

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et populaire

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT
SUPERIEUR ET DE LA
RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE DJILALI BOUNAAMA
DE KHEMIS - MILIANA
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجيلالي بونعاما
بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

جامعة الجيلالي بونعاما بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

العنوان:

مدى تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية
لأطراف السفلية ومهارة التصويب في كرة القدم

دراسة متمحورة حول : فريق جيل عين الدفلى صنف (U16)

- إشراف الأستاذ:

➤ د. بوكراتم بلقاسم

- إعداد الطالبين:

➤ معزوزي علي
➤ عقون مهدي

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾

سورة العلق الاية (2،1) .

كلمة شكر

نحمد الله حمدا كثيرا و نشكره شكرا جزيلا الذي كان فضله و عطائه
كرهما نحمده لأنه سهل لنا المبتغى و أماننا على إتمام هذا العمل المتواضع و
ذلل لنا الصعاب و هون علينا المتاعب .

يسعدنا أن نتقدم بعميق الشكر و خالص التقدير إلى أستاذنا الفاضل
الدكتور بوكراتم بلقاسم الذي تفضل بالإشراف على هذه المذكرة ولم
يبخل علينا بنصائحه و إرشاداته القيمة قط .

كما يسعدنا التقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدنا و إلى كل أستاذ
تلمذنا على يده طيلة مسيرة الدرب و كنا المشرفين و المدربين الذين
قدموا لنا يد المساعدة.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من قريب

أو من بعيد وخاصة من ساعدنا

في كتابة هذه المذكرة

و إلى كل مسيري و أساتذة قسم التربية البدنية و الرياضية بخميس مليانة

و الله المستعان

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلوة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبیبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:
بعدها رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوى إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء بأعبارات الليل أم بعبارات النهار .

إلى.....أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله , إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.

إلى أبي الغالي.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي وإلى كل الأهل والأقارب .

إلى رفقاء دربي وشركائي

إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بخميس مليانة .

إلى كل الأصدقاء

إلى قارئ هذا الإهداء.

سيد علي

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلوة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبیبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:
بعدهما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوى إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أحري بأي كلام أقالها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار .

إلى.....أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله , إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.

إلىأبي الغالي.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي وإلى كل الأهل والأقارب .

إلى رفقاء دربي وشركائي

إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بخميس مليانة .

إلى كل الأصدقاء

إلى قارئ هذا الإهداء.

مهدي

	العنوان
	البسمة
أ	تشكرات
ب	اهداءات
1	مقدمة
	الفصل التمهيدي التعريف بالبحث
4	مشكلة الدراسة
5	فرضيات الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
6	أسباب اختيار الموضوع
6	تحديد المفاهيم والمصطلحات
8	الدراسات السابقة والمقابلة
13	الاستفادة من الدراسات السابقة
	الجاناب النظري
	الفصل الأول التدريب البليومتري
16	تمهيد
17	مفهوم البليومتريك.
18	البليومتريك حديثا.
19	مراحل العمل البليومتري.
20	أسس العمل البليومتري .
20	1-4-1- الأسس الفيزيائية.
20	1-4-2- الأسس الميكانيكية.
20	1-4-3- الأسس النفسية.
21	1-5- أنواع التمارين في البليومتريك.
21	1-5-1- التمارين حسب أشكال التنفيذ.
21	1-5-2- التمارين حسب معالم التنفيذ.
22	1-6- القفز العميق.
24	1-7- تقنية الهبوط السليم في التدريب البليومتري.

25	1-8- عوامل نجاح التدريب البليومتري .
27	1-9- مراحل الإعداد المهاري.
27	1-9-1- مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية.
27	1-9-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة.
28	1-9-3- مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة.
29	1-10- طرق الإعداد المهاري.
29	1-10-1- تمارينات الإحساس (التعود على الكرة).
30	1-10-2- التمرينات الفنية الإجبارية.
31	1-10-3- التمرينات بأكثر من كرة.
32	1-10-4- تعليم المهارات الأساسية مع ربط الصفات البدنية.
32	1-10-5- التمرينات المركبة.
33	1-10-6- التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة.
35	خاتمة
	الفصل الثاني القدرة والقوة العضلية
37	تمهيد
38	2-1- القدرة العضلية
38	2-2- أهمية القدرة العضلية للاعب كرة القدم
41	2-3- مفهوم القوة العضلية.
41	2-4- أشكال الانقباض العضلي.
44	2-5- أنواع القوة العضلية.
45	2-6- القوة الانفجارية.
46	2-7- القوة المميزة بالسرعة.
47	2-8- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية.
48	خاتمة
	الفصل الثالث المهارات الأساسية في كرة القدم
50	تمهيد
52	3-1- المهارات الأساسية البدنية.
52	3-1-1- الجري وتغيير الاتجاه.
52	3-1-2- الوثب
53	3-1-3- الخداع والتمويه بالجسم

53	3-1-4- المراكز الدفاعية.
54	3-2- المهارات الأساسية بالكرة.
54	3-2-1- السيطرة على الكرة.
54	3-2-1-1- الإحساس بالكرة (تنطيط الكرة)
55	3-2-1-2- استقبال الكرة (الكتم).
57	3-2-2- ضرب الكرة بالقدم.
59	3-2-2-1- التصويب.
60	3-2-2-2- التميرير.
62	3-2-3- الجري بالكرة.
64	3-2-4- لعب الكرة بالرأس .
66	3-2-5- المهاجمة.
67	3-2-6- الخداع.
69	3-2-7- الرمية الجانبية أو رمية التماس.
70	3-2-8- حراسة المرمى.
71	خاتمة
	الفصل الرابع المراهقة
74	تمهيد
75	4-1- مفهوم المراهقة
75	4-2- تعريف المراهقة
76	4-3- مراحل المراهقة
77	4-4- خصائص المراحل العمرية (15-16) المراهقة المتوسطة
82	4-5- حاجات المراهق
84	4-6- أشكال المراهقة
86	4-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
87	4-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
88	4-9- تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
89	4-10- مشكلات المراهقة
89	4-11- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين
90	4-12- تصنيف فئات العمر للاعبى كرة القدم حسب الفدرالية الفرنسية
94	الخاتمة.

	الجانب التطبيقي
	الفصل الأول الإجراءات الميدانية
97	تمهيد.
98	1-1- منهج البحث.
98	2-1- مجالات البحث.
98	3-1- مجتمع البحث وعينته.
99	4-1- أدوات البحث.
99	5-1- كيفية صياغة البرنامج التدريبي.
101	6-1- طرق البحث.
103	7-1- التجربة الاستطلاعية.
103	8-1- طريقة إجراء الاختبارات.
103	9-1- الاختبارات المستخدمة.
110	10-1- الأسس العلمية للاختبارات.
113	11-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات.
114	خاتمة.
	الفصل الثاني تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات
	تمهيد
	2-2- تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات
	2-2-1- اختبارات البدنية
	2-2-2- اختبارات المهارية
	خاتمة
	الفصل الثالث مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
	تمهيد.
	3-1- مقابلة النتائج بالفرضيات.
	3-2- الاستنتاجات.
	3-3- الاقتراحات
	الاستنتاج العام
	الخاتمة
	قائمة المراجع والمصادر
	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية	40
02	يوضح الفرق بين القوة الانفجارية المميزة بالسرعة	47
03	يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة)	79
04	يمثل تصنيف الفئات حسب السن لدى لاعبي كرة القدم	91
05	تصنيف الفئات حسب الأعمار لدى الفدرالية الدولية لرياضة المدرسية (UNSS)	92
06	يمثل تصنيف الفئات حسب الأعمار عند الفدرالية الجزائرية لكرة القدم "FAF" خلال الموسم الكروي 2015 / 2016 على النحو التالي	93
07	نموذج لوحدة تدريبية يومية لبرنامج، وراشات تدريب البلومتري لعينة البحث	100
08	يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات	112
09	الخصائص المرفولوجية لأفراد عينة البحث	113
10	النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لوثب العمودي من الثبات	117
11	يوضح نتائج متوسط الحسابي للاختبار البعدي	117
12	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي الوثب الطويل من الثبات.	119
13	متوسط الحسابي للاختبار البعدي	119
14	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي الوثب على الحجل	121
15	يوضح نتائج متوسط الحسابي للاختبار البعدي	121
16	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لقذف الكرة	123
17	يوضح نتائج متوسط الحسابي للاختبار البعدي	123
18	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي اختبار تخطي الاقماع +تصويب	125
19	يوضح نتائج متوسط الحسابي للاختبار البعدي	125
20	يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي التصويب على المرمى	127
21	يوضح نتائج متوسط الحسابي للاختبار البعدي	127

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	القوة القصوى بين التدريب البليومتري الايزومتري	
02	يوضح طريقة أداء تمرينات القفز العميق	
03	يوضح تقنية الهبوط السليم	
04	يوضح الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري)	43
05	يوضح المهارات الأساسية في كرة القدم	72
06	يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات.	104
07	يوضح اختبار الوثب الطويل من الثبات	105
08	يوضح اختبار الوثب على رجل واحدة الحجلات	106
09	يوضح اختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مساف	107
10	يوضح اختبار مهارة الشواخص + التصويب	108
11	يوضح اختبار مهارة التصويب على المرمى	109
12	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.	118
13	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الوثب العمودي من الثبات.	120
14	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الوثب على رجل واحدة الحجلات.	122
15	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار قذف الكرة لأبعد مساف.	124
16	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار مهارة الشواخص + التصويب	126
17	يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار مهارة التصويب على المرمى	128

مقدمة

مقدمة:

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية بسبب الخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية، وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة في المنافسات الرياضية، ونظراً لما تتلقاه لعبة كرة القدم من أهمية متزايدة في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت المختصون والخبراء يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول للمستويات العالية.

إن التدريب الحديث في كرة القدم يرتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية على مستوى عالي من القوة السرعة و القدرة العضلية فضلاً عن ارتفاع المستوى المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن المرمى وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة فترة المباراة. إن التقدم المذهل الذي عرفته كرة القدم في العقد الأخير جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة وكذا توفير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً.

وتعد القدرة العضلية والقوة والسرعة والتحمل من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الإعداد البدني للاعب كرة القدم، ومنه أصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوى البنية، فاللاعب الذي يتميز بالقدرة العضلية واللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على المنافس من حيث الأداء المطلوب في حالة تقارب في المستوى الفني وهذا ما نلاحظه من معاناة والصعوبات التي تواجه اللاعبين في مختلف الفئات.

تعتبر القوة العضلية من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني في ممارسة كرة القدم فيشير " عبد العزيز النمر " و" نريمان الخطيب 1996 " أن نتائج بعض الأبحاث و الدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة في القدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة.

ويرى "اسماعيل" البليومتري لفترة طويلة من الوقت موضع جدل بين المختصين في إعداد وتدريب لاعبي كرة القدم، فمنهم من عارض التدريب البليومتري بشدة بحجة أنه يؤدي إلى تقليل السرعة الحركية وينقص المدى الحركي للمفاصل ويزيد من درجة التصلب في العضلات، ومنهم من أيد التدريب البليومتري كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقدرة العضلية التي يحتاجها أي لاعب بشدة والتي تساعد في تطوير وتحسين مستوى الأداء، إن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب البليومتري حسمت هذا الجدل حيث أشارت معظم نتائجها أن التدريب البليومتري قد أصبح من الوسائل الفعالة والضرورية لتنمية الأنواع المختلفة للقدرة العضلية (القوة القصوى القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) كما لها تأثير جميع عناصر اللياقة البدنية⁽¹⁾

(1) - محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 45 .
(1) - مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص 20

يؤدي التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالبيوميتري للاعب كرة القدم إلى تنمية القوة والسرعة معا بواسطة زيادة الحمل على العضلات مع الثقل المناسب للسماح بتنمية القدرة إلى الحدود المرغوبة، ولكن ليس بمثل ما هو مطلوب من العضلة بعدم قدرتها على أداء الانقباض الناجح والأمن لعنصر السرعة وذلك ببرامج مقننة في الوثب بأنواعه عمل على ورشات يتم التدريب لها بتمرينات سريعة.

أما فيما يخص تدريب القدرة *puissance* للناشئين يذكر "مفتي إبراهيم حماد" أن كمية التمرينات الموجهة لتنمية القوة والقدرة العضلية للناشئين يمكن أن تزداد تدريجيا في السن 14 - 16 سنة، حيث التدريب على القدرة العضلية للناشئين يبدأ بعد سن 16 سنة بطريقة أكثر خصوصية للنشاط الممارس، مع تجنب التمرينات الثابتة والجرعات البطيئة بأحمال ثقيلة، وتزداد كمية التمرينات الموجهة لتنمية القوة بدون خوف على الإطلاق بعد سن 16 سنة مع تطبيق مبادئ التدرج في الحمل⁽¹⁾

إن الحصول على القوة الكبيرة هي بدون شك أحسن الإمكانيات للرياضي والشيء الدارج اليوم عند اختيار اللاعبين يتم على أساس قوة أجسامهم، والتي تنمى عن طريق التمرين الذي يكون عند صغار اللاعبين أحسن من غيرهم، و من خلال متابعة الباحث على تدريبات فريق سريع جيل عين الدفلى لكرة القدم صنف أقل من 16 سنة لموسمين ، لاحظ الباحث ضعف اللياقة البدنية للاعبين وخاصة صفة القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة، لذا جاءت فكرة البحث من خلال اقتراح برنامج تدريبي بطريقة البيوميتري من أجل تطوير القدرة العضلية، وذلك باختيار أداة البحث اختبار قبلي و بعدي لهؤلاء اللاعبين وتحسين مهارات الأساسية بشكل العام وخاصة مهارة التصويب.

وقد اشتملت دراستنا على:

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

الجانب النظري: اشتمل على الدراسات النظرية وقسم إلى أربعة فصول حيث تطرقنا في

الفصل الأول إلى التدريب البيوميتري، أما

الفصل الثاني تطرقنا إلى القدرة والقوة العضلية وفي

الفصل الثالث تطرقنا إلى المهارات الأساسية في كرة القدم، أما

الفصل الرابع تطرقنا إلى المرحلة العمرية تحت 16 سنة (U16)

أما الجانب التطبيقي يشتمل على ثلاثة فصول وهي:

الفصل الأول: احتوى على كل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية من طريقة منهجية، المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية ، عينة البحث والاختبارات المستخدمة... الخ.

الفصل الثاني :تمثل في عرض نتائج الاختبارات وتحليلها و مناقشتها. ختمنا هذا الجانب بـ
الفصل ثالث : مقابلة النتائج بالفرضيات، الاستنتاجات والاقتراحات.

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

- 1- الإشكالية.
- 2- فرضيات البحث.
- 3- أهداف البحث.
- 4- أهمية البحث.
- 5- أسباب اختيار البحث.
- 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات.
- 7- الدراسات السابقة والمثابهة.
- 8- التعليق على الدراسات المثابهة والمرتبطة.

الإشكالية:

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد اللاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية، ومتطلبات ومواقف كرة القدم كثيرة ومتعددة تفرض على اللاعبين ضرورة التدريب وامتلاك الصفات البدنية والحركية، كما تعتبر القدرة العضلية أحد أهم هذه الصفات التي يحتاجها لاعبي كرة القدم وجميع أشكالها القصوى، الانفجارية والمميزة بالسرعة والتي دعمت مهارات اللعبة الدفاعية والهجومية، إن زيادة القدرة القصوى تساهم وبنسب متباينة في زيادة باقي أنواع القوى فضلا عن زيادة القدرة العضلة والتي أصبحت في الآونة الأخيرة ميزة مهمة من ميزات لاعبي كرة القدم الحديثة دون تأثيرها على باقي عناصر اللياقة البدنية.

كما يشير مفتي إبراهيم حماد أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تتبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول لهم إلى أفضل مستوى ممكن¹، بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني لدى اللاعبين، إذ أن التدريب بطريقة التدريب البليومتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية في مختلف الأنشطة. إلا أن الواقع يشير إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج استخدام التدريب البليومتري المعدة بعناية والمخطط لها بالإستراتيجية جيدا طويل مدي، سواء للناشئين أو الكبار خلال الموسم كتمرينات تكميلية أو مدمجة في مختلف مراحل (الإعداد البدني العام والخاص، المنافسة، الانتقالية) تؤكد أن هناك معظم الفرق الرياضية لم تخطط لبرنامج تدريبي بالبليومتري على مدار المواسم التدريبية وخاصة للناشئين وذلك لافتقارها إلى الوسائل والأجهزة الحديثة، فتحليل احتياجات هذه اللعبة تتطلب من اللاعبين قدرة بدنية عالية طوال فترة المباراة لأداء واجبات دفاعية هجومية والاندفاع البدني للسيطرة على الكرة والقدرة على الأداء بفعالية المهارات المختلفة كقوة التسديد والارتقاء وهذا يتطلب تدريبات خاصة ومقننة على تنمية مختلف أنواع القوة (القدرة العضلية) والدقة والتي باكتسابها سيكون لها دور مهم وبالغ في عملية تطوير الصفات البدنية للرياضي.

ولقد ركز الباحث في بحثه هذا على مرحلة الناشئين التي تعتبر مرحلة مفضلة في اختبار القدرة العضلية لدى اللاعب لكونه في هذه المرحلة يكون في مرحلة الاكتساب (acquire) ثم محاولة لفت انتباه المدربين والمعنيين بالأمر لهذا الموضوع لأنه عنصر جدير بالدراسة والاهتمام من طرف الساهرين على الرياضة وتطويرها في بلادنا إذ حقا نريد تكوين رياضيين حقيقيين ونطمح إلى نتائج عالية. وعلى ضوء هذا البحث ومن خلال هذه المعطيات وقصد إنارة هذا الموضوع وتوضيح معالمه طرحنا الإشكالية التالية والتي تتطلب حلولاً ترفع الغموض والالتباس عن مفاهيمه والتي جاءت كمايلي:

(1) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1996 م ص 23

- ما مدى تأثير البرنامج البليومتري على القدرة العضلية لأطراف السفلية وعلاقته بالتصويب لدى لاعبي كرة القدم اشبال (U16) ؟

وعلى ضوء ذلك طرح التساؤلات الآتية:

ما مدى تأثير تدريبات البليومتري على مستوى القدرة العضلية لأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف U16؟

مامدى تأثير تدريبات البليومتري على مستوى مهارة التصويب في كرة القدم (صنف U16)؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة :

يساهم التدريب البليومتري في تنمية العلاقة الموجودة بين قدرة العضلية للأطراف السفلية ومهارة التصويب في كرة القدم

2-2- الفرضيات الجزئية :

- يساهم التدريب البليومتري في تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم

- يساهم التدريب البليومتري في تنمية المهارة التصويب في كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم صنف U16

3-أهداف البحث:

- محاولة تسليط الضوء على مدى العلاقة الكامنة بين قوة الأطراف السفلية مع مهارة التصويب.

- أخذ فكرة دقيقة عن أهمية القوة و مدى تأثيرها على مهارة التصويب و محاولة تقديم تشخيص لموضوع

- معرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية.

