهدف لوضع القاذف في وضعية تسمح له بالتسديد، وهنا إذا كانت اللقطة فردية فإن النجاح متوقف على الحركة التقنية للقاذف، ومن هنا فإن الأهمية التي يعطيها التسديد في كرة القدم، و المكانة التي يأخذها في التدريبات، الجاذبية والفرحة التي ينتجها للاعبين تظهر لنا كعناصر أساسية لتشريع دراستنا التحليلية لهذا المقطع من اللعب والتحكم في التقنية لدى الصفات الصغرى.

ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا الفرضية الأولى والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة الشاهدة.

## ✓ مناقشة الفرضية الثانية:

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثانية التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدى. "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة (0,05) في الجداول رقم (09)، (10)، (11)، (12)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدى، ويمكن تفسير هذه النتائج الى أن الوحدات التدريبية المقترحة لها أثر إيجابي على مهارة التسديد لدى اللاعبين كرة القدم، والمبني أساسا على تكثيف تمارين لتنمية صفة القدرة العضلية وتمارين لمهارة التسديد في الوحدات، وهذا ما يشابه في دراسة غريب شمس الدين (2016/2017) ودراسة براح حمزة (2017)، حيث توصلوا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى عند المجموعة التجريبية.

كما أشار مفتي إبراهيم"اللاعبون قليلي الخبرة والتدريب فإنهم غالبا يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل الأهداف، إما لتركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها، فهنالك من يركز على القوة في التسديد وهو قريب من المرمى فتكون النتيجة بعيدة، كما ان هنالك لاعبين يسددون الكرة بدقة على حساب قوتها".

ومن خلال كل هذا تكون قد حققنا الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدى في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدى .

## ✓ مناقشة الفرضية الثالثة:

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على انه:

- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدى في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدى. "

توصلنا إلى فرضيتين جزئيتين للفرضية السابقة ( وجود، وعدم وجود ) وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة (0,05) في الجداول رقم (13)، (16)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدى في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد لصالح المجموعة التجريبية في إختبار الوثب العمودي من الثبات وإختبار دقة التسديد من الثبات.

ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدى في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد لصالح المجموعة التجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات وإختبار دقة التسديد من الحركة،

ويمكن تفسير هذه النتائج الى أن الوحدات التدريبية المقترحة أثر إيجابي وسلبي علي مهارة التسديد لدى اللاعبين كرة القدم في المجموعة التجريبية عكس العينة الشاهدة التي لم تلقى الوحدات التدريبية مقترحة وتدرت بصفة عادية والذي ظهر جليا على عدم تحسن مهارة التسديد في المجموعة الشاهدة، وهذا ما تشابه في دراسة مؤيد وليد نافع (2010/2009) ، توصل الى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وما تشابه في دراسة غريب شمس الدين (2016/ 2017) ، لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية. كما أشار بوداود عبد اليمين ، أن التسديد بكل تغيراته يكون الهدف النهائي لكل لقطة هجومية للفريق المهاجم، وبعيدا عن كل جانب إستعراضي لهذا العنصر من اللعب فإنه يحضا باهتمام الكبير لأن الأهداف المسجلة لكلا الفريقين تعطي النتيجة وتبين الفريق الفائز والخاسر، حيث يكون القذف هنا أسلوب هاما وضروريا في هذا التهديف. ومن خلال كل هذا تكون الفرضية الثالثة محل دراسة (محققة وغير محققة) والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد لصالح المجموعة التجريبية.

#### ✓ الفرضية العامة:

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية الثلاثة، والتي أثبتت أن الوحدات التدريبية المقترحة لصفة القوة الانفجارية أثرت بشكل مباشر في تحسين مهارة التسديد وخاصة الاختبارات البعدية للعينة التجريبية وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية العامة التي تنص: " للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية أثر على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

ونرجع ذلك للتأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية، والتي استخدمنا فيها تمارين مكيفة حسب الفئة العمرية ومشابهة في أدائها.

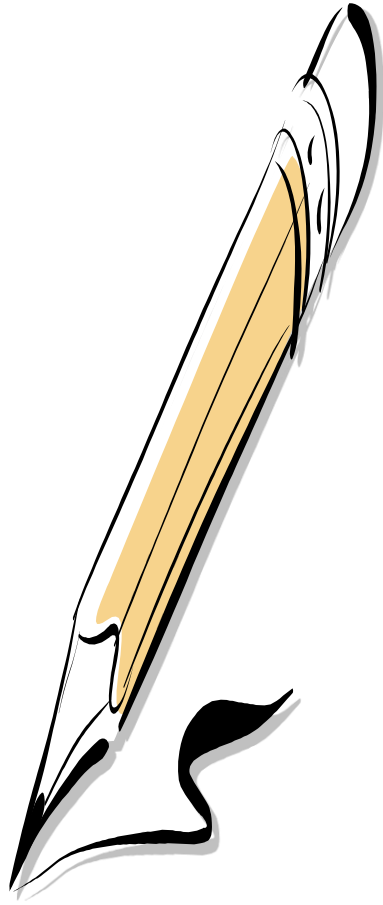
حيث يرى احمد محمود محمد ابراهيم" أن محتوى الوحدة التدريبية يهدف الى تنمية وتطوير المكون البدني الخاص للاعب ، كما يلاحظ توجيه هدف الوحدة الى تطوير المهارات الخططية و الأدائية للاعب مع تحقيق نمذجة بين هذا التطوير والارتقاء بمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي للاعب. (احمد محمود محمد ابراهيم، 2005، ص556).

كما يرى حنفي محمد مختار " أن لاعب كرة القدم الذي يتمتع بالقوة الانفجارية الكاملة يكون لديه القدرة على انجاز الحد الاقصى من القوة العضلية في اقل زمن ممكن و يظهر ذلك في اداء العديد من المهارات كالتصويب و التمرير والارتقاء (حنفي محمد مختار، 1974، ص223).

وما توصلنا إليه يتطابق مع نتائج الدراسة من خلال اتباعنا المنهج التجريبي لتصميم المجموعات المتكافئة، وقد أشارت نتائج الفرضيات الجزئية الى أن الوحدات التدريبية المقترحة والمبنية على ادماج تمارين خاصة بصفة القوة الانفجارية في الوحدات التدريبية أثر إيجابا على مهارة التسديد.

## الفصل الخامس

### إستنتاجات وإقتراحات الدراسة



✓ استنتاجات عامة

✓ توصيات وإقتراحات

✓ الأفاق المستقبلية للدراسة

✓ المراجع المعتمدة في الدراسة

✓ الملاحق

✓ ملخص الدراسة

**1- الاستنتاجات:**

أستنتج الباحث من خلال الدراسة وبناءً على ما أفرزته المعالجات الإحصائية ما يلي:

- ✓ أحدثت الوحدات التدريبية أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة.
- ✓ تنمية صفة القوة لتحسين مهارة التسديد جد هام للاعبي كرة القدم.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المتغيرات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- ✓ على الباحث التحلي بصفات الباحث العلمي وخاصة الصبر والمثابرة وذلك لوجود عراقيل كثيرة ستواجهه أثناء قيامه بالدراسة النظرية أو التطبيقية.

**2- اقتراحات وتوصيات:**

من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء كثيرة، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية. لذا فقد خلصنا إلى مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات عليها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية ومن ثم تحسين مستوى المنتجات الوطنية وهي كما يلي:

- ✓ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.
- ✓ ضرورة تسطير برامج استدرابية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية.
- ✓ اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقللة المنافسات الرسمية، وبالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظائرهم في نوادي رياضية أخرى، وعليه التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة.
- ✓ ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين صفة القوة لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.
- ✓ إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- ✓ إدخال المدربين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ✓ إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصة.

**3- الآفاق المستقبلية:**

فيما يخص الفرضيات المستقبلية، لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني والتي سنوجز بعضها في النقاط التالية:

✓ إقتراح برنامج تدريبي للقوة العضلية لعضلات الرجلين في تحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم U15.

✓ أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب البليومتري على القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم U17.

✓ أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم U17.

✓ أثر طريقة التدريب الفتري على مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم U15.

✓ أثر طريقة التدريب الدائري على مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم U15.

✓ أثر برنامج تدريبي (بدني ، تقني) على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم U17.

✓ أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17.

✓ أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم U15 .

حمة سادر

و اجمع

## قائمة المصادر والمراجع:

### ● قائمة المصادر:

- 1) جبران مسعود، "الرائد المدرسي" معجم أبجدي مصور للمبتدئين عربي-عربي، دار العلم، ط1، بيروت، لبنان، 2007.
- 2) بن منظور أبو الفضل، جمال الدين محمد بن مكرم، لسان العرب، ط3، دار صادر، بيروت، 1994.
- 3) المنجد في اللغة والاعلام، دار المشرق، ط39، بيروت، لبنان، 2002.
- 4) مرشد الطلاب، قاموس عربي، معجم المترادفات والأضداد.
- 5) عصام نور الدين : معجم فوز الدين الوسيط، دار الكتاب العلمية، ط38، لبنان، 2001.

### ● المراجع باللغة العربية :

- 6) أحمد محمود إبراهيم ، موسوعة محددات التدريب الرياضي في الكارتيه، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 2005.
- 7) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، مصر، 2004 .
- 8) أسامة كامل راتب، النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999م.
- 9) السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي -تدريب وفسولوجيا القوة . ط . 1 . مركز الكتاب للنشر . القاهرة، 1997 .
- 10) المندلاوي قاسم حسن وسعيد أحمد: علم تدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة .الجامعة، ط1 ، بغداد، 1979 .
- 11) النمر عبد العزيز والخطيب نريمان ، تدريب الأثقال القوة والتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، القاهرة ، 1996.
- 12) أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف ، 1988م.
- 13) أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر، 1998م.
- 14) أمر الله البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، د.ط ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 2001.
- 15) بسطوسي أحمد: " أسس ونظريات الحركة "، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996.
- 16) بسطوسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- 17) توما جورج خوري، سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، ط1 ، 2000.
- 18) جارلس هيوز، كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق المولي ، العراق 1990.
- 19) جمال صبري فرج ، القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، دار دجلة للنشر ، الأردن ، 2012.
- 20) حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001م.
- 21) حامد عبد السلام زهران، علم النفس، نمو الطفل والمراهق، عالم الكتب، 1972.
- 22) حسن السيد عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، مصر ، 2002.
- 23) حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1997.
- 24) حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997.
- 25) خليل ميخائيل عوض، مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، ب ط، 1971م.
- 26) رومي جميل: كرة القدم ، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986م.
- 27) ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب ، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998م.
- 28) زهران السيد، المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2008.
- 29) زهير قاسم ومحمد خضر: كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ط1 ، 1999 .
- 30) سامي الصفار، الإعداد الفني لكرة القدم، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- 31) صباح رضا الجابر ، تدريب كرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، العراق ، 1990

- (32) عادل تركي ، سلام الجابر: تدريب كرة القدم ، ط1، النخيل للطباعة ، البصرة ، العراق ، 2009.
- (33) عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني وأسس، القاهرة، مكتبة الخليج، 1976م.
- (34) عبد الرحمان الحيساوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط4، 1999م.
- (35) عيسوي عبد الرحمن: سيكولوجية النمو ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1980 .
- (36) فاخر العاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، 1982.
- (37) فاطمة عبد المالك ، نوال مهدي ، التدريب الرياضي ، ط1، دار المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2011.
- (38) فيصل عياش الدليمي، لحر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة، ت ب ر، مستغانم، 1997م.
- (39) قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن ، 1998 م.
- (40) قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1998م.
- (41) كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، 1979.
- (42) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- (43) ليلي السيد فرحات ، القياس و الإختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، 2001.
- (44) محمد جبار برفع، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشآت المعارف، الإسكندرية، ب ط، 2005.
- (45) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، طبعة الثالثة، دار الفكر العربي القاهرة، 1994م.
- (46) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط13، مصر، 1994.
- (47) محمد صبحي حسنين ، موسوعة التدريب التطبيقي ، مركز الكتاب والنشر ، ط1 ، 1998.
- (48) محمد صبحي حسنين ، طرق بناء الإختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987.
- (49) محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز ، الكتاب للنشر، ط 1، 1998.
- (50) محمود حنفي مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1974م.
- (51) محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ب س ط.
- (52) مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ، مكتبة المعارف ، ط2 ، بيروت ، لبنان ، 1988 .
- (53) مروان عبد المجيد إبراهيم، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان الأردن، 1999م.
- (54) مفتي إبراهيم ،الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990،
- (55) مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، جامعة حلوان ، مصر ، 2002 .
- (56) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تدريب، قيادة)، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- (57) مفتي إبراهيم محمد، الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- (58) مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2005
- (59) موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة، 2009م.
- (60) موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، عمان ، الأردن ، 1999 .
- (61) نبيل جمعة صالح النجار، الاحصاء في التربية والعلوم الإنسانية مع تطبيقات برمجية SPSS ط1، عمان، دار الحامد، 2009م.
- (62) وجيه محبوب، علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989م.
- (63) يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضة ، معهد إعداد القادة ، السعودية ، 1990 .