- معرفة نسبة التطور في اختبارات بين القبليّة و البعدية في القدرة العضلية.

- معرفة مدى تأثير تدريبات البليومتري على أنواع القوة للاعبي كرة القدم صنف U16 .

- اكتساب معارف جديدة و التنقيب عن الحقائق المتعلقة بتأثير القوة على مهارة التصويب.

- تطبيق ما إكتسبناه من معارف علمية و منهجية قصد الاستفادة منها .

4-أهمية البحث:

- تتجلى أهمية البحث في جانبين أساسين هما :

أ- الجانب النظري:

- إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه خاص و إلى أصحاب الاختصاص المهتمين بوجه عام.

- محاولة اقتراح بعض التوصيات النظرية و التطبيقية

ب- الجانب العملي:

- التعريف بأهمية القدرة بالنسبة مهارة التصويب ومدى تأثيرها عليهما

- دراسة الخصائص المورفولوجي و الفسيولوجية و النفسية للمرحلة العمرية الخاصة بالأواسط

- الحصول على بعض النتائج التجريبية و مقارنتها مع مختلف فرق البحث في هذا المجال.
- توفير قاعدة من المعلومات و البيانات العلمية للمدربين لبناء برامج تدريبية للارتقاء بمستوى الأداء البدني للاعبين.

- إبراز أهمية تدريب التدريب البليومتري في تحسين القدرة العضلية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- صلاحيّة المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- توضيح تأثير استخدام الأثقال على القدرة العضلية للاعبين كرة القدم.
- ضعف البنية العضلية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
- رغبتنا في وضع برنامج تدريبي بالأثقال متكامل للتقوية العضلية.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والاقتراحات حول هذا الموضوع.
- نقص الدراسات في هذا النوع من المواضيع.
- وجود نوع من الخلل في العملية التدريبية .
- ميل الباحث إلى البحث في الجانب البدني في كرة القدم.
- إبراز العلاقة التي يمكن أن تحدث بين التصويب مع قوة الأطراف السفلية.

6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- 1-التدريب البليومتري :أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة الناتجة عن تأثير الإطالة مما يؤدي الى قوة وسرعة اكبر في الاداء (1)
- 2- القدرة العضلية : هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة باستخدام سعة حركية مرتفعة(2)

(1)- ليلي لبيب محمود واخرون : كرة اليد ، كلية التربية الرياضية بالجيزة ، القاهرة، 1993 ،ص25
(2)- عجمي محمد عجمي: برنامج تدريبي مقترح بالاثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية الزقازيق 1980.ص62.
(3)- محمد جابر بريفق، إيهاب فوزي البديوي: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف،الإسكندرية، 2005 ص18، 17.
(4)- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997 ، ص16
(5) - بسطيوي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 ، ص3
(6) - مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص19.
(7) - سعدية محمد علي هادر : بسيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت 1980، ص25.

ويرى محمد جابر بربيع أن القدرة العضلية: هي مقدرة العضلات على إنتاج مستويات عالية من القوة لفترة زمنية قصيرة (القوة الانفجارية) ويمكن زيادة القدرة عن طريق تدريب القوة، وتعتبر القدرة من أكثر العناصر أهمية وحيوية في العديد من الأنشطة البدنية اليومية وجميع الرياضات التنافسية، كما أننا نحتاج إلى عنصري التوافق والرشاقة وخصوصا في حالة الاحتياج إلى تنفيذ القدرة في مهارة رياضية معينة مثل الحركات الجانبية لدى لاعبي كرة القدم⁽³⁾. يرى "محمد حسن العلاوي (1982)" و"عصام عبد الخالق (1978)" أن القدرة العضلية تتعلق بمقدرة اللاعب على بذل قوة كبيرة بأقصى سرعة والقدرة على الربط بينهما كما يمكن أن تعرف بأنها حاصل ضرب القوة في السرعة ويمكن التعبير عنها بالمعادلة التالية :

القدرة = القوة × السرعة⁽⁴⁾ كما عرفت على أنها قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية. هي القدرة المميزة بالسرعة أو القوة السريعة أو القوة المتفجرة حيث ترتبط بين صفتين القوة والسرعة إذا كان في أعلى شدته أي بأقصى سرعة وقوة ممكنة ويعرف ت ا زوج القوة العضلية والسرعة مصطلح القدرة العضلية⁽⁵⁾

3- المهارات الأساسية: تعرف بأنها "هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

4- التصويب : إلى الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم ، فضلا عن الاختيار الصحيح للمكان الذي ستتوجه إليه الكرة ، واستغلال جميع الظروف المهارية والبدنية والنفسية والخارجية⁽⁶⁾

5- المرحلة العمرية (15-16): نحن بصدد دراسة لاعبين في فترة المراهقة الوسطى ، التي تمتد من 15 إلى 17 سنة حيث تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من حيث الطول والوزن هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسدي وصحته وقوته الجسمية⁽⁷⁾.

7- الدراسات السابقة والمثابرة:

1-7 الدراسات العربية:

من أجل استكمال مقومات البحث العلمي فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه اذا أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كافيته عمله

1 - دراسة بوكرايم بلقاسم (2007/2008). رسالة ماجستير غير منشورة

تأثير التدريب البليومتري على القوة المميز بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

*هدف الدراسة: التعرف على تأثير التدريب البليومتري على القوة المميز بالسرعة وبعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم. صنف الاواسط .

اشتملت عينة البحث على (30) لاعبا تحت 19 سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستمرت فترة تطبيق البرنامج (08) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعيا.

*** أهم النتائج:**

-التدريب البليومتري قد أثر تأثيرا إيجابيا في تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم

-التدريب البليومتري قد أثر تأثيرا إيجابيا في تنمية المهارات الاساسية في كرة القدم

2- دراسة لباد معمر (2010/2011) رسالة دكتوراه

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تعلم بعض المهارات الاساسية لدى مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية
هدف الدراسة: التعرف تأثير برنامج تدريبي مقترح على تعلم بعض المهارات الاساسية لدى مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية فئة ما بين 9-12 سنة.

اشتملت عينة البحث على (30) لاعبا تحت 12 سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستمرت فترة تطبيق البرنامج (08) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعيا.

*** أهم النتائج:**

-برنامج تدريبي مقترح قد أثر تأثيرا إيجابيا في تنمية بعض المهارات الاساسية لدى مدارس الكرة القدم

-برنامج تدريبي مقترح قد أثر تأثيرا إيجابيا على تعلم بعض المهارات الاساسية لدى مدارس الكرة القدم

3- دراسة بكلي عيسى (2009/2010) رسالة ماجستير

تأثير التدريب التبادلي قصير قصير باستعمال التمارين البليومترية على الصفة الانفجارية لدى ناشئي كرة القدم -دراسة ميدانية لاواسط اولمبي الشلف أقل من 17 سنة-

* هدف الدراسة: التعرف على تأثير التدريب التبادلي قصير قصير باستعمال التمارين البليومترية على الصفة الانفجارية كرة القدم. صنف الاواسط .

اشتملت عينة البحث على (28) لاعبا تحت 19 سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستمرت فترة تطبيق البرنامج (08) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعيا.

*** أهم النتائج:**

- التدريب التبادلي قصير قصير باستعمال التمارين البليومترية له تأثيرا إيجابيا في تنمية الصفة الانفجارية لدى ناشئي كرة القدم

4- دراسة امين شرقي و عبدالقادر نجعي (2015/2014) رسالة ماستر

تأثير استخدام الأتقال على القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة متمحورة حول : فريق شباب مستقبل عريب صنف (U17) .

-المجموعة الأولى :تتألف من 08 لاعبين طبقت المنهج التدريبي المقترح باستعمال الأتقال تجريبية أولى
-المجموعة الثانية :تتألف من 08 لاعبين طبقت المنهج التدريبي المعمول به من قبل المدرب(ضابطة)
*أهم النتائج:

-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية من أثر استخدام تدريبات
(الأتقال) على المتغيرات الآتية (القوة الانفجارية،مميزة بالسرعة،القوى القصوى).

-أدى برنامج تدريبات الأتقال على تنمية القدرة العضلية وأنواع القوى الفردية والمركبة بكرة القدم

5- دراسة محمد صالح محمد (1995) :

منهج تجريبي مقترح بالأتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة
بكرة السلة.

*هدف الدراسة :هدفت الدراسة إلى التعرف على المنهج التدريبي بالأتقال و أثره في تطوير القوة العضلية
وبعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة.

-اشتملت عينة البحث على (20) لاعبا بأعمار (14-16) سنة بنادي السماوة الرياضي، استخدم الباحث
المنهج التجريبي من خلال مجموعتين أحدهما تجريبية طبق عليها المنهج التدريبي المعمول به من قبل
المدرب حيث تحتوي كل مجموعة على (10) لاعبين تم اختيارهم بطريقة عمدية وتضمن المنهج التدريبي
مدة (06) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع بمجموع (18) وحدة تدريبية ويتراوح
زمنها من (60 - 90) دقيقة ، مدة تمارين الأتقال و البليومتري فيها ما بين (20 - 30) دقيقة
*أهم النتائج:

-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية من أثر استخدام تدريبات
(الأتقال، البليومتريك)على المتغيرات الآتية (الفردية الانفجارية، التصويب).

-أدى برنامج تدريبات الأتقال على تنمية القوة العضلية وبعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة
السلة.

6- دراسة إسلام توفيق محمد (1998) :

تأثير برنامج تدريبي بالأتقال وتدريب البليومتريك على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة.

*هدف الدراسة :التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأتقال وتدريب البليومتريك على
القدرة العضلية للاعبين كرة السلة.

اشتملت عينة البحث على (14) لاعب كرة السلة تحت (18) سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وقياس بعدي وكانت مدة البرنامج (12) أسبوعا بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.

***أهم النتائج:**

- إن استخدام البرنامج المقترح أدى إلى الارتقاء بمستوى القدرة العضلية.
- إن معدلات نمو القدرة العضلية تكون سريعة في بداية التدريب ثم تبطئ هذه المعدلات.
- تدريب الأثقال والتدريب البليومتري أدى إلى تطوير القدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم.

8- دراسة عمرو السكري (1999) :

تأثير برنامج تدريبي بالبليومتري على ديناميكية تطور القوة العضلية وعلاقتها بالقدرة العضلية.

***هدف الدراسة:**

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على ديناميكية تطور القوة العضلية وعلاقتها بالقدرة العضلية.
- اشتملت عينة البحث على (41) طالبا من طلاب قسم التربية الرياضية بكلية المدينة المنورة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة مع قياس قبلي وعدة قياسات بعدية.

***أهم النتائج:**

- زيادة معدل النمو القوة العضلية (14.47% - 27.19%) معدلات الزيادة كانت سريعة في بداية البرنامج ثم بعد ذلك ببطء.
- تطور القدرة العضلية وسرعة العدو لدى الطلبة.

9- دراسة عجمي محمد عجمي (2000)

برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين لكرة القدم.

- *هدف الدراسة:** التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ومهارة دقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين اشتملت عينة البحث على (40) لاعبا بعمر (16) سنة بنادي الاسكندرية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، وتم استخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسات القبلية والقياسات البعدية باستخدام تدريبات (ثني الركبتين نصفاً، ثني الذراعين ضغط الأثقال فوق الصدر، مد الظهر، الجذع والبطن) وتضمن البرنامج 03 حصص في الأسبوع لمدة 08 أسابيع.

***أهم النتائج:**

- أدى البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

-كما أدى برنامج الأتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة إلى تحسين قوة ومهارة دقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين.

10- دراسة حسن كريم (2002)

أثر تدريبات البليومترك في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

*هدف الدراسة: التعرف على أثر تدريبات (لأتقال، البليومترك) في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وتطوير المتغيرات قيد البحث.

اشتملت عينة البحث على (24) لاعبا دون سن (19) سنة يمثلون منتخب كربلاء، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متكافئة وتم استخدام المنهج التجريبي وتضمن البرنامج التدريبي مدة (08) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع.

-المجموعة الأولى: تتألف من (08) لاعبين طبقت المنهج التدريبي المقترح باستعمال الأتقال (تجريبيةأولى)

-المجموعة الثانية: تتألف من (08) لاعبين طبقت المنهج التدريبي المعمول به من قبل المدرب(ضابطة)* أهم النتائج:

-إن لتمرين (لأتقال، البليومترك)، أثر في تنمية القوة الانفجارية، وأن الأفضلية كانت للمجموعة الأولى تدريبات (الأتقال) في بعض الاختبارات ، والمجموعة الثانية (البليومترك) في اختبارات أخرى.

7-2-الدراسات الأجنبية:

1- دراسة كوستيلو COSTELLO (1984):

تأثير استخدام تدريبات البليومترك وتدريب الأتقال على زيادة القوة المتفجرة للاعبين كرة القدم.

*هدف الدراسة :

التعرف على تأثير تدريبات البليومترك وتدريب الأتقال على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم. اشتملت عينة البحث على (18) لاعب كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ومجموعة ضابطة، وقد استمر البرنامج مدة (12) أسبوعا بواقع (03) وحدات أسبوعيا.

*أهم النتائج:

-أسفرت نتائج الدراسة على أن تدريبات البليومترك وتدريب الأتقال لها تأثير إيجابي على اختبار القوة المميزة بالسرعة وقد أثبتت صلاحية هذا البرنامج وأوصى الباحث باستخدامه في مجالات أخرى.

8-التعليق على الدراسات المشابهة والمرتبطة

إن الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا محدودة وغير شاملة حول تدريبات الأتقال للناشئين حيث كانت

هناك بعض الدراسات والبحوث السابقة التي ساعدة على ازالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية لتدريب الأتقال مثل دراسة (نريمان الخطيب، عبد العزيز النمر 2000) والتي أكدت على إمكانية تنمية القوة العضلية للناشئين وتحسين أدائهم في بعض التخصصات الرياضية وفي مختلف المراحل -أوجه التشابه:

من خلال إطلاع الباحث على الدراسة المشابهة والمرتبطة وتحليل ما تناولته من مواضيع تمكن الباحث من التوصل إلى أوجه التشابه فيما بينها والدراسة الحالية من جهة أخرى كما يلي:

-اتفقت جميع الدراسات المتشابهة والدراسة الحالية على استخدام المنج التجريبي لملائمة مثل هذا النوع من الدراسة مع استخدام التصميم التجريبي بقياس قبلي وقياس بعدي.

-توافق الفئة العمرية لهذه الدراسة مع بعض الدراسات الأخرى خاصة فئة الناشئين انحصرت ما بين (20-15 سنة) كما استخدمت معظم الدراسات السابقة العينات كمجموعات (تجريبية وضابطة) وتراوحت عينة الدراسة ما بين (06-40 لاعبا)

-كانت المواد التي تناولتها البليومتري مثل دراسة (بلقاسم بوكرايم 2007) وتطوير الصفة الانفجارية مثل دراسة (1984 COSTELLO) المهارات الاساسية مثل دراسة (لباد معمر 2009) من حيث الاستفادة من صياغة الأهداف وفرضيات البحث والمساعدة في وضع الاطار العام للبرنامج من حيث المدة وفترة تطبيق البرنامج في فترات الإعداد العام والخاص بواقع (03) حصص تدريبية في الأسبوع.

-اتفقت الدراسات السابقة على استخدام الوسائل الاحصائية التالية) المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري اختبار تستيودنت، معامل الارتباط بيرسون، صدق الثبات)

9- الاستفادة من الدراسات السابقة:

-تحديد الخطوات المتبعة في اجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق اجراء هذه الدراسات.

-التعرف على أهم الاختبارات في قياس القوة والقدرة العضلية.

-تحديد مع اختيار نوعية التمرينات لتنمية مختلف أنواع القوة العضلية.

-تحديد مدة تطبيق البرامج بـ 08 أسابيع.

-تحديد أنسب القوانين والمعدلات الاحصائية الملائمة لطبيعة البحث.

-كيفية عرض البيانات و تحليلها و تفسيرها تفسيراً علمياً.

-تحديد المنهج المناسب باستخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية وضابطة) وإجراء قياس قبلي وبعدي لكل مجموعة من خلال تحليل الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة فقد تبين للباحث

أهمية الدراسات المشابهة من خلال محاولته تجنب الصعوبات الماضية وإيجاد نقاط التشابه والاختلاف.

وقد أشارت جميع الدراسات ونتائجها إلى تحقيق أهدافها وفروضه حيث أكدت الدراسات إلى تحقيق

المجموعات التي استخدمت تدريبات الأثقال.

الفصل الأول

التدريب البليومتري

الفصل الأول

التدريب البليومتري

تمهيد

مفهوم البليومتريك.

البليومتريك حديثا.

مراحل العمل البليومتري.

أسس العمل البليومتري .

1-4-1- الأسس الفيزيائية.

1-4-2- الأسس الميكانيكية.

1-4-3- الأسس النفسية.

1-5- أنواع التمارين في البليومتريك.

1-5-1- التمارين حسب أشكال التنفيذ.

1-5-2- التمارين حسب معالم التنفيذ.

1-6- القفز العميق.

1-7- تقنية الهبوط السليم في التدريب البليومتري.

1-8- عوامل نجاح التدريب البليومتري .

1-9- مراحل الإعداد المهاري.

1-9-1- مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية.

1-9-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة.

1-9-3- مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة.

1-10- طرق الإعداد المهاري.

1-10-1- تمارينات الإحساس (التعود على الكرة).

1-10-2- التمرينات الفنية الإجبارية.

1-10-3- التمرينات بأكثر من كرة.

1-10-4- تعليم المهارات الأساسية مع ربط الصفات البدنية.

1-10-5- التمرينات المركبة.

1-10-6- التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة.

الخلاصة

تمهيد:

منذ فترة بدأ استخدام أسلوب آخر لتنمية القدرة العضلية بمدى واسع في العديد من الأنشطة الرياضية وهو أسلوب التدريب البليومتري يعتمد على تمارين الوثب العميق (فوق الصناديق وبينها)، والعدو ، والوثب والحجل فوق المدرجات ، والتداخل بين الوثبات والحجالات (1).

ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها، فإذا ما لوحظ أن هناك قصوراً في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه، فإن استخدام التدريب البليومتري يعد من أفضل أساليب التدريب التي تنمي ما يطلق عليه القوة المطاطية، وقد أفادت نتائج العديد من الدراسات التي استخدمت جهاز قياس النشاط الكهربى للعضلات بان استخدام القوة المطاطية بكفاءة عالية، يعتمد على كفاءة الاستجابة الانعكاسية للمستقبلات الحسية الموجودة في العضلات الباسطة للمفاصل خلال ذلك الجزء من الانقباض بالتطويل في القفز أو الوثب ، وتحدد هذه الكفاءة باستجابة مغازل العضلات، لذا فإن معظم تدريبات هذا الأسلوب ترتبط بعامل الزمن ، وعلى المدرب أن يحدد الخصائص الفنية للأداء المهاري تحديداً دقيقاً

إن الإعداد المهاري يجب أن يبدأ أولاً وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدى وفي مرحلة ثانية يمكنك استخدام التمارين المركبة بين مهارتين أو أكثر (2).