● المراجع باللغة الأجنبية:

- 64)Victor Genson: football apprendre le jeu.Chiron, 1994.  
65)Rewe Taelman: Football Technique nouvelle d'entraînement.Ed Amphora,1990.  
66)Jean Dufour: Football .Ed Borne Mann. n 10. Sans date.  
67)Nicole Dechavane : Education physique et sport collectif , ed Vigot p,32  
68) R..akramov :selection et prepaton des jeunes footballeur.1990

● قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية:

- 69) بن قاصد الحاج: تقويم برامج الإعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى، رسالة نيل شهادة دكتوراه في نظرية ومناهج التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 2005/2004.  
70) تيرس عوديشيو : تنمية القوة الانفجارية ، دكتوراه تربية رياضية جامعة بغداد 1996.  
71) أحمد فاهم نغيش: تحديد مستويات معيارية لأهم المحددات البدنية والمهارية كمؤشر لإنتقاء لاعبي خماسي كرة القدم المتقدمين في منطقة الفرات الأوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، 2009.  
72) سعد سعود فؤاد: دراسة أثر الإلتزان على تعلم التصويب ، مذكرة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، قسنطينة ، 2003  
73) بوداود عبد اليمين، تأثير الوسائل السمعية البصرية على تعلم تكنيك كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية، جامعه الجزائر، 1989.  
74) بريم عبد الكريم: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي أواسط كرة القدم (17-19) سنة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ، تخصص تدريب رياضي وتحضير بدني ، جامعة العربي بن مهيدي ، أم البواقي ، الجزائر ، 2016/2015.  
75) بونيف نوح: دور التدريب الرياضي في بناء تماسك الفريق الرياضي لكرة القدم، شهادة ليسانس.قسم إدارة وتسيير،جامعة المسيلة، 2009.  
76) بلقاسم آكلي: دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية ،مذكرة ليسانس، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر، 1997.  
77) علي خليفة العنشري : كرة القدم , مذكرة ليسانس غير منشورة , الجماهيرية العربية الليبية , 1987 .  
78) مجلة الوحدة الرياضية : عدد خاص ، الجزائر، 18 . 06 . 1982 . ص 10

حقة لافق

الرقم	اللاعب	تاريخ الميلاد	السن	الوزن	الطول
01	اللاعب رقم (01)	2006/07/21	12	34	1,45
02	اللاعب رقم (02)	2004/03/02	14	42	1,73
03	اللاعب رقم (03)	2004/12/31	14	52	1,72
04	اللاعب رقم (04)	2004/01/07	14	50	1,64
05	اللاعب رقم (05)	2004/07/10	14	37	1,49
06	اللاعب رقم (06)	2003/04/13	15	51	1,70
07	اللاعب رقم (07)	2006/03/09	12	35	1,48
08	اللاعب رقم (08)	2004/04/21	14	40	1,61
الرقم	اللاعب	تاريخ الميلاد	السن	الوزن	الطول
01	اللاعب رقم (01)	2005/11/25	13	51	1,56
02	اللاعب رقم (02)	2004/02/11	14	42	1,52
03	اللاعب رقم (03)	2004/04/14	14	50	1,66
04	اللاعب رقم (04)	2005/12/20	13	38	1,58
05	اللاعب رقم (05)	2003/10/14	15	53	1,61
06	اللاعب رقم (06)	2003/06/18	15	45	1,62
07	اللاعب رقم (07)	2005/04/10	13	41	1,48
08	اللاعب رقم (08)	2004/03/15	14	47	1,72

جدول يوضح الطول والعمر والوزن لعينة الدراسة

نتائج الدراسة الإستطلاعية

- إختبار القوة الانفجارية (الوثب العمودي من الثبات)		
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	اللاعب
0,55 م	0,57 م	01
0,90 م	0,95 م	02
0,72 م	0,70 م	03
0,77 م	0,75 م	04
إختبار القوة الانفجارية ( الوثب العريض من الثبات)		
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	اللاعب
1,75 م	1,70 م	01
1,68 م	1,65 م	02
1,72 م	1,70 م	03
1,83 م	1,85 م	04
إختبار مهارة التسديد ( دقة التسديد من الحركة )		
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	اللاعب
5,70 ثا	6.39 ثا	01
5,07 ثا	4,62 ثا	02
5,02 ثا	5,38 ثا	03
4,77 ثا	5,62 ثا	04
إختبار مهارة التسديد ( نسبة دقة التسديد من الثبات)		
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	اللاعب
%78	%77,78	01
% 67, 44	%33,33	02
%67,44	%66,78	03
%77,78	%78	04

نتائج الدراسة الأصلية:

العينة الشاهدة :

إختبار القوة الانفجارية (الوثب العمودي من الثبات )				
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	اللاعب
0,70 م	0,67 م	12	2006/07/21	اللاعب (01)
0,65 م	0,55 م	14	2004/03/02	اللاعب (02)
0,68 م	0,68 م	14	2004/12/31	اللاعب (03)
0,70 م	0,64 م	14	2004/01/07	اللاعب (04)
0,75 م	0,71 م	14	2004/07/10	اللاعب (05)
0,75 م	0,80 م	15	2003/04/13	اللاعب (06)
0,75 م	0,72 م	12	2006/03/09	اللاعب (07)
0,65 م	0,69 م	14	2004/04/21	اللاعب (08)
إختبار القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات )				
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	اللاعب
1,75 م	1,80 م	12	2006/07/21	اللاعب (01)
1,92 م	1,85 م	14	2004/03/02	اللاعب (02)
2,02 م	1,90 م	14	2004/12/31	اللاعب (03)
1,80 م	1,85 م	14	2004/01/07	اللاعب (04)
1,68 م	1,70 م	14	2004/07/10	اللاعب (05)
2,06 م	02 م	15	2003/04/13	اللاعب (06)
1,80 م	1,65 م	12	2006/03/09	اللاعب (07)
1,78 م	1,86 م	14	2004/04/21	اللاعب (08)
إختبار مهارة التسديد ( دقة التسديد من الحركة )				
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	اللاعب
4,58 ثا	5,88 ثا	12	2006/07/21	اللاعب (01)
5,88 ثا	6,26 ثا	14	2004/03/02	اللاعب (02)
6,20 ثا	5,42 ثا	14	2004/12/31	اللاعب (03)
5,17 ثا	4,33 ثا	14	2004/01/07	اللاعب (04)
5,60 ثا	5,87 ثا	14	2004/07/10	اللاعب (05)
4,15 ثا	4,70 ثا	15	2003/04/13	اللاعب (06)
6,20 ثا	6,96 ثا	12	2006/03/09	اللاعب (07)
5,02 ثا	4,65 ثا	14	2004/04/21	اللاعب (08)

إختبار مهارة التسديد ( دقة التسديد من الثبات )				
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	اللاعب
% 33,44	% 55,56	12	2006/07/21	اللاعب (01)
% 66,78	% 44,44	14	2004/03/02	اللاعب (02)
% 78	% 44,55	14	2004/12/31	اللاعب (03)
% 44,67	% 44,67	14	2004/01/07	اللاعب (04)
% 44,44	% 44,44	14	2004/07/10	اللاعب (05)
% 44,67	% 66,78	15	2003/04/13	اللاعب (06)
% 66,78	% 44,44	12	2006/03/09	اللاعب (07)
% 66,78	% 77,78	14	2004/04/21	اللاعب (08)

### العينة التجريبية

إختبار القوة الانفجارية (الوثب العمودي من الثبات )				
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	اللاعب
0,83 م	0,81 م	13	2005/11/25	اللاعب (01)
0,78 م	0,76 م	14	2004/02/11	اللاعب (02)
0,84 م	0,76 م	14	2004/04/14	اللاعب (03)
0,77 م	0,75 م	13	2005/12/20	اللاعب (04)
0,87 م	0,69 م	15	2003/10/14	اللاعب (05)
0,84 م	0,50 م	15	2003/06/18	اللاعب (06)
0,75 م	0,65 م	13	2005/04/10	اللاعب (07)
0,90 م	0,78 م	14	2004/03/15	اللاعب (08)
إختبار القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات )				
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	اللاعب
02 م	1,82 م	13	2005/11/25	اللاعب (01)
2,02 م	1,91 م	14	2004/02/11	اللاعب (02)
1,74 م	1,70 م	14	2004/04/14	اللاعب (03)
1,72 م	1,75 م	13	2005/12/20	اللاعب (04)
1,96 م	1,85 م	15	2003/10/14	اللاعب (05)
2,04 م	1,82 م	15	2003/06/18	اللاعب (06)
1,92 م	1,88 م	13	2005/04/10	اللاعب (07)
1,90 م	1,90 م	14	2004/03/15	اللاعب (08)

إختبار مهارة التسديد ( دقة التسديد من الحركة )				
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	اللاعب
5,15 ثا	4,72 ثا	13	2005/11/25	اللاعب (01)
4,66 ثا	6,89 ثا	14	2004/02/11	اللاعب (02)
4,13 ثا	4,15 ثا	14	2004/04/14	اللاعب (03)
4,62 ثا	5,99 ثا	13	2005/12/20	اللاعب (04)
5,05 ثا	6,20 ثا	15	2003/10/14	اللاعب (05)
4,92 ثا	5,87 ثا	15	2003/06/18	اللاعب (06)
4,70 ثا	5,95 ثا	13	2005/04/10	اللاعب (07)
5,20 ثا	5,55 ثا	14	2004/03/15	اللاعب (08)
إختبار مهارة التسديد ( دقة التسديد من الثبات )				
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	اللاعب
77,78 %	55,56 %	13	2005/11/25	اللاعب (01)
78 %	44,44 %	14	2004/02/11	اللاعب (02)
66,67 %	33,44 %	14	2004/04/14	اللاعب (03)
78 %	44,67 %	13	2005/12/20	اللاعب (04)
66,78 %	66,78 %	15	2003/10/14	اللاعب (05)
78 %	66,67 %	15	2003/06/18	اللاعب (06)
78 %	78 %	13	2005/04/10	اللاعب (07)
77,78 %	44,67 %	14	2004/03/15	اللاعب (08)

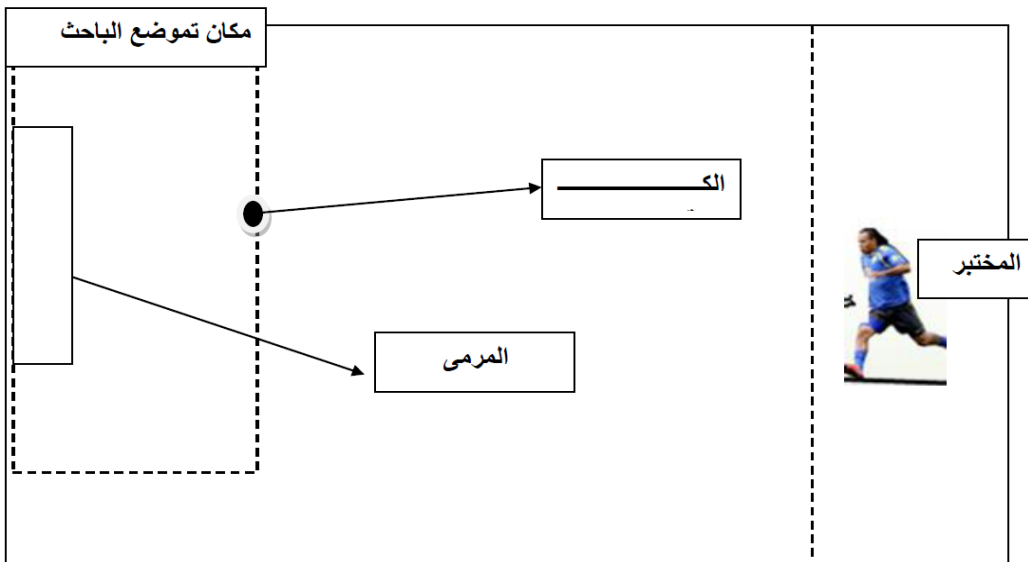
الأشكال:



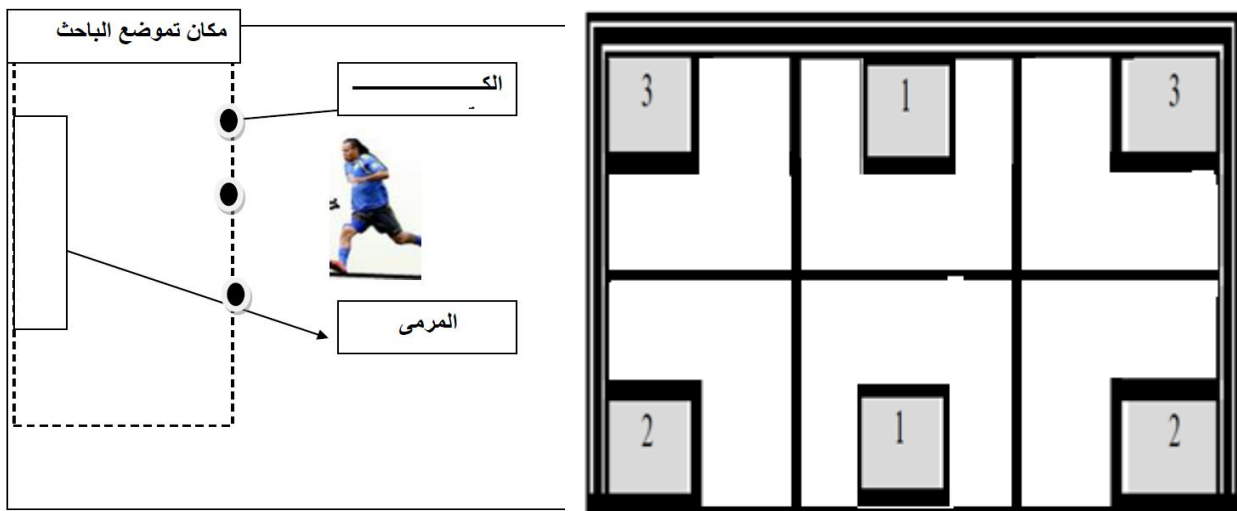
الملحق رقم (01)



الملحق رقم (02)



الملحق رقم (03)



الملحق رقم (04)

أوليات

سيرة

الحصة التدريبية: (01)

التاريخ: 2019 /02/10

المكان : ملعب كرة القدم

الصف : U15


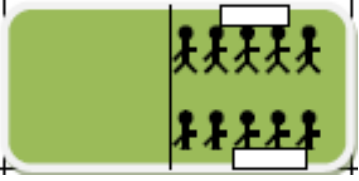

المرحلة : المنافسة

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

الشدة : 90 %

مدة الحصة: 80 د

الأدوات: صفارة ، ميقاتي، كرات .

التشكيلات	التكرار	الزمن	التمارين	المراحل
		10د 5د	-جري خفيف حول الملعب. - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينية مختلفة	المرحلة التحضيرية
<p>X 0 ←</p> <p>x</p> <p>X 0 ←</p> <p>x</p> <p>x     人 ← x</p> <p>x     人 ← x</p> <p>x     人 ← x</p> <p>←     人 人</p> <p>←     人 人</p> <p></p>	5تكرار راحة 40ثا 5تكرار راحة 40ثا 10تكرار راحة 40ثا	15د 15د 10د 15د	<p>ت1: جري لمسافة 2م ثم القفز بكلتي الرجلين.</p> <p>ت2: جري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحدة إلى الاعلى ، ثم تبديل الرجل الاخرى.</p> <p>ت3: تقسيم اللاعبين إلى ثنائيات و التمرين يحاول اللاعب الإنطلاق واللاعب الذي في الخلف يبقى ممسكا به بإضافة وزن زائد على الانطلاق.</p> <p>ت4: مقابلة تطبيقية بين اللاعبين في كرة القدم.</p>	المرحلة الرئيسية
		10د	- جري حول الملعب - تمارين تمدد العضلات و الإسترخاء لأجزاء الجسم.	المرحلة النهائية

## الحصة التدريبية: (02)

التاريخ: 2019 /02/13

المكان : ملعب كرة القدم

الصف : U15

المرحلة : المنافسة

الهدف : تحسين مهارة التسديد مع الجري

الشدة : 85 %

مدة الحصة : 55 د

الأدوات: صفارة ، ميقاتي ، كرات ، أقماع، حواجز

التشكيلات	التكرار	الزمن	التمارين	المراحل
		10د 5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعريف بهدف الحصة</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- حركات التمدد العضلي والمفاصل</li> <li>- حركات تسخينية مختلفة</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
	5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا)	10د	<p>ت1:</p> <p>يقوم اللاعبان الأول من القاطرة (أ) والأول من القاطرة (ب) بالجري حول الأقماع بالكرة ثم يقومان بالتسديد ناحية المرمى مع وجود مدافعين .</p>	المرحلة الرئيسية
	5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا)	10د	<p>ت2:</p> <p>نفس التمرين السابق في نفس الوضعية مع إختلاف في تموضع القماع وزيادة المسافة بينهم .</p>	
	5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا)	10د	<p>ت3:</p> <p>يقوم اللاعب بالجري بالكرة حول الأقماع ثم تحضير الكرة لنفسه ثم القيام بقفزات جانبية ثم يقوم بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.</p>	
		10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري حول الملعب</li> <li>- تمرينات تمديد العضلات و الإسترخاء لأجزاء الجسم.</li> </ul>	المرحلة النهائية



الحصة التدريبية: (03)

التاريخ: 2019 /02/17

المكان : ملعب كرة القدم

الصف : U15


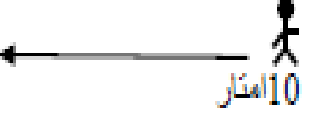




المرحلة : المنافسة

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

الشدة : 90 %

مدة الحصة: 80 د

الأدوات: صفارة ، ميقاتي، كرات.

التشكيلات	التكرار	الزمن	التمارين	المراحل
		10د 5د	-جري خفيف حول الملعب. - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينية مختلفة	المرحلة التحضيرية
   	5 تكرار راحة 40 ثا 5 تكرار راحة 40 ثا 5 تكرار راحة 40 ثا	15د 10 15د 15د	ت1: تمرين <b>Squat pier</b> ويتمثل في القفز برجل واحدة للأمام و لأعلى مسافة 10 متر ، ثم نغير الرجل الأخرى. ت2: تقسيم اللاعبين إلى ثنائيات تمرير و إستقبال الكرة ت3: ثنائيات يقوم اللاعب بتمرير الكرة بيديه في الهواء ويقوم اللاعب الأخر بالارتقاء وضرب الكرة بالراس ثم تبادل الدور . ت4 : مقابلة تطبيقية بين اللاعبين في كرة القدم.	المرحلة الرئيسية
		10د	- جري حول الملعب - تمارينات تمديد العضلات و الإسترخاء للجسم.	المرحلة النهائية

الحصة التدريبية: (04)