كما ينصح بأنه مع اقتراب مواعيد المسابقات يفضل أداء عدد أقل من التكرارات مع زيادة السرعة، إذ أن ذلك يساعد على تعود العضلات على التحول السريع من الانقباض بالتطويل إلى الانقباض بالتقصير والعكس خلال لحظات زمنية محددة (3)، ويمكن استخدام تدريبات البليومترى سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة في الشدة في تمارين القوة تصل إلى (75%) من الشدة القصوى للاعب وفي تمارين السرعة تتراوح ما بين (80-90%) أما فترات الراحة الإيجابية المستحسنة بين التمارين للاعبين المتقدمين فتكون في حدود (90-180) ثانية عندما يصل النبض ما بين (110-120) نبضة/ دقيقة، أما الناشئون فتتراوح فترات الراحة الإيجابية المستحسنة لهم من (120، 240) ثانية، عندما ما يصل النبض إلى (110-120) نبضة / دقيقة (4)

(1) - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط9، الإسكندرية، 1999، ص124.

(2) - مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص19.

(3) - طلحة حسام الدين (وآخرون): الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص78.

(4) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص310.

1-1- مفهوم البليومتريك:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لتدريبات البليومتري من قبل الباحثين والمؤلفين إذ وجد (زكي) "انه من ابرز طرائق التدريب وأصبح مقبولاً كطريقة عامة من طرائق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية التي يكون للقدرة دور في أدائها"⁽¹⁾.

أما (الفورد Alford) فقد عرفها على أنها " نظام تدريب مصمم من اجل تنمية قوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة أولاً بالانقباض تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع"⁽¹²⁾. في حين عرفها (مورا Moura) على أنها "أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجئة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة اكبر في الأداء"⁽³⁾، كذلك ميز كل من (عبد العزيز ونريمان) بان هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة وبكل سرعات الحركة⁽⁴⁾.

وهنا يشير الباحث انه من الممكن أداء مجموعة من التمرينات باستخدام بعض الأثقال فهي تعمل على إكساب العضلة طاقة من خلال الأداء العالي الذي ينتج عنه بالتالي تطوير وتنمية القوة الانفجارية، إذ نجد أن احمد بدري (وآخرون) قولهم بأنه "عند إعداد لاعبي الساحة والميدان وبالأخص القافزين ولاعبي كرة السلة والطائرة تستخدم بشكل واسع تمارين القفز من اجل التغلب على مقاومة كبيرة باستعمال الأثقال (المضافة إلى وزن الجسم) أو الأحذية الحديدية والأحزمة الرجالية أو أي تمارين أخرى تعمل على زيادة الفائدة من الإعداد الرياضي لتطوير القفز"⁽⁵⁾.

1-2- البليومتريك حديثاً:

يرجع الفضل في استخدام مصطلح البليومتريك وانتشاره والاستعانة بأسلوبه في مجال التدريب حديثاً إلى علماء ومدربي الاتحاد السوفيتي سابقاً ودول أوروبا الشرقية في مراحل عنفوانهم وعطائهم العلمي والميداني الذي لا ينكر، وذلك ابتداء من منتصف الستينات حتى الآن إذ ربطوا الأسس والنظريات الفسيولوجية للعمل البليومتري بالأسس والنظريات العامة للتدريب وبذلك كثرت أبحاثهم المختلفة في هذا المجال وظهر مردودها

(1) زكي محمد درويش. التدريب البليومتري، تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988، ص5

(2)- Alford. Plyometrics, U. S.A. Round table by L.A.A.F., Magazine Rome, March, 1989, P.21.

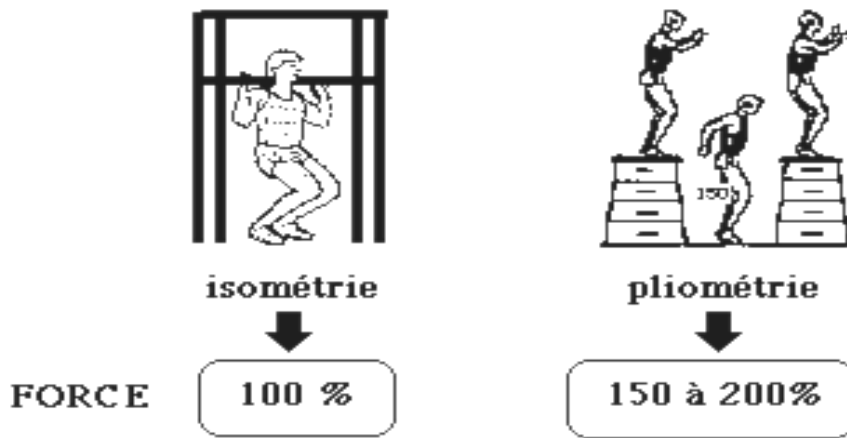
(3)-Moura, N.A: Plyometric training Introduction to physiological and Methodological Basics and effects of training international contribution. Brazil, Jon, 1988, P 31.

(4)-عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب: التدريب الرياضي (تدريب وتصميم وتخطيط الموسم التدريبي)، القاهرة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1996، ص19.

(5)-احمد بدري حسين (وآخرون): نظريات وطرائق التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، 1999، ص147.

الإيجابي عند استخدام المدربين واللاعبين المحترفين أو الهواة نتائجها في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة .

ومن رواد العمل البليومتري وممن استخدموا تدريبات البليومترية حديثاً كل من المدرب الروسي (فرنسانسكي) والعالم الروسي (زاتسيورسكي) الذي اثبت في سنة 1966 أن القوة القصوى للفخذين المتحصل عليها من القفز نحو الأسفل saut en contrebas تساوي ضعف القوة القصوى الايزومترية الناتجة عن الدفع من وضعية القرفصاء squat على العمود الثابت⁽¹⁾. انظر الشكل 1
وممن استخدموا البليومترية حديثاً نجد كل من Bosco ,Komi,Cometti والذين أثبتوا أن دورة استتالة- انقباض تمر عبر وساطة رد الفعل إلى تطوير قوة سريعة وقصوى⁽²⁾.



الشكل 1: القوة القصوى بين التدريب البليومتري الايزومتري

1-3- مراحل العمل البليومتري :

يمر العمل البليومتري عند أداء التمرينات بمراحل على حسب آراء كل من تشو (Chu , 1989) وفيروتشانسكي (1989) إذ تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة وكما يأتي :

تقسيم تشو (Chu)

يقسم تشو (Chu) العمل البليومتري على ثلاث مراحل :

المرحلة الأولى: (مرحلة الإطالة اللامركزية)

- Cometti G :La pliométrie, ed:Université de Bourgogne,1987,p20(1)

(2)- Weineck J:Manuel d'entraînement ,édition vigot, France,1997, p 212.

هي المرحلة التي تقع على كاهل العضلات إذ تستثار ألياف العضلة ، وتعمل على إطالتها ، وتتوقف تلك الإطالة على شدة المثير ، وكلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفياً عند منشأ واندغام العضلة .

المرحلة الثانية: (مرحلة الاستعداد)

وهي مرحلة قصيرة جداً ولا يمكن ملاحظتها بسهولة، حيث تفصل بين الاستعداد والانقباض العضلة اللامركزية والانقباض الرئيس المركزي.

المرحلة الثالثة: (مرحلة الانقباض المركزي)

هي المرحلة التي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية والتي بفضل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري (1).

تقسيم وفيروتشانسكي (Verkhoïansk)

يقسم وفيروتشانسكي (Verkhoïansk) العمل البليومتري على مرحلتين :

المرحلة الأولى:

تقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري (تشو) .

المرحلة الثانية :

تقابل المرحلة الثالثة لـ (تشو).

وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية لـ(تشو) مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوبة ، وبذلك يرى فارنتوس (Varentinos) أن تقسيم وفيروتشانسكي هو أقرب إلى العمل البليومتري من حيث أن العمل البليومتري يمثل دورة إطالة excentrique في المرحلة الأولى ودورة تقصير concentrique في المرحلة الثانية (2).

1-4-أسس العمل البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على أسس ثلاثة رئيسية ، أسس فيزيائية وميكانيكية ونفسية ، تمثل الأسس الفيزيائية العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات والسرعة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل ، أما الأسس الميكانيكية فتتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات والشغل والروافع والعجلة الخ . تؤثر هذه الأسس في العمل البليومتري ، أما الأسس النفسية فتتمثل الإرادة والتصميم والمثابرة

(1)-Chu, Donald: Plyometrics, the link between strength and speed, national_strength_and_condition_association, Journal, 5, 20, 1983, P.3-4.

(2)- بسطويسي أحمد: مرجع سبق ذكره، ص 295-296.

على التدريب والتي في غيابها لا يمكن لمثلث الأسس الثلاثة الرئيسية للعمل البليومتري أن تؤتي ثمارها ، وهذا ما أكده بسطويسي بالنسبة للعوامل النفسية (1).

1-4-1- الأسس الفيزيائية:

تمثلها العناصر البنائية (البدنية) لجسم الإنسان كالقوة العضلية والسرعة الحركية ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل.

1-4-2- الأسس الميكانيكية:

والمتمثلة بنظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على كل من الشغل والروافع والعجلة... الخ، من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البايوميكانيك.

1-4-3- الأسس النفسية:

يمثلها الإعداد النفسي للاعبين سواء أكان إعداداً طويل المدى أم قصير المدى. وفي ضوء ما تقدم بين (روبرت فارتوس) أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة (الفيزيائية والميكانيكية والنفسية) ومدى تأثير ذلك للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب وتصميمه ومثابرتة وأقلمته على جو المنافسات وظروفها وإعداده إعداداً متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية (2)

1-5- أنواع التمارين في البليومتريك :

- توجد مجموعة كبيرة من التمارين تختلف حسب درجة الصعوبة في التدريب البليومتري من القفز البسيط bondissement إلى القفز نحو الأسفل saut au contrebas، سوف نتطرق باختصار إلى مختلف أنواع القفز حسب الأشكال و الإعدادات التي يمكن تغييرها .

1-5-1- التمارين حسب أشكال التنفيذ:

هناك نوعين من القفز: الوثب الأفقي والوثب العمودي كما يمكن أن نغير في أدوات التمرين

العمل بحبل القفز . La corde

العمل بالشواخص أو الحواجز المنخفضة. plot et haie basse.

العمل بالحواجز المرتفعة les haies hautes

(1،2)- بسطويسي أحمد: مرجع سابق ، ص (299،44).

العمل بالمقاعد والمصطبات. les bancs et les plinthes.
 العمل بالحبل المطاطي. élastique.
 العمل بالإطارات و الألواح. les cerceaux et les lattes .
 كما يمكن أن تنفذ القفزات حسب دوافع متغيرة و نوعية الاستثارة فنجد:
 الخطوات العملاقة على اليمين وعلى اليسار.
 التخطي بين شيئين إلى الأمام والى الخلف. Skipping
 الصدع الجانبي والأمامي.
 القدمين متباعدين ومجتمعين.

1-5-2- التمارين حسب معالم التنفيذ: هناك ثلاث أنواع:

- * النوع الأول هو التغيير في طريقة الانتقال : ثابت أو تنقل صغير أو تنقل كبير .
 - * النوع الثاني هو تنفيذ التمارين بانتقالات مختلفة: انثناء على رجل، قرفصاء أو نصف قرفصاء
 - * النوع الثالث هو التغيير في إيقاع التمرين أما في الحجم أو في التردد⁽¹⁾
- كما يمكن أن نصنف تمارين البليومتري حسب شدة الاستثارة ومنها :
- تمارين ذات شدة ضعيفة : (القفزات بين الشواخص والألواح والإطارات...)
 - تمارين ذات شدة متوسطة : (القفز بين الحواجز والمقاعد و المصطبات...)
 - تمارين ذات شدة عالية : (المصطبات العالية plinthes haut)
- تمارين الأثقال الكبيرة على الشكل البليومتري مع وجود وقت نابض. ressort. ⁽²⁾

1-6- القفز العميق:

يعد القفز العميق واحداً من التدريبات الذي تقوم فكرته على حدوث انقباض عضلي تطويلي يليه بصورة سريعة انقباض عضلي تقصيري والذي له تأثير كبير في زيادة الطاقة المطاطية زيادة الفعل المطي المعكوس .

وينصح في القفز العميق باستخدام الهبوط على القدمين سوية في مراحل التدريب الأولى وكذلك بالنسبة للشباب والناشئين وذلك قبل استخدام القفز برجل واحدة كما ينصح بالهبوط على بساط أو أرضية لينة لامتصاص قوة الصدمة ، وفي القفز العميق ينصح بالهبوط على كرة القدم (القسم الإنسي الأمامي من القدم)

(1)- Nicolas Delpech : Essai d'individualisation et d'optimisation de certains exercices de pliométrie en athlétisme, UFR staps Dijon, 2004, p19

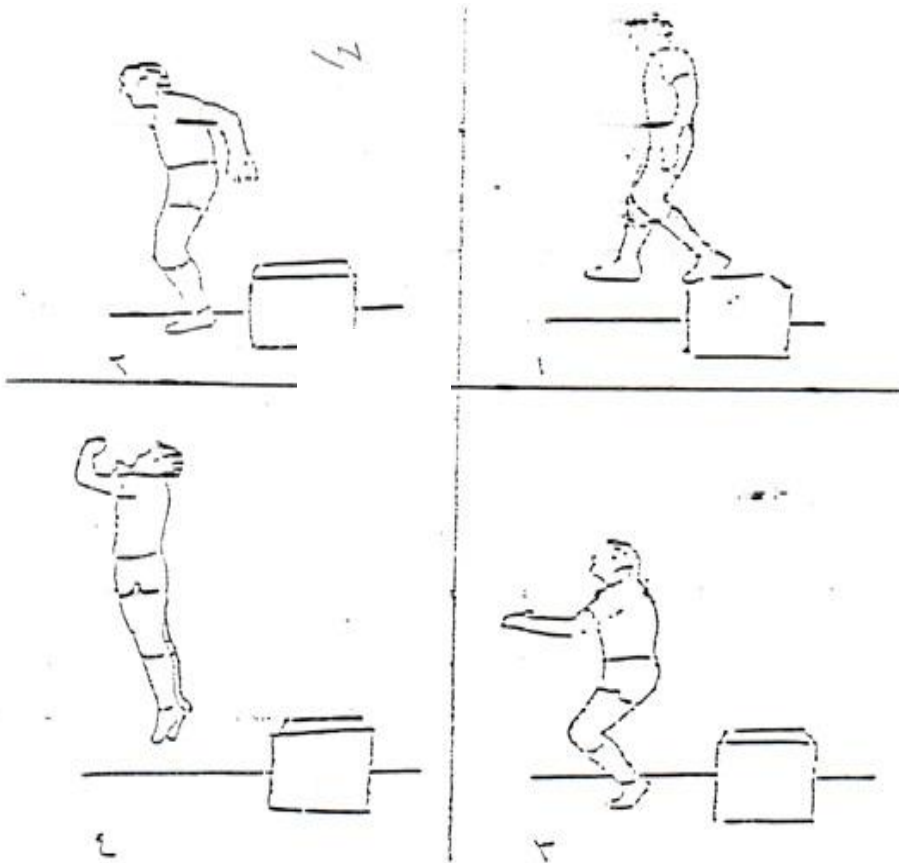
(2)- Weineck J :op cit:, p214

مع انثناء الركبتين إلى الزاوية التي تسمح بالارتداد الملائم "المشابهة لما يحتاجه الرياضي في رياضته الخاصة" وبالتغيير السلس للدفع للأعلى (1).

ينحصر مستوى الإنجاز في القفز العميق على اختيار الارتفاع المناسب والذي يؤثر في الشد العضلي المنعكس أو شد المغزل العضلي والذي يعمل على زيادة مخزون الطاقة المطاطية للعضلة . وإذ يعتمد هذا العمل على مرحلتين الانقباض اللامركزي والمركزي والذي يعد أمراً حيوياً حيث يتعلق بعمل الجهاز العصبي المسيطر على الحركات جميعها .

وبذلك تتضح أهمية رد الفعل المنعكس على القفز العميق حيث تخضع العضلات تحت شد وقوة نتيجة درجة الحمل الواقع عليها أثناء التدريب فعند بدء مرحلة القفز مباشرة يحدث انقباض عضلي لا مركزي في المجموعة العضلية المادة للرجلين يعقبها انقباض مركزي لحظة القفز (2)

إن القفز العميق هو أحد طرائق تدريبات البليومتري التي تقوم بتدريب القوة القصوى (القدرة) العضلية معاً وذلك عن طريق الخاصية اللامركزية للنقل العضلي ، ويعمل هذا النوع من التدريب على تطوير العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية إذ يتطلب توافقاً تاماً في مقدار الحوافز العصبية والاستجابات العضلية وهذا يعتمد على سرعة رد فعل الإثارة العضلية المعينة ، وفي تدريبات القفز العميق يتم القفز من صندوق مرتفع على أرض لينة ثم القفز عالياً (3)، ووجد الروس أن أفضل طريقة لتطوير التحفيز العضلي يكون من ارتفاعات تناسب مستوى اللاعب كما موضح بالشكل (2) .



(1) - إسماعيل

(2) - بسطويد

(3)- Schr
Méthode

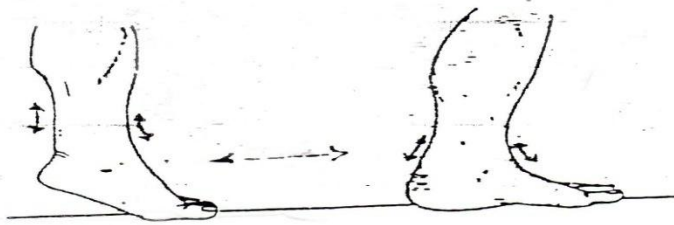
الشكل (2) يوضح طريقة أداء تمارينات القفز العميق

1-7- تقنيّة الهبوط السليم في التدريب البليومتري :

إن العنصر المهم في تنفيذ الأداء هو مرحلة الهبوط ، فعلى النقيض من الرأي السائد فإن الاصطدام بالأرض لا يتم امتصاصه بالكامل بواسطة القدم ، بل أن مجموعة الكاحل والركبة والورك مجتمعة تعمل مع بعضها بعضاً لامتصاص صدمة الهبوط ثم تقوم بعد ذلك بنقل تلك القوة . إن الاستخدام السليم لهذه المفاصل الثلاثة جميعها سيسمح للجسم باستخدام مرونة العضلات في عملية امتصاص قوة الهبوط، ومن ثم استخدام تلك القوة في الحركات التي تلي، وليس هذا من أجل التقليل من أهمية ضربة القدم.⁽¹⁾

إن ضربة القدم يجب أن تكون على كامل سطح القدم ليتمكن الاستفاد من القدم لامتصاص الصدمة وأنه من غير السليم أن يتم الهبوط كلياً على عقب القدم "سطح" القدم وذلك لأن هذه النوعية من الهبوط سوف تنقل قوة ارتطام عالية جداً عبر العظام ، ومفاصل الكاحل والركبة بمقدار يتجاوز استطاعة قدرة العضلة على امتصاص الصدمة . إن الرياضي يجب أن يكون رد فعله من الأرض كما لو أن الأرض كانت ساخنة وبهذا تأكد تطبيق أقصى سرعة في الابتعاد عن الأرض كما موضح بالشكل(3)

صواب



خطأ



(1) -دريوش زكي: التدريب البليومتري تطوره- مفهومه- استخدامه مع الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 25.