التاريخ: 2019 /02/20

المكان : ملعب كرة القدم

الصف : U15

المرحلة : المنافسة

الهدف : تحسين مهارة التسديد من الثبات

الشدة : 90 %

مدة الحصة : 55 د

الأدوات: صفارة ، ميقاتي ، كرات ، أقماع

المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينية مختلفة	10د 5د		
المرحلة الرئيسية	<u>ت1:</u> يقوم اللاعب بتسديد الكرة من ثبات ناحية المرمى مع التركيز على وضع الكرة في المرمى. <u>ت2:</u> يقوم اللاعب بتسديد الكرة من ثبات ناحية المرمى مع التركيز على مسار الكرة يجب أن يكون بين الأقماع حيث تكون المسافة بين الأقماع 1متر. <u>ت3:</u> يقوم اللاعب بالتسديد نحو المرمى مع وجود جدار صد .	10د 10د 10د	5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا) 5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا) 5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا)	
المرحلة النهائية	- جري حول الملعب - تمارينات تمديد العضلات و الإسترخاء لأجزاء الجسم.	10د		



الحصة التدريبية: (05)

التاريخ: 2019 / 02 / 24

المكان : ملعب كرة القدم

الصف : U15





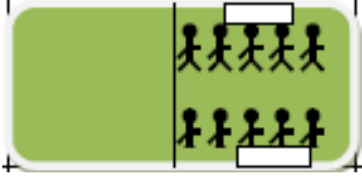

المرحلة : المنافسة

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

الشدة : 90 %

مدة الحصة: 80 د

الأدوات: صفارة ، ميقاتي، كرات

التشكيلات	التكرار	الزمن	التمارين	المراحل
		10د 5د	- جري خفيف حول الملعب. - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينية مختلفة	المرحلة التحضيرية
   	5 تكرار راحة 40 ثا 5 تكرار راحة 40 ثا 5 تكرار راحة 40 ثا	15د 10 15د 15د	ت1: تمرين <b>Squat pier</b> ويتمثل في القفز برجل واحدة للأمام و لأعلى مسافة 10 متر ، ثم نغير الرجل الأخرى. ت2: تقسيم اللاعبين إلى ثنائيات تمرير و إستقبال الكرة ت3: ثنائيات يقوم اللاعب بتمرير الكرة بيديه في الهواء ويقوم اللاعب الأخر بالارتقاء وضرب الكرة بالراس ثم تبادل الدور . ت4 : مقابلة تطبيقية بين اللاعبين في كرة القدم.	المرحلة الرئيسية
		10د	- جري حول الملعب - تمارينات تمدد العضلات و الإسترخاء للجسم.	المرحلة النهائية

الحصة التدريبية: (06)

التاريخ: 2019 /02/27

المكان : ملعب كرة القدم

الصف : U15

المرحلة : المنافسة

الهدف: تحسين مهارة التسديد من الحركة

الشدة : 85 %

مدة الحصة: 55 د

الأدوات: صفارة ، ميقاتي ، كرات ، أقماع

المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب. - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينية مختلفة	10د 5د		
المرحلة الرئيسية	ت1: يقوم اللاعب بالجري حول الأقماع بدون كرة ثم يقوم بالقفز على الحواجز ثم يقوم بعملية التسديد مع وجود مدافعين. ت2: يقوم اللاعب بالجري حول الأقماع بدون كرة ثم يقوم بالقفز على الحواجز ثم يقوم بدرجة أمامية ثم يقوم بالتسديد مع وجود مدافعين . ت3: يقوم اللاعب بالجري حول الأقماع ثم يقوم بالقفز الأمامي فوق الحواجز ثم القفز الجانبي حول الحواجز ثم يقوم بدرجة أمامية ثم التسديد مع وجود مدافعين.	10د 10د 10د	5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا) 5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا) 5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا)	  
المرحلة النهائية	- جري حول الملعب - تمارين تمديد العضلات و الإسترخاء لأجزاء الجسم.	10د		



الحصة التدريبية: (07)

التاريخ: 2019 / 03 / 03

المكان : ملعب كرة القدم

الصف : U15


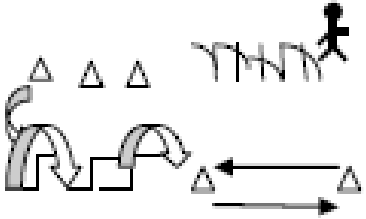
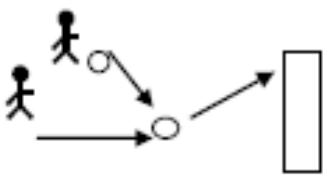


المرحلة : المنافسة

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

الشدة : 95 %

مدة الحصة: 80 د






الأدوات: صفارة ، ميقاتي، كرات ، حواجز، أقماع.

التشكيلات	التكرار	الزمن	التمارين	المراحل
		10د 5د	-جري خفيف حول الملعب. - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينية مختلفة	المرحلة التحضيرية
  	4 تكرار راحة 1 د 10 تكرار راحة 30 ثا	20د 10د 20د	ت1: تمرين في ورشة متعددة التمارين (مراوغة للأقماغ - القفز على الحواجز - الجري بسرعة إلى الأمام ثم إلى الخلف لمسافة 5 متر). ت2: إستقبال الكرة في مسافة 25متر عن المرمى والجري 5 متر وتسديد الكرة بقوة على المرمى. ت3: مقابلة تطبيقية بين اللاعبين في كرة القدم.	المرحلة الرئيسية
		15د	- جري حول الملعب - تمارينات تمديد العضلات و الإسترخاء للجسم.	المرحلة النهائية

## الحصة التدريبية: (08)

التاريخ: 2019 /03/06  
المكان : ملعب كرة القدم  
الصف : U15  
المرحلة : المنافسة

الهدف: دمج مهارتي التسديد بالرأس والرجل  
الشدة : 85 %  
مدة الحصة: 55 د  
الأدوات: صفارة ، ميقاتي ، كرات ، أقماع، حواجز

المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب. - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينية مختلفة	10د 5د		
المرحلة الرئيسية	ت1: يقوم اللاعب (ب) برمي الكرة للاعب (أ) بالرأس ثم يقوم اللاعب (ب) بالقفز فوق الحواجز ثم يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة للاعب (ب) وبدوره يقوم بالتسديد بالرجل مع التركيز على التسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين ت2: يقوم اللاعب (ب) بالقفز الجانبي فوق الحواجز ثم بالقفز الأمامي فوق الحواجز ثم بالدوران الجانبي حول الأقماع ثم القيام بدرجة أمامية ثم الإستقبال الكرة من اللاعب (أ) ثم القيام بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين ت3: يقوم اللاعب بالتسديد نحو المرمى من الثبات.	10د 10د 10د	5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا) 5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا) 5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا)	  
المرحلة النهائية	- جري حول الملعب - تمارينات تمديد العضلات و الإسترخاء لأجزاء الجسم.	10د		



الحصة التدريبية: (09)

التاريخ: 2019 / 03 / 10

المكان : ملعب كرة القدم

الصف : U15


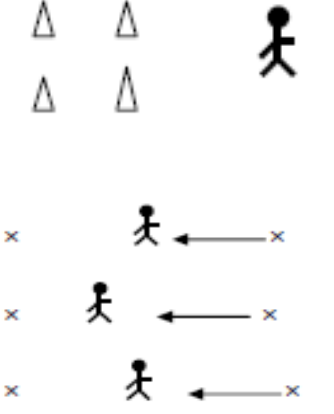
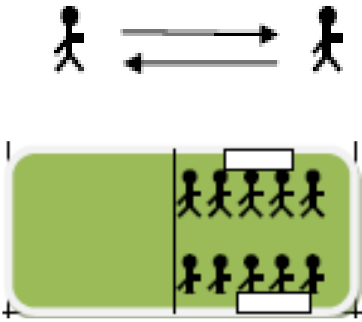

المرحلة : المنافسة

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

الشدة : 90 %

مدة الحصة: 80 د

الأدوات: صفارة ، ميقاتي، كرات ، أقماع.