الشكل (3) يوضح تقنية الهبوط السليم

1-8-8- عوامل نجاح التدريب البليومتري:

البليومتر ك هو نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدرأً عالياً من التعامل مع الجهاز العصبي ويجب أن يأخذ في الاعتبار العوامل الأربعة الآتية :

1-8-1- حمل التدريب :

أن العامل الأساس في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة والمناسبة، وبالنسبة للناشئين فإن تفاوت درجة النضج ودرجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب وإن حجم التدريب – بصفة أساسية – يمكن أن يكون عالياً إذا كانت شدة التدريب منخفضة.

1-8-2- القوة الأساسية:

يرى (جامبيتا) أنه عند البدء بالتدريب البليومتري فإن هناك مستويات أساسية مبينة للقوة تعد أمراً ضرورياً، إن القوة الأساسية التي كان يعتقد أنها ضرورية كان مبالغاً فيها تماماً ولقد غير (جامبيتا) وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتماداً على خبرته العلمية والأسس النفسية للتدريب البليومتري ، ولا يعني هذا أن القوة الأساسية ليست مهمة، بل أنها واحدة من العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري.

1-8-3- المهارة:

إن التنفيذ السليم للتمرينات يجب أن يركز بشكل دائم على المستويات كاهه وانه من المهم بالنسبة إلى اللاعب المبتدئ أن يؤسس قاعدة متينة راسخة يعتمد عليها البناء (شدة/كثافة) - أعلى من العمل - إن الحركة هي تبادل مستمر بين عملية إنتاج القوة وانخفاض القوة، وتؤدي إلى حصيلة من القوة تستخدم المفاصل الثلاثة للجزء الأسفل من الجسم : الورك - الركبة - الكاحل - إن التزامن والتوافق ما بين المفاصل كافة ينتج قوة رد فعل من الأرض ينتج عنها قدر عال من القوة .

1-8-4- التقدم:

ويقصد به الانتقال التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى المهارة الصعبة فمثلا يكون الارتقاء برجلين معاً أكثر من رجل واحدة وذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري ويجب أن تزيد عدد الحركات لدى

تمكن اللاعب المبتدى من إتقان الحركات التي أعطيت له ومن الأهمية الكبيرة التركيز المستمر على التوافق وعلى تعزيز أداء نماذج الحركة⁽¹⁾.

إن الإعداد المهاري يجب أن يبدأ أولاً وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدى وفي مرحلة ثانية يمكنك استخدام التمرينات المركبة بين مهارتين أو أكثر⁽¹⁾. وتتميز المهارات الأساسية بالاتي:

إنها تتطور دائماً ولا تقف عند حد، مما يسمح للاعب أن يصل في أدائه إلى الإتقان وحرية الحركة وانسيابية الأداء.

انه تتحسن وترتقي مع نمو الصفات البدنية ونعني بها القوة المطلوبة السرعة الرشاقة المرونة. تعتمد على الحالة الفردية للاعب بضمنها النمط والتركيب البدني والطول والقوة والسرعة والطباع وغير ذلك من خصائص اللاعب.

على المدرب أن يستفيد من فترة الإحماء والتي هي القسم الأول من وحدة التدريب اليومي، بان تجرى تمارين الإحماء بالكرات ليحسن الإحساس الكروي العام عند اللاعب².

وعند التدريب على المهارات الأساسية سيلاحظ المدرب الأخطاء في أداء الحركات عند اللاعبين وعليه أن يفتش عن سبب تلك الأخطاء والتي يمكن إجمالها فيما يلي:

- الخطأ يحصل نتيجة عدم التوافق العصبي العضلي .

الخطأ يحصل نتيجة التصور الخاطئ للحركة الصحيحة.

الخطأ يحصل نتيجة الخوف والرغبة والخجل في نفسية اللاعب.

الخطأ يحصل نتيجة ضعف الخصائص الحركية (القوة، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة).

ولتصحيح الأخطاء نتبع الطرق التالية:

(1)- درويش زكي: مرجع سبق ذكره، ص 20-27.

(1)- مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص19.

(2)- حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص111.

(3)- تامر محسن ، واثق ناجي: مرجع سابق، ص35-36

(2) مفتي إبراهيم: مرجع سابق، ص112. ص113-114

على المدرب أن يقارن بين الحركات الصحيحة والخاطئة، وعليه أن يجزأ الحركة الصحيحة عن طريق عرض الحركة بنفسه، أن أمكن مع إعطاء الملاحظات، وعلى أن يتم ذلك أثناء أداء التمارين والمقصود بإعطاء ملاحظات حسب رأي الباحث هي إعطاء اللاعب التغذية الراجعة ومن واجباتها على اللاعبين أن يجروا التمرين مرة أخرى وبصورة بطيئة أيضا. على المدرب أن ينمي الخصائص الحركية، إن كانت هي سبب الأخطاء أو ضعف اللاعب. إجراء تمارين خاصة للحصول على التوافق العصبي . استخدام أدوات تؤمن الغرض المطلوب من التمرين. التغلب على الخوف والرهبة بتكرار التمرين وبصورة بطيئة.⁽³⁾

1-9-1- مراحل الإعداد المهاري:

ولما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا ، قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل والمطلوب ، لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاثة مراحل متداخلة ، قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء.

1-9-1-1- مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية:

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد أساسا على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج، أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة، حيث انه كلما توفرت الخبرة السابقة ، ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب ، كان التصور لها واستيعابها أسرع⁽¹⁾. إن أداء اللاعب للمهارة نفسها يجب أن يكون عدة مرات ن وان يكون تكرارها مناسباً وإلا يتم ذلك في اليوم الأول لتعلم المهارة ، بل تكرارها في الأيام الموالية طبقا للبرنامج الموضوع، حيث لا يضطر الناشئ أو اللاعب المبتدئ إلى التركيز بدرجات كبيرة لفترة طويلة.

1-9-1-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة:

إن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة ، هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء حيث نتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانات اللاعبين ومستواهم الفني. ويمكن في هذه المرحلة التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين: الأول هو تنمية المهارة من خلال التمرينات والثاني هو تنميتها من خلال العب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة. إن الأداء في هذه المرحلة يتميز بأنه خاليا من التشنج، وعادة ما يتخلص اللاعب من الحركات الزائدة وغير الضرورية ، وأداء الحركة يصبح متوافقا فلا تتداخل أجزاء الحركة مع بعضها، كما أن استخدام القوة

والسرعة في أداء أجزاء الحركة يكون في التوقيت المناسب ، وتكرار الأداء لا يكون فيه فروق كبيرة واضحة، بل يصبح تكرار الحركات متشابها تقريبا.
إن تكرار الأداء الصحيح وإصلاح الأخطاء أولا بأول، واستخدام النموذج الجيد يكون له اثر في تحقيق هذه المرحلة لأهدافها.

يبقى تصحيح الأخطاء والتركيز على المبادئ الأساسية متواصلا خلال هذه المرحلة ويراعى أن التخلص من الحركات الخاطئة منعا لتثبيتها، يجب إن ينال العناية الكافية من المدرب في هذه المرحلة ويعالج ذلك بتكرار الأداء الحركي الصحيح مرورا بدفعة واحدة بشكل متصل ، مع مراعاة قدرة اللاعب⁽²⁾.

ويعتبر التقديم السمعي والبصري للمهارة المتعلمة ، من أهم العناصر المؤثرة في تحقيق هدف هذه المرحلة ويجب ملاحظة أن الشرح اللفظي، يجب أن يكون واضحا ويستخدم المصطلحات الصحيحة، ويتناسب الشرح مع مستوى اللاعبين الفكري وأدائهم، وان يرتبط بالطابع الانفعالي المحبب إلى النفس، كما يجب أن يكون الشرح دقيقا أثناء أداء النموذج ، أو أثناء التعليق على شريط فيديو أو شريط سينمائي ، وعلى المدرب في حالة عدم أدائه للنموذج أو عدم توافر وسائل سمعية أو بصرية أن يختار لاعبا ممتازا ليقوم بأداء المهارة كي يتوفر النموذج لباقي اللاعبين وعليه أن يقوم بالتعليق أثناء الأداء وبعده.

وفي هذه المرحلة يمكن أداء المهارة بدون الكرة ، وذلك في بعض المهارات مثل بعض أنواع الخداع ورمية التماس أو ضربات الكرة بالرأس ،ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية ، فمثلا يفضل أن تكون الكرة ثابتة أولا في الضربات كما يكون الجري بطيئا عند تعليم الجري بالكرة .

وبذلك يمكن بسهولة ويسهل بناء أول درجات التوافق بالنسبة لأجزاء الجسم المشتركة في أداء الحركة ثم بعد ذلك تكون الحركة أسرع ، وهذا ما ينتظر منه حسب رأينا في تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية في المرحلة الموالية باستعمال الكرة " تحسين المستوى المهاري والبدني معا" ومن الأهمية في هذه المرحلة مراعاة هدوء الجو، وان يكون تصحيح الأخطاء من خلال الشرح وتكرار النموذج، وخاصة فيما يتعلق بالنقاط الأساسية للمهارة المتعلمة، يجب على المدرب العمل على إكساب اللاعب خبرات الأداء السليمة للمهارة وذلك باختيار التمرينات المناسبة التي تحقق هذا الغرض ، وفي هذه المرحلة يصبح لتمرينات المهارة المركبة دور هام ، كما يصبح لربط تمارين الأداء المهاري ببعض القواعد الخطئية البسيطة دورا هاما أيضا.

1-9-3- مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة:

إن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء، واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلاً، وكذلك في المباراة التجريبية⁽¹⁾.

1-10-1- طرق الإعداد المهاري:

أما الطرق الخاصة بالتدريب على المهارات الأساسية التي يمكن الاعتماد عليها تتمثل فيما يلي:

1-10-1-1- تمرينات الإحساس (التعود على الكرة):

هذه الطريقة أساسية ومهمة لتعليم المهارات الأساسية والتي توجد الصداقة القوية بين اللاعب والكرة، وتزداد هذه الصداقة كلما تعرف اللاعب على أسرار الكرة ، مما يجعلها دائماً تحت سيطرته سواء وهي على الأرض أو في الهواء ، وسواء أتت له الكرة من اليمين أو اليسار أو الأمام أو الخلف، وفي أي وضع يأخذها اللاعب .

إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرة، وينشأ من ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة (شكلها-وزنها- مرونتها عند جريه بها، سرعتها واتجاهها في الهواء، تغيير اتجاهها بسبب الريح المضادة أو المواتية نوعية أرض الملعب) وهذا يساعده ويمكنه من أن يتحكم في توافقه الحركي سواء عند ضرب الكرة أو الجري بها عند تمريرها أو استلامها، إن تمرينات الكرة التي تخلق الإحساس تجعل الصداقة بين اللاعب والكرة قوية مما يجعلها تحت سيطرته أثناء الحركة، وهذا التحكم والسيطرة على الكرة أو هذه الصداقة تنشأ عن طريق تمرينات التعود على الكرة ، وتعطى هذه الطريقة في المقدمة من وحدة التدريب اليومي أو بعد الإحماء، أما بالنسبة للصغار والأشبال فإن هذه الطريقة تأخذ دوراً ثابتاً في الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية ، نظراً لما لهذه الطريقة من أهمية في مثل هذا السن في تعلم المهارات، وفي هذه التمرينات يمكن للاعب أن يؤديها بمفرده، حتى يزيد من مهارته وقدرته في التحكم في الكرة .

وفيما يلي نماذج لتمرينات هذه الطريقة:

- درجة الكرة بأسفل القدم والسير بها في الاتجاهات المختلفة.

- ضرب الكرة بأسفل القدم كلما ارتدت من الأرض (تنطيط الكرة بأسفل القدم)⁽¹⁾.

-يقوم اللاعب بعمل تمرين توازن على رجل واحدة مع وضع الكرة على وجه القدم الأخرى، فخذها، رأسه.

(1)- مفتي إبراهيم: مرجع سابق، ص 115-116.

(1)- حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 196.

(2)- Bruggmann B : **1000 exercices et jeux de football**, traduit de l'allemand par Bûcher, édition vigot, Paris, 1986, p60

- تنطيط الكرة بوجه القدم ثم تبادل تنطيط الكرة بوجهي القدمين.
- تنطيط الكرة على الفخذ ثم تنطيطها على الفخذين.
- تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم والفخذ.
- تنطيط الكرة بالرأس من الثبات.
- تنطيط الكرة من الحركة. (2)

1-10-2- التمرينات الفنية الإجبارية:

توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في أداء المهارة الأساسية ، وتوضع هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين.

وفي هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعبين بمعنى أن يختار المدرب تمرينا معيناً لكي يتعلم اللاعب مهارة معينة أو أكثر، سواء أكان ذلك من الوقوف أو من الحركة ويتحتم في هذه الطريقة أن يلاحظ المدرب بدقة صحة أداء اللاعب للمهارة الأساسية وإلا انتفى الغرض من التمرين ، وتعطى هذه الطريقة بعد التدفئة وتليها طريقة الإحساس بالكرة⁽¹⁾.

وفيما يلي نماذج لبعض تمرينات هذه الطريقة:

يقف اللاعبون حول دائرة منتصف الملعب يمررون الكرة عالية بينهم، يجري كل لاعب بعد لعبه للكرة ليأخذ مكان اللاعب الذي وصلته الكرة.

لاعبان المسافة بينهما 8م يسحب اللاعب ب الكرة أسفل القدم ثم يلعبها بوجه القدم الأمامي عالية على رأس اللاعب أ، يقوم هذا الأخير بضرب الكرة برأسه ليمررها إلى ب. تمرير الكرة عالية بباطن القدم بين لاعبين بينهما مسافة 5م.

التمرين السابق بين ثلاثة لاعبين مع استعمال باطن القدم مرة ووجه القدم الأمامي مرة أخرى⁽²⁾. التمرين السابق ولكن بالرأس بين لاعبين.

يقف اللاعبون في دائرة منتصف الملعب، يلعب اللاعبون الكرة عاليا بحيث تسقط قبل اللاعب الآخر ثم ترتد عاليا ليلعبها هذا اللاعب إلى لاعب غيره وهكذا.

(1)- حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص121.

(2)- Palfai P : **méthode d'entraînement moderne en football**, édition broodcookens, Michel, Braket 1989, p160.

(3)- Mercier M : **football au carrefour des méthodes**, édition revue eps, Paris, 1981, p153.

يرفع أ الكرة عالية إلى ب الذي يضربها أما بباطن قدمه أو رأسه ليمررها إلى ج عالية، يلعب ج الكرة نصف عالية إلى أ الذي يكتمها بأسفل قدمه.
يقوم أ برمي الكرة بيده إلى ب الذي ينطط الكرة على رأسه مع الجري قطريا ثم يمسك الكرة ويرميها إلى ج الذي اخذ مكان ب وهكذا...⁽³⁾.

1-10-3- التمرينات بأكثر من كرة:

هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الأساسية ، وفيها يعطى تمرين يؤدي بأكثر من كرة واحدة وتستدعي من اللاعب تحكما ودقة وتكاملا في أداء المهارات الأساسية.
وتتميز هذه الطريقة بما يلي:
تعلم سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة.
ترفع من دقة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب.
تتميز سرعة تلبية اللاعب.

وهذه الطريقة تجبر اللاعب على أن يلعب الكرة بسرعة مع الانتباه إلى الكرات الأخرى، وبذلك تزداد مقدرة اللاعب الحركية، وفي نفس الوقت تزداد كفاءته الخطئية على رؤية الملعب بزاوية أكبر، تعطى هذه التمرينات غالبا في الجزء الأساسي من وحدة التدريب⁽¹⁾. وفيما يلي نماذج لبعض تمارين هذه الطريقة:
ثلاثة لاعبين أ، ب، ج يقوم اللاعب ج بتمرير كرة أرضية إلى أ الذي يمررها ثانية إليه ويستدير ويضرب الكرة التي يمررها إليه ب برأسه ويستمر التمرين هكذا...

6 لاعبون وكرتان، يقف اللاعبون في دائرة قطرها 8م، ويقوم اللاعبان اللذان معهما الكرة بضربها بالرأس إلى أي لاعب آخر والجري في اتجاه الكرة لأخذ مكان الزميل الذي ذهبت إليه الكرة...الخ، ويمكن أداء التمرين بالقدم أيضا.

- أ يلعب الكرة إلى ب نصف عالية،يقوم ب بتمريرالكرة ثانية إلى أ ويستدير ليلعب الكرة القادمة إليه من ج⁽²⁾

- ثلاثة لاعبين أ ب ج وكرتان، يتبادل أ و ج تمرير الكرة إلى ب الذي يمررها لهم ثانية بالتبادل

(1)- حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص128.

(2)-Wrzos J : **ATLAS des exercices spécifique du footballeur**, traduit par Barbara, Paris, insep publication, 1988, p38.

(3)- Christian Borel, Moaurizian Seno : **entraîneur de football**, préparation de l'équipe et pédagogie active, édition Amphora, Paris, 1988, p100.

- يلعب ب الكرة إلى أ الذي يلعبها مباشرة إلى هـ وبمجرد أن يلعب ا الكرة يمرر ج الكرة إلى أ الذي يلعبها إلى د وهكذا يستمر التمرينات ويمكن أن تلعب الكرة عاليا أو أرضية.
- يقف أ، ب عند علمين وعند كل واحد منهما كرة، يلعب أ الكرة إلى د وفي نفس الوقت يلعب ب الكرة إلى ج ويستمر التمرين بين اللاعبين الأربعة.
- أربعة يقفون في مربع وثلاث كرات تمرر بين اللاعبين.
- ثلاث لاعبين وكرتان، يمرر ب ج الكرة إلى أ بالتبادل ويقوم أ بالتمرير إلى ب ج بالتبادل المسافة بين اللاعبين من 8 إلى 10 أمتار.⁽³⁾

1-10-4- تعليم المهارات الأساسية مع ربط الصفات البدنية:

تمارين هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمرينات المركبة، كما أنها تخدم في الإعداد للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارات الأساسية صفات بدنية محددة ترتبط بها ارتباطا وثيقا مثل الرشاقة والسرعة والتحمل ، ويجب أن يضع المدرب في اعتباره أن يلاحظ دائما الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الأساسية، تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين ن حتى يمكن أن يحقق التمرين الهدف منه كاملا وهو الأداء المهاري الدقيق المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة.

وتعطى هذه التمرينات في أول وآخر الفترة الأساسية من التدريب اليومي، ومنه تدريب المهارة الأساسية مرتبطة بتطوير السرعة أو زيادة الرشاقة، فالمدرب يعطيها في أول الفترة الأساسية، ويلاحظ هنا أن تكون فترة الراحة كبيرة نسبيا، أما تمرينات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الفترة، وفي هذه التمرينات تكون فترة دوام المثير أطول وفترة الراحة اقصر ويمكن استخدام طريقة التدريب الدائري⁽¹⁾. وفيما يلي نماذج لتمرينات هذه الطريقة:

-يجلس لاعبين أمام بعضهما ومعهما كرة، يقف لاعب ويقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب الآخر ويجلس ثانية.

يمرر أ الكرة إلى ب ويجري ليقفز فوق الحاجز ويقف مكان ب في نهاية القاطرة.

يلعب أ الكرة عالية ثم يثب فوق ب ويلعب الكرة المرتدة.

يرمي اللاعب الكرة عالية وهو راقد أو جالس ثم يقف وينططها برجله أو برأسه.

يجلس لاعبان أمام بعضهما ويتبادلان الوقوف للعب الكرة بالقدم أو بالرأس ن يمكن أن يؤدي التمرين من الرقود أو الانبطاح.

(1)- حنفي محمود مختار: مرجع سابق، 130.

(2)- Bernard Turpin, op cit, p100..

- يرمي اللاعب الكرة بيده من فوق رأسه وهو جالس ثم يقف ويلف حول نفسه ليسدد الكرة نحو المرمى.
يتبادل اللاعبان ضرب الكرة بالرأس بينهما من وضع الجلوس⁽²⁾.

1-10-5- التمرينات المركبة:

يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية خاصة المستخدمة في المباريات بكثرة ، ويربط ذلك بعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب ، ولما كانت هذه التمرينات مركبة فهي تمنى توافق اللاعب الحركي ، ويمكن استخدام هذه التمرينات لتعلم المهارات الأساسية ، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزه ، ويمكن أن تؤدي هذه التمرينات المركبة إلى تمرينات خاصة لمجموعة محددة ما اللاعبين .

وهذه التمرينات هي الأساس في بناء الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومي للاعبى الدرجة الأولى، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التمرينات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته⁽¹⁾.
وفيما يلي بعض النماذج لتمرينات هذه الطريقة:

يجري اللاعب أ واللاعب ب كل بكرة ثم يمرر كل منهما الكرة قطريا إلى الآخر، ويجري للحاق بالكرة القادمة إليه، يجري كل منهما بالكرة ثم يصبوب إلى الهدف.

يجري أ ليستقبل الكرة القادمة له من ج أثناء جريه يقوم بالجري المتعرج بالكرة بين ثلاثة أعمدة ثم يصبوب نحو المرمى، يقوم ب مع د بنفس التمرين.

التمريرة الحائطية بين أ و ب مع الجري أماما ثم التصويب على الهدف، من أ ثم الوقوف في نهاية القاطرة، تتبادل القاطرتان التصويب.

يجري أ بالكرة ثم يمررها إلى ب الذي يمررها ثانية إليه، يصبوب أ مباشرة نحو الهدف ثم يعود للوقوف في نهاية الصف أو بدء التمرين ثانية

- يجري أ ب أماما بالكرة ثم يمرر كل منهما الكرة لزميله قطرية ويستمر التمرين هكذا⁽²⁾.

- يستقبل ب الكرة الآتية له من خصم ثم يمررها إلى أ يتقدم الخصم ليهاجم أ يراوغ أ ثم يصبوب نحو الهدف.

(1)- حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 139.

(2)- Justin Teissie : op cit, p132.

(3)- Benedek Endre, op cit, p133.

- يجري ب ليستقبل الكرة الآتية له من أثناء جريه يراوغ ب الخصم ثم يصوب نحو المرمى⁽³⁾

1-10-6- التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة :

الألعاب الصغيرة هي تلك التمرينات المحببة إلى نفس اللاعبين التي يقوم المدرب بإعطائها في خطة التدريب اليومية، واضعا نصب عينيه تحقيق هدف أو عدة أهداف تدريبية في وقت واحد. ولهذه الألعاب عدة أهداف هي:

إدخال عامل السرور على اللاعبين.

التدفئة وفي هذه الحالة تعطى في مرحلة الإعداد من وحدة التدريب اليومية.

تحسين وتطوير الصفات البدنية للاعبين .

تحسين الأداء المهاري للاعبين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشبه ما يحدث في المباريات.

إكساب اللاعبين المهارات الخطئية الهجومية والدفاعية.

تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة والمثابرة والكفاح والثقة بالنفس

إكساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الإحساس بقية العمل الاجتماعي والتعاون والطاعة والنظام وتحمل المسؤوليات كأفراد وجماعات.

ومن الواضح أن اغلب الألعاب الصغيرة تحقق أكثر من هذه الأهداف بل إن بعضها يحقق جميع هذه الأهداف مجتمعة، لذلك فالألعاب الصغيرة تعتبر من أهم التمرينات التي يجب أن يعطيها المدرب عناية ويصبح من واجبه.

أن يكون لديه أكبر حصيلة من هذه الألعاب الصغيرة.

أن يعتني عناية تامة عند اختيار اللعبة، إذ أنها لا بد أن تحقق الأهداف التي يضعها المدرب في تخطيطه

أن يعتني عناية تامة عند اختيار اللعبة من حيث الملعب والأدوات.

أن يضع في اعتباره ضرورة التزام اللاعبين بقوانين اللعبة وشروطها وطريقة أدائها وألا يتهاون في تطبيق ذلك.

أن تعطى للعبة الوقت الكافي حتى لها التأثير المطلوب.

وفيما يلي نماذج لبعض الألعاب:

يقف اللاعبون في دائرة قطرها 12م وفي منتصفها دائرة صغيرة داخلها كرة طيبة ، يقف لاعب الدفاع عن الكرة بدون أن يدخل الدائرة الصغيرة ، يحاول اللاعبون الذين حول الدائرة الكبيرة إصابة الكرة الطيبة بالكرة، عن طريق التمرير ومحاولة التصويب، اللاعب الذي يصيب الكرة يغير مركزه مع اللاعب الطي يدافع عن الكرة الطيبة⁽¹⁾.

(1)- حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 148.

ملعب مساحته (20×30م) داخله دائرة قطرها 8م، توضع في وسطها كرة طبية ، فريقان 3-4 لاعبين معهما كرة قدم يحاول كل فريق منهما إصابة الكرة الطبية ن يسير اللعب وفقا لقانون كرة القدم ويمنع دخول الدائرة.

- يقف فريقان أو أكثر ، كل في قاطرة داخل دائرة منتصف الملعب .عند إعطاء الإشارة من المدرب يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجري بالكرة حول الدائرة حتى يسلم الكرة للاعب الذي يليه... وهكذا، يفوز الفريق الذي ينتهي جميع أفراده من أداء التمرين أولاً.

- تغيير الأماكن من دائرة: يقف لاعب ومعه الكرة في مركز دائرة نصف الملعب ، يقف 6 لاعبين حول الدائرة، يقوم اللاعب الذي في مركز الدائرة بلعب الكرة إلى لاعب ويجري ليأخذ مكان أي لاعب آخر الذي يجري بدوره ليأخذ مكانه في مركز الدائرة ليلعب الكرة القادمة إليه مباشرة إلى لاعب آخر ويجري ليأخذ مكان لاعب ثاني وهكذا⁽²⁾.

خلاصة:

ان التدريب البليومتري واحد ما أهم أنواع التدريب في الوقت الحاضر ، والذي أضحي يثير اهتمام المدربين والمختصين في إعداد البرامج والمناهج التدريبية، حيث ان الأداء الرياضي الذي يعتمد على القدرة العضلية يشتمل على أداء تعتمد بدرجة كبيرة على مكون السرعة وادعاءات أخرى تعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة وأخرى تتطلب قدراً معيناً من مكون السرعة والقوة ودائماً فان الاجتماع الصحيح لنسبة مكون السرعة والقوة لتحديد القدرة وفقا لنوع النشاط هو الذي يؤدي إلى أفضل النتائج، وبما ان البليومتر ك يجمع بين القوة والسرعة كان لابد من إتباع أفضل الطرق المؤدية إلى تحسين اللياقة البدنية والمهارية .

(2)- Dietrich k: **le football apprentissage et pratique par le jeu**, édition vigot, Paris,1988,p102.

الفصل الثاني

القدرة والقوة العضلية

الفصل الثاني

القدرة والقوة العضلية

تمهيد

1-2- القدرة العضلية

2-2- أهمية القدرة العضلية للاعب كرة القدم

2-3- مفهوم القوة العضلية.

2-4- أشكال الانقباض العضلي.

2-5- أنواع القوة العضلية.

2-6- القوة الانفجارية.

2-7- القوة المميزة بالسرعة.

2-8- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية.

الخلاصة

تمهيد:

تلعب القدرة العضلية دور كبير لها الكثير من عوامل التفوق والوصول للمستويات العليا في كرة القدم، فهي تظهر بصورة واضحة في قدرة عضلات الرجلين على التهديف والتمرير والقطع والقفز وكذلك تظهر بكل وضوح في قدرة عضلات الذراعين على رمي الكرة لا بعد مسافة ممكنة، وكذلك بالتحرك السريع في حالتي الدفاع والهجوم، هذا فضلاً عن إسهامها في إكساب اللاعب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس وتجنب الإصابة عند الاحتكاك المستمر بالمنافس كذلك القدرة العضلية هي إمكانية بذل مستوي عالي من الشغل (نتاج القوة والمسافة) بمستوي عالي من السرعة لذا فإن القدرة هي ناتج القوة والسرعة ، وتمثل الكفاءة البدنية المعتمدة على القدرة أهمية كبيرة في معظم الأنشطة الرياضية.

وكذلك القوة لها أهمية بالغاً في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، ويتضح ذلك في احتياج اللاعب لها في كثير من مواقف اللعب وخاصة عند الارتقاء لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة و يحتاج اللاعب إليها أيضاً فيما تتطلبه المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة .

2-1- القدرة العضلية :

في البداية يجب التعرف على الفرق بين القوة العضلية والقدرة العضلية
تعرف القدرة العضلية: بأنها إمكانية بذل مستوى عالي من الشغل (ناتج القوة والمسافة) بمستوى عالي من السرعة، لذا فان القدرة هي ناتج القوة والسرعة ويمكن التعبير عنها بالمعادلة الآتية:
 القدرة = القوة × السرعة أو القدرة = القوة × المسافة أو الشغل الزمن الزمن (1)
 إن القدرة هي معدل الشغل المبذول ، لذلك تحتوي على عنصر الزمن، والقدرة القصوى التي يطلق عليها أحياناً القدرة المتفجرة هي نتاج اتحاد أو امتزاج القوة والسرعة.

وهذه المعادلة تشير إلى القدرة المتغيرة المبذولة. وهي (القوة) المميّزة بالسرعة ، وتعرف بأنها القدرة على الإنجاز بأقصى قوة في أقصر زمن ممكن ، أو بأقصى سرعة ممكنة، حيث تؤدي دوراً كبيراً في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية لذا فقد أهتم العديد من المدربين بتنمية هذه الصفة البدنية المهمة ، وهي صفة مركبة من القوة والسرعة معاً إذ أن امتلاك اللاعب لدرجة من القدرة العضلية لا يعد وحده ضماناً كافياً للأداء الفعال ولكن من أجل التنفيذ الجيد للمهارات يجب أن يمتلك اللاعب هذه الصفة البدنية إلى جانب باقي الصفات الأخرى

2-2- أهمية القدرة العضلية للاعب كرة القدم :

إن القدرة العضلية لها أهميتها في الأداء الرياضي الذي يتطلب القدرة على دفع الجسم مسافة معينة أو القدرة على رمي أو قذف أداة بسرعة لمسافة أو ارتفاع معين. والقدرة ينتج عنها كمية حركة، وتلك الكمية تصبح القوة الضاربة في أثناء حدوث الاتصال، فعند قذف أو ركل أو ضرب شي ما ، فإنه يمكن تحديد القدرة بواسطة مجموع القوة مع السرعة، وفي كرة القدم يمكن تطبيق التحليل السابق، فعند انتهاء التلامس بين القدم والكرة، فان الكرة سوف تكتسب سرعة معينة (سرعة نهائية)، وتحدد السرعة النهائية بواسطة مقدار القوة وسرعة القوة المطبقة (الموضوعة) على الكرة. إن الأداء الرياضي الذي يعتمد على القدرة يشتمل على أداءات تعتمد بدرجة كبيرة على مكون السرعة واداءات أخرى تعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة وأخرى تتطلب قدراً معيناً من مكون السرعة والقوة ودائماً فان الاجتماع الصحيح لنسبة مكون السرعة والقوة لتحديد القدرة وفقاً لنوع النشاط هو الذي يؤدي إلى أفضل النتائج. (2)

(1)- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، **القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م. ص 42 .

(2)- شاكر فهد الدرعة: "تأثير تدريبات البليومتر على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين للاعبين كرة اليد بدولة الكويت" ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية ، العدد 14 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 1998م. ص 15.

تعد القدرة العضلية و السرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بسبب تعدد المهام وتوسع أساليب اللعب في كرة القدم الحديثة وتطور مستويات الحالة التدريبية ، الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي للياقة البدنية وتعتبر القوة العضلية الصفة القاعدية التي تقام عليها بعض العناصر وترتبط بالتحمل ورفع قدرة اللاعب على الأداء وتساهم بدرجة كبيرة في تنمية السرعة والرشاقة والمرونة مما يشكل مفهوما عاما في أهمية القوة العضلية كركيزة للياقة البدنية الت هي أحد العوامل الأساسية في الحالة التدريبية للاعب كرة القدم⁽²⁾ .

ويحتاج لاعب كرة القدم إلى القوة العضلية من أجل التغلب على مقاومات معينة، تتمثل هذه المقاومات في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة بال أرس أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه، أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة، أو في حالة التصويت على المرمى، كذلك التغلب على مقاومات وزن الجسم عند الاشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته للمرور من المنافس والتغلب عليه في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة ،هذا دون التأثير بالتعب خلال المباراة، هذا ما يعرف بمصطلح القدرة العضلية⁽¹⁾ وهذا يحتاج من اللاعب إلى تدريب خاص ذي مستوى عالي من خلال اهتمام التدريب الحديث وبالناشئين حيث نجد أن لاعبي كرة القدم في هذه الفئات العمرية يحتاجون إلى بناء القوة العضلية من أجل أداء المهارات الحركية بأعلى كفاءة ممكنة ومقاومة التعب⁽²⁾

2-2-1- وسائل تدريب القدرة العضلية:

توصلت العديد من الدراسات إلى حقائق على درجة عالية من الأهمية في تدريبات استخدام المقاومات بهدف تنمية القوة العضلية إلى أن مجال القدرة العضلية مازال من المجالات التي لم تتوفر فيها أعداد وفيرة من الدراسات كما هو الحال بالنسبة للقوة العضلية، قد طورت خلال السنوات القليلة الماضية ، تدريبات المقاومات على بعض الحالات من لاعبي الرياضات التي تحتاج إلى قدرة عالية وقد حدث هذا التطوير باستخدام تمارين المقاومات في تنمية القوة العضلية مع إجراء التعديلات عليها بحيث تناسب تنمية القدرة ومتطلبات الأداء.

ولكي تتحقق تنمية متطلبات الأداء فإن هناك عدد كبير من الأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها منها على سبيل المثال: الأثقال الحرة التي يمكن أن تستخدم أثقال عالية نسبيا لعدد مرات تكرار كبيرة نسبيا وذلك من خلال التدريبات البليومترية حيث يكون فيها تسارع وفرملة الجسم ممثلا للعبء البدني الواقع على الجسم.

(1)- مفتي إبراهيم حماد، محمود أبو العينين: تخطيط برامج إعداد لاعبي القدم، مرجع سابق، 2005 ص 112.

(2)- البلبيسي سلام عمر: أثر استخدام التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000 ، ص152

(3)- يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة والنشر،

الاسكندرية، 2006، ص121

وعلى الرغم من تنوع الأجهزة التي يمكن استخدامها في تنمية القدرة إلا أنه يمكن القول أن تنمية الأداء بشكل ديناميكي يتم من خلال ثلاثة أساليب أساسية والتي أظهرت نموا كبيرا في القدرة في كل من العدو والوثب والرمي وهذه الأساليب هي:

تدريب القوة التقليدي.

تدريب البليومتري.

تدريبات القدرة القصوى.

أ/ تدريب القوة التقليدي في تنمية القدرة: وتعتمد هذه الطريقة على استخدام الأثقال التقليدية باستخدام أثقال تصل إلى 80% - 90% من الحد الأقصى مع تكرار يصل إلى (4-8) مرات في المجموعة وقد أكد (berger) "برجر" 1961 أن هذا الأسلوب يساعد في تنمية القوة العضلية القصوى.

ب/ تدريب البليومتري: يعتمد التدريب البليومتري التقليدي على لحظات التسارع الفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية كما هو الحال في الوثب الارتدادي بأنواعه، وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي.

ج/ تدريب القوة القصوى: تعتبر تدريبات القدرة القصوى من الموضوعات الحركية نسبيا في مجال التدريب وبالتالي فإن عدد الدراسات التي أجريت في هذا المجال مازال محدودا بمقارنته بتدريبات القوة العضلية.¹

2-2-2- خصائص حمل التدريب لتطوير القدرة العضلية:

إن القدرة العضلية هي صفة من صفات القوة العضلية فهي تركيبة من القوة والسرعة معا مع القوة القصوى أي القوة المتفجرة للسرعة العضلية حيث يمكن توضيح خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية من خلال الجدول التالي:

مكونات الحمل	خصائص الحمل
سرعة الأداء	عالية
الشدة	40% إلى 60% من أقصى قدرة اللاعب (إذا كان الهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة مباشرة وكانت القوة القصوى ذات بناء جيد) 60% إلى 75% من أقصى قدرة اللاعب (إذا كان الهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة غير مباشر مع تطوير القوة العظمى في نفس الوقت)
الحجم (التكرارات)	عدد مرات تكرارات التمرين (6-10) مرات
الكثافة (فترات الراحة)	تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية من (2 إلى 5 دقائق)
المجموعات	من 3-5 مجموعات.
عدد مرات التدريب الأسبوعية	3 مرات أسبوعيا.

الجدول رقم (01): يوضح خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية.⁽¹⁾

2-3- مفهوم القوة العضلية:

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

كما أن القوة العضلية تكون ذات أهمية في الوصول إلى الانجاز الرياضي إذ تؤثر بدرجات متفاوتة في الفعاليات الرياضية من فعالية لأخرى وبمقدار مختلف في كل منها، لقد وردت تعاريف كثيرة للقوة العضلية لا بد من ذكرها، فقد عرفها (مور هاوس وميللر Morehouse , Miller) "بأنها قابلية العضلة على بذل جهد ضد مقاومة"⁽²⁾ أما (مفتي) فقد عرفها على " أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة"⁽³⁾، في حين عرفها (يورغن فايناك) على أنها " قدرة العضلات على تنفيذ متطلبات المجهود ضد مقاومات مهما كان نوعها والتغلب عليها بكفاءة عالية"⁽⁴⁾ والقوة العضلية من وجهة نظر الباحث هي مقدرة الفرد في التغلب على مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها ومحاولة التصدي لها باستخدام الجهد العضلي.

2-4- أشكال الانقباض العضلي:

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

2-4-1-1- الانقباض العضلي الثابت:

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

(1)-سيد عبد جواد: العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984، ص283.

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

(3)- مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص152.