التشكيلات	التكرار	الزمن	التمارين	المراحل
		10د 5د	- جري خفيف حول الملعب. - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينية مختلفة	المرحلة التحضيرية
	10 تكرار راحة 30 ثا 5 تكرار راحة 40 ثا	15د 10د	ت1: <b>RICOCHETS</b> تمرين أرسم مربعا على الأرض بطول 3 أقدام لكل ضلع باستخدام الأقماع. أفقر من زاوية إلى زاوية بشكل عشوائي. ت2: جري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحدة إلى الاعلى ، ثم تبديل الرجل الاخرى.	المرحلة الرئيسية
	5 تكرار راحة 40 ثا	10د 15د	ت3: تقسيم اللاعبين إلى ثنائيات تمرير و إستقبال الكرة ت4: مقابلة تطبيقية بين اللاعبين في كرة القدم.	
		15د	- جري حول الملعب - تمارين تمديد العضلات و الإسترخاء للجسم.	المرحلة النهائية

## الحصة التدريبية: (10)

الهدف: تحسين مهارة التسديد مع الجري

الشدة : 90 %

مدة الحصة: 55 د






التاريخ: 2019 /03/13

المكان : ملعب كرة القدم

الصف : U15

المرحلة : المنافسة

الأدوات: صفارة ، ميقاتي ، كرات ، أقماع، حواجز

التشكيلات	التكرار	الزمن	التمارين	المراحل
		10د 5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعريف بهدف الحصة</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- حركات التمدد العضلي والمفاصل</li> <li>- حركات تسخينية مختلفة</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
	5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا)	10د	<p>ت1:</p> <p>يقوم اللاعبان الأول من القاطرة (أ) والأول من القاطرة (ب) بالجري حول الأقماع بالكرة ثم يقومان بالتسديد ناحية المرمى مع وجود مدافعين .</p>	المرحلة الرئيسية
	5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا)	10د	<p>ت2:</p> <p>نفس التمرين السابق في نفس الوضعية مع إختلاف في تموضع القماع وزيادة المسافة بينهم .</p>	
	5 تكرار × 2د ( زمن الأداء + راحة30ثا)	10د	<p>ت3:</p> <p>يقوم اللاعب بالجري بالكرة حول الأقماع ثم تحضير الكرة لنفسه ثم القيام بقفزات جانبية ثم يقوم بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.</p>	
		10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري حول الملعب</li> <li>- تمرينات تمديد العضلات و الإسترخاء لأجزاء الجسم.</li> </ul>	المرحلة النهائية



**Test des échantillons indépendants : (ت) المحسوبة : ( الخصائص السيكومترية ) قيمة (ت) المحسوبة :**

الطول	Hypothèse de variances égales	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
cm	Hypothèse de variances égales	2,691	,123	,180	14	,860	,00875	,04872	-,09575	,11325
	Hypothèse de variances inégales			,180	12,20	,860	,00875	,04872	-,09721	,11471

الوزن	Hypothèse de variances égales	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
KG	Hypothèse de variances égales	1,935	,186	,110	14	,914	,37500	3,42359	-6,96787	7,71787
	Hypothèse de variances inégales			,110	13,36	,914	,37500	3,42359	-7,00053	7,75053

السن	Hypothèse de variances égales	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
ann	Hypothèse de variances égales	,340	,569	-,524	14	,609	-,25000	,47716	-1,27340	,77340
e	Hypothèse de variances inégales			-,524	13,26	,609	-,25000	,47716	-1,27874	,77874

**Statistiques de groupe : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري :**

الطول	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
cm	8	1,6025	,11461	,04052
التجريبية	8	1,5938	,07652	,02705

الوزن	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
KG	8	44,2500	7,55456	2,67094
التجريبية	8	43,8750	6,05776	2,14174

السن	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
anne	8	13,6250	1,06066	,37500
التجريبية	8	13,8750	,83452	,29505

**Corrélations الصدق وثبات الاختبارات:**

الوثب العمودي من الثبات	القبلي	البعدي
gaab	1	,978*
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)		,022
N	4	4
baad	,978*	1
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)	,022	
N	4	4

الوثب العريض من الثبات	القبلي	البعدي
gaab	1	,970*
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)		,030
N	4	4
baad	,970*	1
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)	,030	
N	4	4

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

دقة التسديد من الثبات	القبلي	البعدي
gaab	1	,963*
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)		,037
N	4	4
baadi	,963*	1
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)	,037	
N	4	4

دقة التسديد من الحركة	القبلي	البعدي
gaab	1	,922
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)		,078
N	4	4
baad	,922	1
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)	,078	
N	4	4

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

✓ عرض نتائج العينة الشاهدة :

- نتائج القبلي والبعدي الوثب العمودي من الثبات :

**Statistiques des échantillons appariés**

	Moyenn e	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 القبلي	68,25	8	0,07126	0,02520
البعدي	70,38	8	0,04274	0,01511

**Corrélations des échantillons appariés**

	N	Corrélation	Sig.
Paire1 GABLI & BAADI	8	,723	,043

**Test des échantillons appariés**

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéra l)
	Moyen	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire GABLI - BAADI	-,02125	,0499	,01767	-,06304	,02054	-1,203	7	,268

- نتائج القبلي والبعدي الوثب العريض من الثبات :

**Statistiques des échantillons appariés**

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 البعدي	1,8513	8	,13453	,04756
القبلي	1,8263	8	,11057	,03909

**Corrélations des échantillons appariés**

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 BAADI & GABLI	8	,769	,026

**Test des échantillons appariés**

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéra l)
	Moyenne	Ecart type	Moyenn e erreur standar d	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieu r			
Paire BAADI - GABLI	,02500	,08635	,03053	-,04719	,09719	,819	7	,440