(4)- Jürgen Weineck :op cit, p177

2-1-4-2- الانقباض العضلي الديناميكي: إن القوة الناتجة عن هذا الانقباض هي القوة العضلية

الديناميكية حيث تتضمن شكلين من العمل فيكون إما مركزي أو لا مركزي وهذا الاختلاف ناتج عن مقدار القوة الخارجية وقدرة القوة الداخلية في التغلب عليها فيحدث إما قصر في العضلة (مركزي) أو يحدث إطالة في العضلة (لا مركزي)، أما (مفتي) فقد وضع أشكال الانقباض العضلي كما يلي⁽¹⁾.

2-1-4-2- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري):

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

2-2-4-2- الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني - اللامركزي):

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

2-2-4-2- الانقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني-المركزي):

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

2-2-4-2- الانقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتري):

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب أي من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجياً إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن أمثله أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بعده بوثبة مرة أخرى كما في الشكل (4).

2-2-4-2- الانقباض العضلي الايزوكونتك:

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

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

الانقباض العضلي المتحرك.

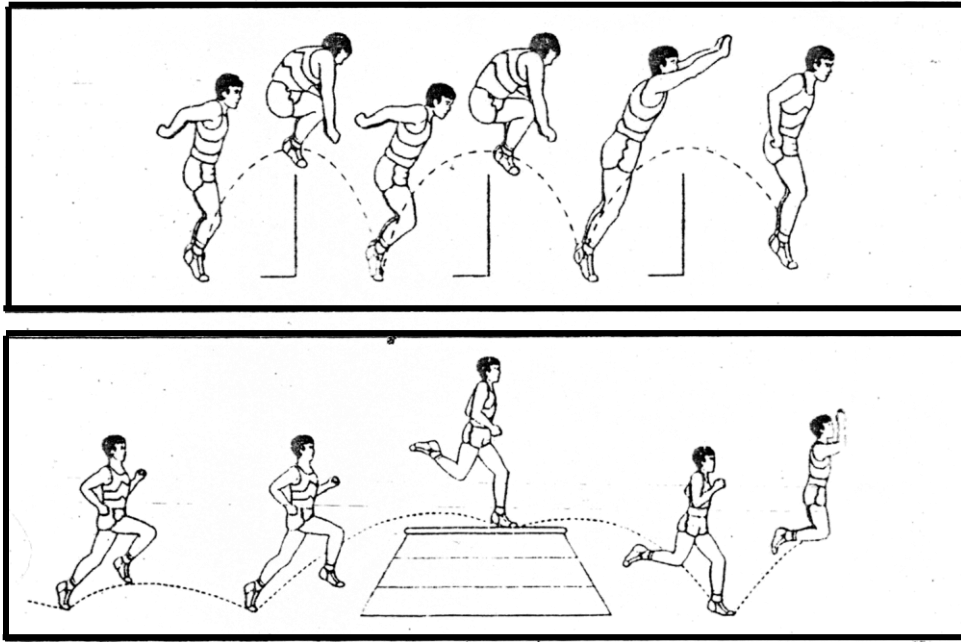
الانقباض العضلي الثابت.

الانقباض العضلي اللامركزي.

الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة).

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

شكل (4) يوضح الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري)



فالشكل الأخير وهو الانقباض ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معدلاتها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة، وهذا الانقباض والانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض الثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك⁽¹⁾.

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

الانقباض العضلي المتحرك.

الانقباض العضلي الثابت.

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

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

2-5- أنوع القوة العضلية:

لقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر، قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة حيث نجد أن علي البيك⁽¹⁾ قد قسمها إلى أربعة أنواع وهي:

2-5-1-1- القوة القصوى:

وتعرف بأنها " القوة التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي.⁽²⁾

2-5-1-2- القوة الانفجارية:

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

2-5-1-3- القوة المميزة بالسرعة:

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

2-5-1-4- القوة المميزة بالمطاولة:

هي عبارة عن "قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى معين من القوة ولفترة طويلة نسبياً" في حين نجد أن عويس⁽³⁾ قد قسم أنواع القوة إلى ثلاثة أقسام، فالقسم الأول يتضمن نوعين وهما:

2-5-2-1- القوة العامة:

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

2-5-2-2- القوة الخاصة:

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فإن أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الأعداد الخاص أما التقسيم الثاني للقوة تتضمن ثلاثة أنواع وهي:

القوة القصوى.

التحمل العضلي.

(1)- علي البيك: أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1992، ص15

(2)- ساري احمد: اللياقة البدنية والصحية، ط1، الأردن، دار وائل للطباعة، 2001، ص37.

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

القدرة (القوة السريعة).

في حين تضمن التقسيم الثالث ثلاثة أنواع للقوة هي:

2-3-5-1- القوة المطلقة:

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

2-3-5-2- القوة النسبية:

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

2-3-5-3- القوة الاحتياطية:

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

وعليه يجد الباحث أن القوة الانفجارية وهي موضوع البحث تعد نوعاً منفصلاً بحد ذاته وهذا ما أشار إليه (سعد و علي) إذ يتفق الباحث معهما في هذا التقسيم باعتبار هذا التقسيم قد أعطى للقوة الانفجارية خصوصية بصورة منفصلة عن الأنواع الأخرى أما الأنواع والتقسيمات التي ذكرت فإنها قد تتضمن القوة الانفجارية في مضمونها ولكن ليس بصورة منفصلة ومبتعدة عن بقية التقسيمات في ناحية العمل العضلي.

2-6- القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها (المندلأوي واحمد) على أنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"⁽¹⁾.

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

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

(1)- قاسم المندلأوي، احمد سعيد احمد: التدريب بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979، ص45.

(2)- سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1983، ص280.

(3)- قاسم المندلأوي، محمود الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987، ص85-86.

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

2-7- القوة المميزة بالسرعة :

تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة ، وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والارتقاء بالرأس ، وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغطة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة ، ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظراً لتمييز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط ، تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دوراً مهماً بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية⁽¹⁾.

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

ويعرفها أبو العلاء احمد على أنها "القوة التي تجدها في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة"

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

وفي "أثناء ارتباط القوة بالسرعة يعنى بحصول الرياضي على صفة مميزة تسمى سرعة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وهي ذات أهمية في الأداء الحركي وتعتبر خاصية بدنية مركبة⁽²⁾.

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

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

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

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

ولأجل بيان الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ارتأى الباحث توضيح هذا الفرق فيما بينهما وكما يأتي : الجدول رقم (02) : يوضح الفرق بين القوة الانفجارية المميزة بالسرعة (01)

القوة الانفجارية	القوة المميزة بالسرعة
تؤدي لمرة واحدة وبأقصر زمن ممكن .	تؤدي لعدد من المرات وبزمن محدد .
تؤدي بإنتاج أعلى قوة وأعلى سرعة .	تؤدي بإنتاج قوة أقل من القصوى .
تؤدي بانقباضة عضلية واحدة قوية وسريعة .	تؤدي بانقباضات عضلية قوية وسريعة .

2-8-أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب Schmidtbleicher فإن إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:(2)

- نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .
- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .
- القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .
- زوايا الشد في العضلة .
- حالة العضلة قبل الانقباض .
- درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .
- تكتيك الأداء.
- العامل النفسي (قوة الإرادة) .
- السن والجنس.
- طبيعة التدريب واتجاهه فضلاً عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل .
- فترة الانقباض العضلي.

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

(2) - Schmidtbleicher D :op cit.p 45.

خلاصة:

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

الفصل الثالث

المهارات الأساسية في كرة القدم

الفصل الثالث

المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد

- 1-3- المهارات الأساسية البدنية.
- 1-1-3- الجري وتغيير الاتجاه.
- 2-1-3- الوثب
- 3-1-3- الخداع والتمويه بالجسم
- 4-1-3- المراكز الدفاعية.
- 2-3- المهارات الأساسية بالكرة.
- 1-2-3- السيطرة على الكرة.
- 1-1-2-3- الإحساس بالكرة (تطيط الكرة)
- 2-1-2-3- استقبال الكرة (الكتم).
- 2-2-3- ضرب الكرة بالقدم.
- 1-2-2-3- التصويب.
- 2-2-2-3- التمير.
- 3-2-3- الجري بالكرة.
- 4-2-3- لعب الكرة بالرأس .
- 5-2-3- المهاجمة.
- 6-2-3- الخداع.
- 7-2-3- الرمية الجانبية أو رمية التماس.
- 8-2-3- حراسة المرمى.

خلاصة

تمهيد:

كرة القدم كأية لعبة من الألعاب ، لها مبادئها الأساسية والمتعددة ،والتي نعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب⁽¹⁾،وتتميز لعبة كرة القدم ب: كثرة المهارات الأساسية وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى، فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم عدا اليدين، وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس. اختلاف المهارات في كرة القدم عنها في الألعاب الأخرى. تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً، مع القدرة على تغيير سرعته أو تغيير اتجاه جريه، وفي نفس الوقت استمرار السيطرة على الكرة. يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة ،أما في كرة القدم،فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين، مما يتطلب منه بالإضافة إلى دقة وكمال الأداء المهاري رشاقة ومهارة واضحة،خاصة وان الكرة أداة غير مستقرة ،فهي تارة متدحرجة على الأرض وتارة في الهواء.⁽²⁾ ويضيف الباحث أن من مميزات لاعب كرة القدم ،أن تكون لديه مهارات عالية جداً ، للتحكم بالكرة بواسطة إقدامه (رجليه)،كمهارة لاعب كرة السلة واليد والطائرة ، في التحكم بالكرة بواسطة يديه (ذراعيه) وعليه فمهمة لاعب كرة القدم أصعب بكثير عن بقية اللاعبين في الألعاب الأخرى في عمليات الدقة في التسديد وفي حل الواجبات الحركية، ولقد أعطى الخبراء في مجال التربية الرياضية تعاريف عديدة للمهارات الأساسية فعرّفها كل من "وايد" و"يونكر" 1976،بأنها مركب من العوامل التالية: التكيف ،المهارة الفردية،واللعب

(1)-حسن عبد الجواد:كرة القدم للملايين، دار العلم، ط7، بيروت، 1988، ص27.

(2)- حنفي مختار:الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، 1974، ص73-74

(3)- قحطان خليل الغزاوي:تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف اشبال ،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة بغداد،1991،ص21.

(4)-الفريد كونزلة:كرة القدم ،ترجمة ماهر البياني ،سليمان علي حسن،الموصل،1981،ص19.

(5)- سامي الصفار:الإعداد الفني لكرة القدم، طبعة جامعة بغداد، 1984، ص80.

أفريقي، ومعرفة قوانين اللعبة⁽³⁾، وعرفت أيضا "بأنها الطريقة التي يمكن بها التفوق في الهجوم والدفاع، بالكرة أو بدونها فرديان أو بالاشتراك في مقابلة الخصم"⁽⁴⁾. أما سامي الصفار فيعرف المهارات "بأنها تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة أو المنطقة القريبة وهذه الفعاليات يؤديها اللاعبون"⁽⁵⁾. ويرى حنفي محمود مختار "أنها تعني كل الحركات الضرورية الهادفة، التي⁽¹⁾ تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها".

وهي تعرف أيضا "بأنها عبارة عن جميع الحركات الضرورية والمقيدة التي يجريها اللاعب بالكرة وبدونها، ضمن نطاق قانون اللعبة، بأقل وقت وأقل قوة ممكنة، والذي نسميه الانجاز الرياضي"⁽²⁾. ويعرفها الباحث أنها كافة الحركات الهادفة إن كانت بالكرة أو بدونها ضمن إطار قانون اللعبة، والتي تخدم الانجاز بوقت وقدر وسرعة اقتصادية.

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

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

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

(1) - حنفي محمود: مختار: مرجع سابق، ص3.

(2) - تامر محسن واثق ناجي: مرجع سابق، ص33.

(3) - حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص28.

ويتخللها فترات تعطى فيها تدريبات غير مجهدة، بالإضافة إلى إتباع خطوات التعليم التربوي، مبتدئين بالسهل متدرجين إلى الصعب، وان يبنى كل تدريب على أسهل منه، وان لا نتعجل النتيجة⁽³⁾

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

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

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

3-1-المهارات الأساسية البدنية:**3-1-1- الجري وتغيير الاتجاه:**

"يتميز جري اللاعب بالكرة بان يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه، فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من توقيت سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب واخذ الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغيير سرعة اللاعب هو خداع للخصم"⁽¹⁾. والتكنيك الصحيح لبداية الانطلاقة في كرة القدم هو :

يضع اللاعب قدمه تحت جسمه ثم ينطلق راكضا على أن يصحب هذه الحركة رشاقة في حركة الكتفين، وهذه الطريقة عكس طريقة المسافات القصيرة.

على اللاعب أن يحافظ على مركز ثقله وموازنته، لأن موقف الكرة عرضة للتغير، وبذلك يجب أن يصحب حركة الركض انتباه ومتابعة موقف الكرة.

من الضروري أن يحصل اللاعب على أعلى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى.

ومهما كانت سرعة اللاعب فإن الركض بخطوات قصيرة سريعة هي من صفات لاعبي كرة القدم، لأننا نتمكن بذلك من تغيير سرعة الجري وزاوية اتجاه الجري، ونتمكن من الوقوف خلال أمتار قليلة

3-1-2- الوثب:

يتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب ، إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن ، وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبا أو خلفا، ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب من الوقوف كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا. هما كانت طريقة القفز فإنها عملية تحتاج إلى القدرة اللازمة لدفع الجسم (حسب قوس الكرة) وان الرشاقة الخاصة والتوقيت الجيد مع الكرة أمور في غاية الأهمية.

" والقفز شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة بدنية ثانوية بالنسبة لممارسي لعبة كرة القدم ،

(1،2)-حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص77،78.

واكتساب هذه الصفة يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والتكنيك، والمرونة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الرجلين، وهذا يعني أن الرياضي الذي يتصف بالصفات السابق ذكرها يكون لديه جيداً⁽²⁾.

وعند التدريب على الوثب يجب ملاحظة ما يلي :

متابعة اللاعب الجري بعد هبوطه من الوثبة مباشرة فلا يبقى في مكانه حيث أن هذا خطأ من الوجهة الخطئية.

التدريب على الوثب من الجري أماماً ومن التفهقر خلفاً.
أن توقيت الوثب له أهمية كبرى في الوصول إلى الكرة في اللحظة المناسبة.
إن قوة القفز تنمو بصورة بطيئة وتفقد بسرعة⁽¹⁾.

3-1-3- الخداع والتمويه بالجسم (الخدعة البدنية):

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

3-1-4- المراكز الدفاعية (وقفة لاعب الدفاع):

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

يكون جذع اللاعب متقدماً إلى الأمام قليلاً.
الساقان مثنية من الركبة والكعبين مرفوعين عن الأرض.
اليدان مدفوعتان برشاقة إلى خارج خصر اللاعب .

(1)- سامي الصفار آخرون :مرجع سابق ، ص292.

(2)- أمر محسناً، واثق ناجي:مرجع سابق، ص38.

(3)- حنفي محمود مختار : مرجع سابق، ص80.

(3)- جارلس هبوز،كرة القدم، الخطط والمهارات،ترجمة موقف المولي،مطابع التعليم العالي،العراق،1990،ص106،107.

- يستند ثقل الجسم على مشط القدم في الحركة الأمامية والخلفية ،هذا الوضع يتخذه حامي الهدف أيضا عندما ينتظر كرة من الخصم أو من الزميل.(2)

ويسمح هذا الوضع للاعب من الانطلاقة السريعة والقفز والدوران وهذا يعني سرعة التحرك في أي اتجاه. " ومن المهم أن يهتم المدرس أو المدرب بالتدريب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة "(3).

3-2- المهارات الأساسية بالكرة:

3-2-1- السيطرة على الكرة:

تشتمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة أرضية أو عالية بإحساس وشعور يجعله يتوقع سرعة الكرة وقوتها أو اتجاه سيرها، وكيفية السيطرة عليها والتصرف بها بما يخدم تنفيذ خطط اللعب بنجاح.(1) وترجع أهمية السيطرة على الكرة في أن اللاعب يحب أن يتحكم في الكرة أثناء حركته ، مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم، وفي أي وضع، والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها .(2) وفيما يلي عرض لأسس السيطرة على الكرة.

3-2-1-1- الإحساس بالكرة (تنطيط الكرة):

تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الأساسية الصعبة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس وتؤدي إلى اتخاذ مواقف أفضل مما يسمح بكسب الوقت والمساحة للتصرف بالكرة بأسلوب صحيح وبطريقة سليمة.(3)

وعلى الرغم من أن اغلب المصادر والمراجع لا تعد مهارة تنطيط الكرة مستقلة وذلك لوجود خصم يعرقل استمرار أدائها ، أو أنها لا تؤدي دورا فعالا في تنفيذ خطط اللعب ، وتحتاج إلى وقت اكبر عند التقدم إلى

(1)- جارلس هبوز، كرة القدم، الخطط والمهارات،ترجمة موقف المولي،مطابع التعليم العالي،العراق،1990،ص106،107.

(2)- حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص80.

(3)- R Talmen : **football, techniques nouvelle d'entraînement**, édition AMPHORAS PARIS 1990.p73.

(4)- مفتي إبراهيم:الإعداد المهاري والخططي للعبة كرة القدم،ط2،القاهرة 1985،ص(46،65)

الأمام ، إلا انه يمكن عن طريقها معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة من أجزاء الحسم ، ومن ثم فاللاعب الذي يستطيع تنطيط الكرة اكبر عدد من المرات وبسرعة سيكون أفضل من اللاعب الذي لا يستطيع تنطيط الكرة بالكفاية نفسها⁽⁴⁾.
وحسب اعتقادنا فإن التدريب على مهارة الإحساس بالكرة يساعد اللاعب على التأقلم مع الكرة والتحكم فيها، وبالتالي اكتساب الثقة بالنفس عند التعامل معها، وهي تتطلب قدرا كبيرا من المرونة والرشاقة وحسن التقدير.

3-2-1-2- استقبال الكرة (الكتم):¹

أول مبدأ من المبادئ الأساسية ، وبدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة أو يمررها أو يحاور بها بطريقة صحيحة، إذ أن لعبة كرة القدم تتطلب بالإضافة إلى سرعة التنفيذ والتوافق وحسن التصرف ، والدقة والاتزان والاستقبال الصحيح في جميع الأوضاع التي يؤدي بها²
وهذا يعني أن كتم الكرة يمثل خصوصية في كرة القدم ، حيث أن الحركات في الميدان أو في اللعب تركز على هذه المهارات بالذات، وهي تمثل عنصرا هاما من عناصر السيطرة على الكرة³.
وإذا كنا قادرين على توقيف الكرة في أي حالة من الحركة، نستطيع إذن استعمال مراقبتنا وسيطرتنا عليها، وهذا لن يحدث إلا إذا أعطينا الكرة مسافة التوقيت المناسبة والرشاقة اللازمة للتقليل من سرعتها. والمقصود امتصاص زخم الكرة.