- نتائج القبلي والبعدي دقة التسديد من الحركة:

#### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenn e	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 القبلي	5,5088	8	,90457	,31981
البعدي	5,3500	8	,75239	,26601

#### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 GABLI & BAADI	8	,593	,121

#### Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenn e	Ecart type	Moyenn e erreur standar d	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire GABLI - BAADI	,15875	,75939	,26848	-,47611	,79361	,591	7	,573

- نتائج القبلي والبعدي دقة التسديد من الثبات:

#### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenn e	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 القبلي	52,8325	8	12,93322	4,57259
البعدي	55,6950	8	15,72626	5,56007

#### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 GABLI & BAADI	8	-,087	,837

#### Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenn e	Ecart type	Moyenn e erreur standar d	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 GABLI - BAADI	- 2,86250	21,21574	7,500	- 20,59931	14,87431	-,382	7	,714

✓ عرض نتائج العينة التجريبية :

- نتائج القبلي والبعدي الوثب العمودي من الثبات :

**Statistiques des échantillons appariés**

	Moyenn e	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 القبلي	71,2500	8	9,96781	3,52415
البعدي	82,2500	8	5,17549	1,82981

**Corrélations des échantillons appariés**

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 gabli & baadi	8	,071	,868

**Test des échantillons appariés**

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moye	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire gabli - baadi	-11,00	10,902	3,85450	-20,11444	-1,88556	-2,854	7	,025

- نتائج القبلي والبعدي الوثب العريض من الثبات :

**Statistiques des échantillons appariés**

	Moyenn e	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 القبلي	1,8275	8	,07186	,02541
البعدي	1,9125	8	,12233	,04325

**Corrélations des échantillons appariés**

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 gabli & baadi	8	,709	,049

**Test des échantillons appariés**

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyen	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire gabli - baadi	-,0850	,08751	,03094	-,15816	-,01184	-2,747	7	,029

- نتائج القبلي والبعدي دقة التسديد من الحركة:

#### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire القبلي	5,6650	8	,86332	,30523
1 البعدي	4,8038	8	,35258	,12466

#### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire gabli & baadi	8	,253	,546

#### Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyen	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire gabli - baadi	,8612	,84609	,29914	,15390	1,56860	2,879	7	,024

- نتائج القبلي والبعدي دقة التسديد من الثبات:

#### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire القبلي	54,2788	8	15,07066	5,32828
البعدي	75,1263	8	5,18634	1,83365

#### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire gabli & baadi	8	,181	,668

#### Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire gabli - baadi	-20,847	15,025	5,31230	-33,409	-8,2859	-3,924	7	,006

✓ عرض نتائج المجموعتين (الشاهدة، التجريبية):

- نتائج البعدي الوثب العمودي من الثبات :

#### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Pair 1 الشاهدة	70,3750	8	4,27409	1,51112
التجريبية	82,2500	8	5,17549	1,82981

#### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Pair chahida & tajribiya	8	-,160	,705

#### Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 chahida - tajribiya	-11,875	7,2197	2,55257	-17,91087	-5,83913	-4,652	7	,002

- نتائج البعدي الوثب العريض من الثبات :

#### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 الشاهدة	1,8513	8	,13453	,04756
التجريبية	1,9125	8	,12233	,04325

#### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 chahida & tajribiya	8	,318	,442

#### Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 chahida - tajribiya	-,0612	,15028	,05313	-,18689	,06439	-1,153	7	,287

- نتائج البعدي دقة التسديد من الحركة :

#### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenn e	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 الشاهدة	5,3500	8	,75239	,26601
التجريبية	4,8038	8	,35258	,12466

#### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélatio n	Sig.
Paire 1 chahida & tajribiya	8	-,635	,091

#### Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moye nne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 chahida - tajribiya	,5462	1,0135	,35835	-,30112	1,39362	1,524	7	,171

- نتائج البعدي دقة التسديد من الثبات :

#### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Pair 1 الشاهدة	55,6950	8	15,72626	5,56007
التجريبية	75,1263	8	5,18634	1,83365

#### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Pair e chahida & tajribiya	8	-,217	,605

#### Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyen	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 chahida - tajribiya	-19,43	17,596	6,22129	-34,1423	-4,72024	-3,123	7	,017



## ملخص البحث

**عنوان البحث:** أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة الانفجارية على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم .

**الهدف العام للبحث:** تجريب بعض الإختبارات التي تسمح بتقييم مستوى التحضير البدني وتحسين بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

**إشكالية الدراسة:** هل للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية أثر على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم؟

**فرضيات الدراسة:**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة الشاهدة؟
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد عند المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي؟
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الإختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية على أداء مهارة التسديد لصالح المجموعة التجريبية؟
- العينة:** تكون مجتمع البحث من 24 لاعب من لاعبي فريق نادي رائد أولاد دراج لكرة القدم لموسم 2018/2019 ، أقل من 15 سنة .

**المنهج المتبع:** المنهج التجريبي.

**أدوات الدراسة :** استخدمنا الإختبارات البدنية والمهارية و استخدام طرق البحث العلمي.

**النتيجة المتوصل اليها:**

- أحدثت الوحدات التدريبية أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة.
- تنمية صفة القوة لتحسين مهارة التسديد جد هام للاعبي كرة القدم.
- على الباحث التحلي بصفات الباحث وخاصة الصبر والمثابرة وذلك لوجود عراقيل كثيرة ستواجهه أثناء قيامه بالدراسة.

## Summary of the study

**Research Title:** The Impact of Proposed Training Modules on the Development of Explosive Power to Improve the Payment Skills of Football Players.

**Overall Objective:** Experimenting some tests that allow to assess the level of physical preparation and improve some of the basic skills of football players.

**Study problem:** Do the proposed training modules for explosive force development have an impact on improving the payment skill of football players ?

**Hypotheses:**

- Are there statistically significant differences between pro-test and post-test in the development of explosive force on the performance of payment skill in the control group ?
- Are there statistically significant differences between pro-test and post-test in the development of explosive force on the performance of the skill of payment in favor of the post-test ?
- Are there statistically significant differences between the control group and experimental in the post-test the development of explosive force on the performance of the skill of payment in experimental group ?

**The study sample:** The research community will be from the players 24 of the club Raed Oulad Darrag . football for the season 2018/2019, less than 15 years.

**Methodology:** Experimental Method.

**Study Tools:** We used physical and technical tests and used scientific research methods

**The results :**

- The training modules have had a positive effect on the variables involved in the study.
- Developing strength to improve the skill of payment is important for football players.
- The researcher must be patient and patient qualities, because of the obstacles encountered during the study.