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

واهم الأجزاء المستخدمة في كتم الكرة هي القدم، التي تتخذ أوضاعا عديدة ومختلفة تبعا للوضع الذي تصل فيه الكرة ويمكن استخدام:

- مشط القدم من الأسفل
 - مشط القدم من الأعلى.
 - مشط القدم من الخارج (الجانب الوحشي من القدم)
 - مشط القدم من الداخل (الجانب الإنسي من القدم)
 - مشط القدم بالاشتراك مع الجزء السفلي من الساق⁴.
- ويؤدي كتم الكرة في كثير من الحالات هي:

كتم أو امتصاص الكرة الأرضية المتدرجة حتى تسكن ويستخدم لذلك مشط القدم من الأسفل. السيطرة على الكرة العالية سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون⁵. وهذا ما يتطلب تقديرا جيدا لمكان هبوط الكرة، حيث يتمكن اللاعب من وضع الجزء المستخدم للكتم في المكان المناسب مع ملاحظة اخذ وضع الاتزان، والقيام بحركة رجوعي خلفية لامتصاص الصدمة وإتباع حركة الكتم بالحركة التالية مباشرة، ويمكن أن تؤدي حركة كتم الكرة العالية ب:

- * المشط بجهاته الأربعة
- * الساق أو الساقين
- * الفخذ
- * أسفل الصدر (البطن)
- * أعلى الصدر
- * الرأس¹

أن سرعة الأداء في هذه المهارة تلعب دورا كبيرا فضلا عن الدقة التي تقع في المقام الأول².

(1،4،5) - حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص30.

(2)- Corbeau J: **FB de l'école ...aux associations, édition, revus** ceps, Paris, 1988, p15.

(3)- bush W: **le FB a l'école**, traduit par MSLER, ed vigot, Paris, 1986, p22.

(1) - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 90

(2)- Bernard Turpin: op cit, p47.2

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

وعند التدريب على كتم الكرة، يجب أن يوضع اللاعب في ظروف مشابهة لظروف اللعب، ويحسن أن يتدرب اللاعب بمفرده أولاً ، فيضرب الكرة باتجاه حائط قريب بحيث ترتد منها ليقابلها بالطريقة المناسبة لكتمها نظراً للمستويات المختلفة التي ترتد بها ، وهذا يتيح استخدام القدمين على كل حدى أو مع بعض معا ، في عملية الكتم من جهة وفي توجيه الكرة بعد كتمها لعمليات جديدة من جهة أخرى هذه الطريقة في التدريب والتي تستخدم فيها كرة لكل لاعب تسمح بأقصى ما يمكن من الوقت للتدريب على الكتم ويمكن أداء التدريب أيضا من قبل زميلين أو من قبل لاعب ومدرب حيث توجه الكرة من الزميل أو المدرب إلى اللاعب الذي سيقوم بعملية الكتم في مختلف الاتجاهات وتحت ظروف أفضل ، ويمكن عن طريقها إصلاح الأخطاء ويسير التدريب بين لاعبين حسب الخطوات التالية :

من الوقوف كتم الكرة ثم التمرير للزميل.

من المشي ثم من الجري: كتم الكرة ثم التمرير للزميل ثم باتجاه معاكس لزميل.

مقابل الحائط: لاعب يضرب الكرة وعند ارتدادها يكتمها لاعب آخر ويمكن زيادة اللاعبين إلى ثلاثة أو أكثر، حسب التشكيلات التي يتبعها المدرب أثناء التدريب.

وهذه بعض الملاحظات الخاصة بكتم الكرة:

يجب أن يتابع الكرة باستمرار حتى لحظة كتمها.

يجب أن تؤدي عملية الكتم بخفة دون تصلب حتى لا ترتد الكرة بقوة.

يجب متابعة المحاولة للحصول على الكرة إذا لم تتم عملية الكتم بشكلها الصحيح.

يجب أن يكون تقدير اللاعب لمكان وتوقيت سقوط الكرة صحيحا حتى لا تتعثر الكرة فيسهل اقتناصها من قبل الخصم.

يجب تركيز الانتباه على عملية الكتم عند أدائها ، وفي اللحظة التي يتأكد اللاعب من نجاحها يفكر بسرعة في الخطوة التالية.

3-2-2- ضرب الكرة بالقدم:

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

حال استحالة السيطرة عليها لتوجيهها⁽¹⁾. إضافة إلى الضربات الخاصة مثل الضربة الحرة وضربة الجزاء وضربة الركنية ...

إن ضرب الكرة هو عملية ناتجة عن حركة جميع أجزاء الجسم، وكنتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم، عن طريق الساق الضاربة⁽²⁾.

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

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

وهناك أنواع عديدة من ضربات الكرة بالقدم ،حيث يمكن تقسيمها حسب القدم الضاربة إلى ضرب بالقدم باليمنى وضرب بالقدم اليسرى.⁽³⁾

ومن حيث السطح الذي يلامس الكرة إلى:

الضربات الاعتيادية وتشمل :

ضرب الكرة بوجه القدم .

ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي (الإنسي).

ضرب الكرة بباطن القدم.

ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي (الوحشي).

الضربات غير الاعتيادية وتشمل :

الضرب بمقدمة القدم.

الضرب بكعب القدم.

الضرب بخارج القدم

الضرب بنعل القدم (الجزء الملامس للأرض).

(1،3)- حسن عبد الجواد:مرجع سابق، ص38-39-41.

(2)- ثامر محسن ،وائق ناجي: مرجع سابق ص41.

الضرب بالفخذ.

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

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

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

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

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

ومن حيث الغاية التي يرغب في أداء الضرب من اجلها الى تمرير وتصويب.

وهذه هي أهم أنواع الضربات :

* العادية بالمشط * بداخل القدم

* بخارج القدم * الطائرة

* النصف الطائرة * الممسوكة * بخلف العقب.

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

ولما كان التصويب والتمرير يمكن تنفيذهما عن طريق إحدى النقاط السابقة علما أن نسبة ركل الكرة بالقدم قصد المناولة أكثر من التصويب أو التشتيت⁽¹⁾.

3-2-1- التصويب:

إن التصويب يحتاج إلى الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم ، فضلا عن الاختيار الصحيح للمكان الذي ستتوجه إليه الكرة ، واستغلال جميع الظروف المهارية والبدنية والنفسية والخارجية⁽¹⁾، وعموما فإنه كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب إلى المرمى بدقة في المكان المناسب وبالقوة المناسبة⁽²⁾.

(1)- مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 64.

(1،5)- حسن عبد الجواد:مرجع سابق، ص 52، 53.

ولذا يجب أن يكون اللاعب ذو مهارة عالية وذكاء ميداني ، وقدرة على التركيز ، وثقة عالية ، وإرادة قوية ، وتحمل المسؤولية ، لان التصويب لا يعتمد إلى اللياقة البدنية والقوة العضلية فحسب بل يعتمد على الذكاء وحسن التصرف والقدرة على التركيز، مع استخدام السرعة في التفكير والتنفيذ⁽³⁾.
واهم شروط أداء التصويب هي الدقة والسرعة والقوة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة ، إذ أن كلا من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب طبقا للموقف الذي يتواجد فيه، كما أن السرعة والدقة عند التصويب لهما أهمية متساوية " إلا انه يشترط دائما التصويب الناجح ومن خلال تقدم اللاعب في إتقان المهارة تزداد سرعته في الأداء"⁽⁴⁾.

وصحيح أن للتصويب طرقا مختلفة وأساليب متعددة ، إلا أن انسبها هو ما يؤدي بواسطة الضربة العادية بالمشط، ولكي يؤدي بشكل صحيح يجب تأمين عنصرَي الدقة والقوة، ويحصل اللاعب على القوة عن طريق التمرينات البدنية المختلفة، أما الدقة فيحصل عليها عن طريق التدريب على مربعات صغيرة ترسم على حائط، أو عن طريق التصويب داخل أطواق قطرها متر تقريبا ن أو عندما يستطيع اللاعب إصابة المربع أو إدخال الكرة عبر الطوق ، فإنه يسهل عليه توجيه الكرة بدقة إلى مختلف زوايا الملعب .
والتدريب على التصويب مقابل الحائط يعد من أنجع وسائل التدريب إذ يتيح للاعب استقبال الكرة من مختلف الزوايا غير المتوقعة ثم التصويب ثانياة إلى المكان المطلوب وهذا ما يكسب اللاعب الدقة والسرعة في الأداء⁽⁵⁾.

وعموما فإن التصويب على أي مستوى يكون وسيلة لتطوير التوافق الحركي⁽⁶⁾.

3-2-2-2- التميرير (المناوله)

يستخدم التميرير في كرة القدم في أوسع مدى نظرا لكبير مساحة الملعب ولصعوبة تقدم اللاعب بالكرة بمفرده دون مقاومة، والتميرير بالإضافة إلى جميع المزايا التي يتمتع بها ، يوفر الوقت والجهد ويجعل

(2)- مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 64.

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

(4)- R.Taelman : FBperformance, édition Amphora, Paris, 1991, p58

(6)- N.Dechavanne : éducation physique et sports collectifs, édition vigot, Paris, 1985, p55

الاستفادة من الفرص الكثيرة ممكنة إلى حد أقصى، خاصة إذا أحسن اتخاذ المراكز الصحيحة لاستقبال التمرير⁽¹⁾.

وعلى العموم فإن هناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح التمرير وهي :
حاجته إلى أن يكون دقيقا.
حاجته إلى أن يكون بسيطا.
حاجته إلى أن يكون سريعا.⁽²⁾

وتنقسم التمريرات إلى ثلاثة أنواع من حيث الطول وهي :

التمريرات القصيرة ما بين (3-15متر)

التمريرات المتوسطة ما بين (15-25متر)

التمريرات الطويلة ما يزيد عن (25متر)

النوع الأول أضمن و أدق ،إلا أن الثاني و خاصة الثالث كثيرا ما يفيد لاستغلال الفرص السانحة، و لأداء التمرير القصير تستخدم الضربات بداخل القدم وبجانب القدم، وأحيانا بخلف العقب إما التمرير الطويل فيؤدى بالضربة العادية والطائرة والنصف طائرة.

أما من ناحية الارتفاع تنقسم التمريرات إلى:

* التمريرات الأرضية * التمريرات العالية.⁽³⁾

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

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

(1)- حسن عبد الجواد:مرجع سابق، ص54.

(2)- جارلس ،ف: موجز التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم، ترجمة طارق نصري ،مطبعة الجامعة، بغداد، 1994، ص59

(3)- مفتي إبراهيم:مرجع سابق، ص12-13.

يجب أن يضبط مكان قدم الارتكاز بحث يتناسب ونوع الضربة من جهة، والارتفاع المطلوب إرسال الكرة فيه من جهة أخرى.

يجب إتقان الضرب من مختلف أجزاء القدم لاستخدام ما يتناسب والظرف الطارئ.

يجب أن تكون عضلات الجسم عند الإعداد لعملية الضرب مترخية دون تصلب أو توتر.

حركة الرجل خلف الكرة لمتابعتها ضرورية جدا لإعطائها الاتجاه والقوة المطلوبين.

يجب أن يكون التركيز كاملاً بحيث يؤدي الضرب بأسرع ما يمكن حتى لا يترك مجالاً لاقتناص الكرة من قبل الخصم.

في التصويب يجب توفر عنصر الثقة بالنفس فبدونه لا تتحقق البراعة مطلقاً، وهذه الثقة تأتي عن طريق التدريب المنتظم.

يجب التدرب على متابعة التصويب فيما لو ارتدت الكرة من حارس المرمى أو من قوائم المرمى .

في التمير يجب أن يكون الانتباه عاملاً مشتركاً بين الممرر والمستقبل.

التمير الطويل يحتاج إلى القوة والتمير القصير يحتاج إلى الليونة.

التمير السريع يساعد على الهجوم السريع، وبقاء الكرة مع لاعب واحد يبطيء الهجوم.

التمير إلى زميل متحرك أفضل من التمير إلى زميل ثابت.

التمير إلى زميل يجري، يجب أن يكون أمامه، بحيث يساعده على الاستمرار في الجري بنفس السرعة.

التمير بعرض الملعب، وعبر منطقة مزدحمة يجب تجنبه قدر الإمكان⁽¹⁾.

وفيما يخص خطوات تعليم ضرب الكرة فيمكن تلخيصها فيما يلي:

ضرب الكرة القادمة من الزميل.

مسك الكرة وإسقاطها ثم ركل الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.

ضرب الكرة نصف العالية.

ضرب الكرة العالية .⁽²⁾

وحسب اعتقادنا فإن مهارة ضرب الكرة هي المميّزة الخاصة للعبة كرة القدم ، فهي تلي أي مهارة من

المهارات الأساسية الأخرى كالكتم أو المحاورة مثلاً، وبدونها لا يمكن التقدم بالكرة جماعياً ، وبالتالي فإن أي

منهاج خاص بتعليم المهارات الأساسية لكرة القدم يجب أن يحتوي على تعليم مهارة ضرب الكرة بالقدم.

3-2-3- الجري بالكرة (المحاورة):

(1)- حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص55-56.

(2)- حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص86.

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

وهي فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب، حيث تتطلب حسن التصرف والتوافق بين سرعة الجري والتكم بالكرة⁽¹⁾.

ومهما كانت سيطرة اللاعب على الكرة فإن الكرة تسير دائما أسرع من اللاعب⁽²⁾.

وتستخدم المحاورة لعدة أغراض هي:

الالتفاف حول الخصم (اجتيازه).

التقدم بالكرة لغرض التقرب من مرمى الخصم.

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

وهناك عوامل تؤثر في انتقال اللاعب بالكرة من أهمها:

* سرعة اللاعب أثناء الحركة.

* موقع الخصم.

* الريح.⁽³⁾

* نوعية ارض الملعب.

ويجب أن تتوفر للمدحرج القدرة على سرعة الحركة وسرعة الاستجابة في أثناء الجري ، والسرعة مع السيطرة على الكرة والقدرة على المحاورة والانحراف والدوران متى شاء ، كما يجب أن يتوافر له الإحساس بالخداع القائم على إدراك استجابات المنافس لتحركات المدحرج المختلفة ، وان يملك القدرة على العمل في حيز محدود ، والثقة حين مواجهة منافس عنيد، كما يجب أن تزداد السرعة والسيطرة على الكرة أثناء الدرجة وان تتوفر القدرة على التخلص من الخصم والتغريب به⁽⁴⁾.

والمحاورة ليست فقط الجري بالكرة وإنما حمايتها أيضا أثناء هذه العملية وإبقائها دائما بعيدة عن متناول اللاعب الخصم ، وهذه الحماية تتوفر في تغيير السرعة أثناء القيام بعملية المحاورة وتغيير الاتجاه والقيام

(1)- مفتي إبراهيم:مرجع سابق، ص 47.

(2) - حسن عبد الجواد:مرجع سابق، ص58.

(3)- J. Louis, R Koda : **foot passion le plaisir par le jeu**, ed amphora, Paris, 1991, p135.

(4)- محمد حامد الأفندي :**كرة القدم-مبادئها وأصول تدريبها** ،مطبعة خيمر، القاهرة،1970،ص81.

بعملية المخادعة ، هذا بالإضافة إلى أن يكون جسم اللاعب بين الكرة والخصم ليكون جدارا يحميها من الاقتناص وهذا ما يوجب على اللاعب أن يقود الكرة بالقدم البعيدة عن الخصم، مما يتيح له تفادي استيلاء الخصم على الكرة.

والمحاورة يمكن أن تؤدي في خط مستقيم ، عند عدم وجود خصم في طريق التقدم، أو في خط منح للقيام بعملية تغطية الكرة وحمايتها، أو في خط منكسر لتفادي مهاجمة الخصم.¹¹

والدرجة تكون بعدة أقسام من القدم يمكن حصرها بما يلي:

الدرجة بوجه القدم الخارجي: ويستخدم هذا النوع أثناء الركض المستقيم أو على شكل قوس خارجي وهنا يتمكن اللاعب من مناولة الكرة بصورة مفاجئة لأن وضع اللاعب لا يدل على اتجاه المناولة مسبقا ويمكن مناولات الكرة بارتفاعات مختلفة.¹²

الدرجة بوجه القدم : وتكون الكرة قريبة من القدم، ويمكن التهديف بعد الدرجة مباشرة، وهذا الوضع لا يؤخر اللاعب من ناحية السرعة.

الدرجة بوجه القدم الداخلي: غالبا ما يستخدم عندما يجري اللاعب بطريقة القوس الداخلي أو عند تحويل الكرة نحو جهة اليسار أن كانت الدرجة بالقدم اليمنى.

الدرجة بجانب القدم الداخلي (باطن القدم) يستعمل لمسافة قليلة جدا ولوقت قصير ، ويستعمل للتمرين فقط لكونه غير عملي من حيث السرعة، ولكون وضع الجسم لا يساعد على الجري السريع بهذه الطريقة.

الدرجة بالجزء الملامس للأرض: هذا النوع قليل الاستخدام، فهو يستعمل للإخماد والتمارين

وعلى اللاعب أن يتقن المحاورة بكلتا قدميه، فهذا يتيح له دفع الكرة بوحدة منها عند خطوه بها ، وهذا يعطيه فرصة السيطرة التامة عليها ، ويجب أن تكون الكرة دائما قريبة من القدم، لهذا يكون الجري عند أداء عملية المحاورة بخطوات قصيرة، وخارج القدم أكثر حساسية من داخله ، وتبادل الكرة بالقدمين لا يظهر للخصم خط سير اللاعب، والمحاورة موهبة تتطلب مرونة فائقة وذكاء ميدانيا، وتقديرا وتصرفا حسنا وإدراكا سريعا لاستجابات اللاعب المضاد، وتوقيتا سليما للقيام بعملية المخادعة، والثقة بالنفس تزداد وتتمو مع الخبرة والاحتكاك.

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بعملية المحاورة:

يجب أن تكون المحاورة بالقدم البعيدة عن الخصم دائما.

يحسن اختيار الظرف والمكان المناسبين للمحاورة.

(1) - حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص61.

(2) - تامر حسن ، واثق ناجي: مرجع سابق، ص73.

يجب أن لا تستخدم المحاورة عند إمكانية أداء التميرير .
 المحاور الممتاز هو الذي يستطيع إخفاء الاتجاه الذي سيتحرك نحوه، بحيث يتفادى عرقلة تقدمه من قبل الخصم.
 يجب أن يضمن المحاور تغطية تامة للكرة أثناء القيام بعملية المحاورة.
 تغيير الاتجاه وتغيير السرعة والتوقف المفاجئ من أهم العوامل التي تساعد على نجاح المحاورة .
 باستطاعة اللاعب أن يدرج الكرة ونظره إلى الأعلى قليلا لملاحقة تحركات اللاعبين ، وإلا يقتصر نظره على الكرة فقط.
 السيطرة على الكرة أثناء دحرجتها مع استعمال اليدين .

3-2-4- لعب الكرة بالرأس :

يعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب متواصل وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أداءها عاليا برد فعل مكتسب، وتعود صعوبة هذا المبدأ إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة للرأس في المكان الصحيح بالإضافة إلى الثقة الواجب توفرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة باتزان ومرونة ، خاصة وان العينين تغمضان بصورة آلية في لحظة ملامسة الكرة للرأس نتيجة الصدمة، ولذلك يجب التدرج في تعليم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولاً، وبإبقاء العينين مفتوحتين ثانياً⁽¹⁾.
 وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث هي:
 التصويب.

التميرير بين أفراد الفريق الواحد.

الدفاع عن مرمى الفريق.

والتكنيك الصحيح هو ضرب الكرة بمقدمة جبهة الرأس ، وهذا يتيح للاعب ضرب الكرة العالية سواء من الوقوف على الأرض أو من الوثب عالياً أو من الطيران إلى الأمام في الهواء .
 ويقول السيد "وارنر وولف" مؤلف كتاب تدريب كرة القدم الصادر من برلين الشرقية عن قوة القفز " إن قوة القفز عند اللاعب تنمو بصورة تدريجية وتفقد بسرعة إذا لم يواصل اللاعب التدريب على ذلك
 إن عملية ضرب الكرة بالرأس هي عملية حركة جميع أعضاء الجسم وخاصة الجذع الذي يعطي القوة لعضلات الرقبة وبدورها إلى الرأس فالكرة⁽²⁾.

(1)- حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص36-65.

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

ولأداء لعب الكرة بالرأس إلى الجانبين ، فإن الجبهة هي التي تقوم بالعمل بعد أن يلف الجذع إلى الجهة المطلوبة ، فيواجه الرأس الكرة كما في الضرب إلى الأمام ، وتؤدي حركة اللف هذه إذا كان الأداء من الوقوف أو من الوثب ، وهذا يحتاج إلى توقيت يكتسب بالتدريب المستمر.

ولأداء لعب الكرة بالرأس لتوجيهها إلى الخلف، تضرب بأعلى الجبهة أو بأعلى الرأس مع التركيز على ميل الرأس للخلف ودفع الأرض بالقدمين بخفة خلف الكرة وفي الاتجاه المطلوب.

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

وحتى يتقن اللاعب أداء لعب الكرة بالرأس يجب أن يتدرب على ضبط التوقيت من جهة ، وعلى الدقة في اختيار نقطة اتصال الجبهة بالكرة من جهة أخرى، خاصة وأن ظروف اللعب كثيراً ما تضطر اللاعب لأداء هذه الحركة محاطاً بلاعب أو لاعبين أو أكثر من الفريق المضاد. مما يستدعي السرعة في تنفيذ الحركة حتى يسبقه في أداءها.

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بلعب الكرة بالرأس:

يجب أن تبقى العينان مفتوحتان أثناء عملية لعب الكرة بالرأس.

حركة الجذع المساعدة ضرورية جداً، خاصة عند الرغبة في إرسال الكرة إلى مسافة طويلة.

ثني الجذع إلى الأسفل وانكماشه من الأخطاء الواجب تجنبها.

تغطيس الرأس في الرقبة يؤدي إلى شرود الكرة في اتجاهات مغايرة للمطلوب

يجب التحرك في اتجاه الكرة لاستقبالها في المكان المناسب.

يجب ألا يكون الجسم مشدوداً ومتقلصاً عند لعب الكرة بالرأس.

يستخدم لعب الكرة بالرأس في بعض الظروف عند استحالة ضربها بالقدم⁽¹⁾.

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

(1)- حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص 68-69

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

ومن الضروري أن يراعي المدرب اللاعب يواصل الجري بعد ملامسة الأرض بعد ضربه الكرة لما في ذلك من أهمية⁽²⁾.

3-2-5- المهاجمة:

المهاجمة هي الوسيلة التي يعتمد إليها اللاعب لاقتناص الكرة من الخصم ، سواء عن طريق قطع التمريرات أو التصويبات أو بإيقاف الكرة بين قدمي الخصم ثم الاستحواذ عليها .
والمهاجمة من المبادئ الأساسية الرئيسية الواجب إتقانها ، ولكي تؤدي المهاجمة بطريقة صحيحة ،
يصحبها غالبا دفع الخصم بالكتف لإجباره على الابتعاد عن الكرة، أو لجعله يفقد توازنه فيسهل اقتناص الكرة
منه.

وإتقان هذه المهارة لا يأتي عن طريق التدريبات الاصطناعية، وإنما يكتسب عن طريق الخبرة التي يمر
بها أثناء المباريات.

استخلاص اللاعب المدافع الكرة من الخصم.

إبعاد الخصم المستحوذ على الكرة.

تشتيت الكرة من بين أرجل الخصم.

قطع الكرة قبل أن تصل إلى الخصم.

ويمكن تقسيم المهاجمة إلى أنواع هي:

المكاتفة (الكتف).

قطع الكرة

المهاجمة الأمامية أو الجانبية.

المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو من الخلف.

وتتطلب المهاجمة بعض الصفات البدنية وال نفسية:

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

* **الرشاقة**: وتتمثل في قدرة اللاعب المدافع في تغيير اتجاهات جسمه بسرعة، وفقا لمتطلبات وأوضاع

المهاجم، وذلك عند الكفاح لاستخلاص الكرة.

* **الشجاعة** : الكفاح بين اثنين من اللاعبين على الكرة خطر، قد يتعرض المدافع للأذى أو للإصابة عند

الانقباض لاستخلاص الكرة، ومع ذلك فهو لا يفكر إلا في استخلاص الكرة من الخصم، مهما كانت صفاته

البدنية .

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

3-2-6- الخداع:

لا يقل الخداع أهمية عن أي مبدأ من المبادئ الأساسية لكرة القدم، بل يمكن اعتبارهم أهمها، فإتقان الضرب و التميرير و المحاورة دون إتقان الخداع، يقلل كثيرا من فعاليتها و فائدتها، و الخداع، إذا أتقن و أدي بطريقة صحيحة، بحيث يقوم به اللاعب برد فعل سريع، فانه يكون سلاحا فعالا في بروز اللاعب و امتيازه، و للخداع طرق عديدة يجب على اللاعب إتقان عدد منها، حتى يستطيع استعمال كل منها في المكان المناسب و الظروف الصحيحة .

ويتم الخداع عندما يكون اللاعب مراقب عن قرب، من قبل لاعب مضاد، بحيث يقوم بحركة ما تجذب انتباه الخصم و يهيئ نفسه للدفاع عنها فيتبعها بحركة أخرى سريعة في الاتجاه المطلوب .

وعندما تكون الكرة بحوزة احد اللاعبين ، فإنها تجذب إليه بسرعة لاعب الفريق المضاد ، بينما يقوم زملاؤه باتخاذ مراكز جيدة ، ليتيحوا له فرص أداء اللعبة المناسبة ، فإذا كان اتخاذهم لهذه المراكز سريعا وفعالاً، إما أن يمرر لهم أو يصوب نحو المرمى ، أما إذا كان اللاعب المضاد قريبا جدا ، أو إذا لم يكن بقربه لاعب زميل غير مراقب ، فعليه الاحتفاظ بالكرة بحيث ينتظر، و يهيئ ظروفًا أفضل للعبها ، وللحفاظ على الكرة طريقتين رئيسيتين هما المحاورة و الخداع ، وكل لاعب يقوم بخدعته المناسبة ، وعلى المدرب إلا يفرض نوع الخدعة إذ أن لكل لاعب خدعته المناسبة⁽¹⁾.

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

والخداع يعتبر موهبة وخبرة، وان فرص إتقانه عن طريق التدريب الاصطناعي قليلة وغير مفيدة تقريبا.

ويمكن تقسيم الخداع إلى:

أ- خداع بدون كرة

ب- خداع بالكرة.

وهذه بعض أنواع الخداع:

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

(1)- حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص 81

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

الخداع بإيقاف الكرة ثم لعبها ثانية .

الخداع بالتحرك جانبا ثم لعب الكرة في الجانب الآخر.

الخداع مع لف الجذع لحماية الكرة .

الجري لاستقبال الكرة بباطن القدم مع الخداع بلف الجذع⁽¹⁾.

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

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بعملية الخداع:

المقدرة على الخداع موهبة توجد لدى اللاعب، ولكن هذا لا يمنع أن يكتسبها اللاعب إذا تدرب لمرات كثيرة على طرق الخداع وأساليبه.

قبل الاندفاع في عملية الخداع، يجب أن يحدد اللاعب المخادع مكان اللاعب المضاد الطي سيراوغه وكذلك أماكن لاعبي فريقه ولاعبي الفريق المضاد القريبين منه وعليه أن يقدر اتجاههم وسرعة تحركهم.

يجب أن تكون حركة الخداع متقنة تماما وغير مكشوفة، حتى يستجيب لها الخصم ويتحرك في الاتجاه المطلوب، فيقوم اللاعب بعدها وبسرعة بالحركة الصحيحة.

يجب التأكد أولا من نجاح الخطوة الأولى من عملية الخداع قبل القيام بالخطوة الثانية.

يجب إتقان عدد كاف من طرق الخداع بالكرة وبدونها حتى يمكن استخدام كل منها في الظرف المناسب.

يجب رسم خطة معينة قبل البدء في تنفيذ عملية الخداع.

لكي تكون عملية الخداع مضمونة النتائج، يجب أن تدرس مميزات الخصم وميزاته وإمكانياته

استخدام الخداع بشكل مستمر يفقده قيمته ويكشفه للخصم.

عند التدريب على الخداع يجب أن تجزأ الحركة ، وان يبدأ بالطرق البسيطة والمؤلفة من حركات معروفة.

بعد إتقان الحركة من قبل اللاعبين كأفراد، يتوجب تدريبهم على الحركة في جو قريب من المباراة لإظهار أهمية التعاون عند أداء المخادعة.

(1)- حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص101.

3-2-7- الرمية الجانبية أو رمية التماس:

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

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

تحريك الجذع بسرعة إلى الأمام.

سيطرة تامة على الكرة بالأصابع.

مد الذراعين إلى الأعلى والى الأمام.

أن حركة الجسم بأكمله ضرورية جدا إذا أراد الرامي أن تكون الرمية بعيدة وتنفذ بطريقة الركض⁽¹⁾ ورمية التماس تستدعي التمرن على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن التمرن بالكرات الطبية⁽²⁾.

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بالرمية الجانبية:

يجب أن تؤدي الرمية الجانبية بكلتا اليدين ، وتعتبر الرمية التي تؤدي باليد الواحدة مخالفة لنصوص القانون ، حتى ولو ساهمت اليد الأخرى بالسند والتوجيه.

يسمح للرامي برفع عقبه عن الأرض ، ولكن من الواجب أن يبقى جزء من كل القدم ملامسا للأرض عند أداء الرمية.

يحسن أن يقف الرامي خلف الخط بالرغم من أن له الحق في الوقوف على الخط ، وذلك تفاديا لحدوث خطأ يحاسب عليه القانون.

(1)- تامر محسن، واثق ناجي: مرجع سابق، ص87-88

(2)- حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص108.

يمكن أداء الرمية من الوقوف بحيث تتقدم إحدى القدمين عن الأخرى مسافة مناسبة، وهذا يعطي اللاعب مجالاً أكبر لتقوس الجذع إلى الخلف.

إذا أريد رمي الكرة إلى مسافة بعيدة، يحسن الجري بضع خطوات قصيرة وسريعة، خلف الخط، فهذا يوفر قوة دفع مناسبة.

3-2-8- حراسة المرمى:

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

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

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

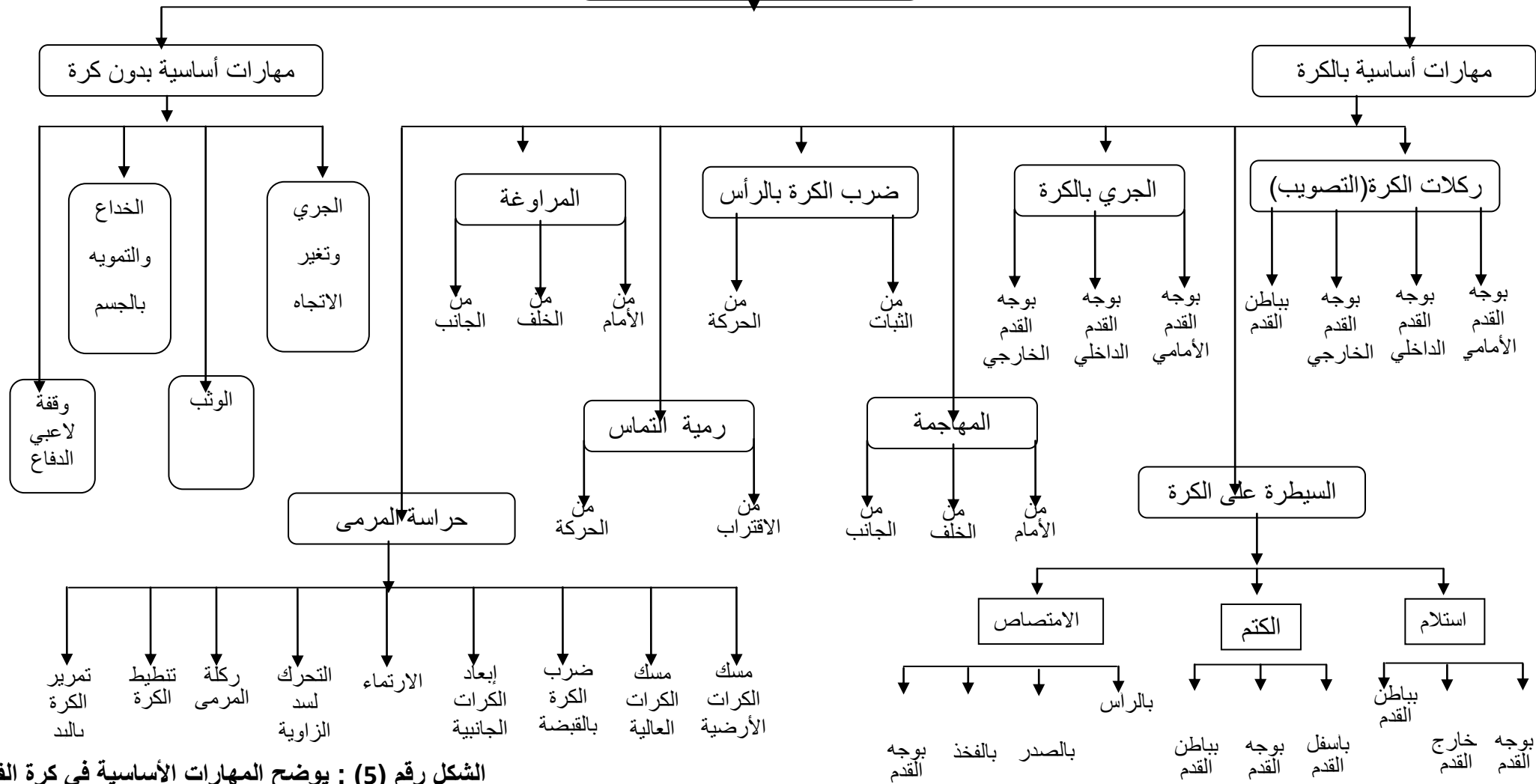
- مسك الكرة الأرضية .
- ضرب الكرة بالقبضة.
- تمرير الكرة باليد.
- ارتقاء حارس المرمى.
- تتطيط الكرة.
- دحرجة الكرة.
- إبعاد أو تحويل الكرة الجانبية أو العالية.
- مسك الكرة العالية التي في ارتفاع البطن أو الصدر.
- ضربة المرمى⁽¹⁾.

(1)- حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص108-109.

خلاصة:

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

المهارات الأساسية في كرة



الشكل رقم (5) : يوضح المهارات الأساسية في كرة القدم¹

الفصل الرابع

المراقبة

الفصل الرابع

المراهقة

تمهيد

- 4-1- مفهوم المراهقة
 - 4-2- تعريف المراهقة
 - 4-3- مراحل المراهقة
 - 4-4- خصائص المراحل العمرية (15-16) المراهقة المتوسطة
 - 4-5- حاجات المراهق
 - 4-6- أشكال المراهقة
 - 4-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
 - 4-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
 - 4-9- تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
 - 4-10- مشكلات المراهقة
 - 4-11- نصائح عامة لكل مربّي كيفية التعامل مع المراهقين
 - 4-12- تصنيف فئات العمر للاعبين كرة القدم حسب الفدرالية الفرنسية
- الخلاصة.

تمهيد:

تعتبر المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد لأنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الفرد المراهق ليصبح مواطناً يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع وفيها تتكون شخصيته وتتحدد مقوماتها ، ويتم في هذه الفترة نضج الوظائف البيولوجية والفيزيولوجية ، كما يبلغ الفرد طوله النهائي وكذلك يتم فيها نضجه العقلي والوجداني والاجتماعي وتحتاج هذه الفترة إلى عناية خاصة من طرف المدربين من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرصة الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه وللاستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بالنفس

1- مفهوم المراهقة:

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

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

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة: جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.⁽²⁾

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق هذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.⁽³⁾

2-2- اصطلاحاً: هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.⁽⁴⁾

إن كلمة المراهقة ADOLESERE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESCENCE معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي ، والانفعالي، والعقلي ، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة ، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.⁽⁵⁾

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه

(1) عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195.

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

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

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

(5) مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189 .

متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي الفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي⁽¹⁾ فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلتموها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة، فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.⁽²⁾

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

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

(1) منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي، ط1 ، لبنان، 2004 ، ص216 .

(2) حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982 ، ص 252، 253، 262، 289، 263.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.(1)

4- خصائص المراحل العمرية (15-16-17) المراهقة المتوسطة:

4-1- خصائص القدرات الحركية:

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

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصاً نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).(2)

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

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

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة ، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة ، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.(3)

(1) حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982 ، ص 252، 253، 262، 289، 263.

(2) بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص 182، 183.

(3) حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، 370-371.

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وترداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتتعاكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحلها المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غدهي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

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

4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد. إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.⁽²⁾

جدول رقم (03): يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة).⁽³⁾

- الأشخاص العاديين -

العمر: 15-19 سنة	
الطول (م)	الوزن (كغ)
1,525	51,300
1,55	52,200
1,575	53,300

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

(2) المرجع نفسه، ص 183.

3 - Ambre Aemont, Jaques Bousnenf, Petit Larousse de Medicine, Edition Impimerie New Intllithe, 1989, P 614.

54,900	1,60
56,200	1,625
58,100	1,65
61,700	1,70
65,000	1,75
67,100	1,775
69,400	1,80
71,700	1,825
73,900	1,85
78,500	1,90

4-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد، أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.⁽¹⁾

4-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع القوية على اتجاهات

(1) بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

الأجيال المقبلة وعاداتهم وآرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه، كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

4-6- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.⁽¹⁾

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

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

4-7- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما

(1) فؤاد علي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283، 285.

(2) أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط 1، دار الفكر العربي، 2000، ص 220.

يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تتناسب والتغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

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

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

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

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

5- حاجات المراهق:

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

5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

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

بروتينية، ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.⁽¹⁾

5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه، فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم أنها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم.⁽²⁾

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

5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

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

وهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما جدت خاصة في حياة الراشدين، فلنكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، المتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تتفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، ولهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي استدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل

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

(2) فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط 3، لبنان، بون سنة، ص 3

التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ،وتجيب عن أسئلته دونما تردد.(1)

6- أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة:

6-1- المراهقة المتوافقة: ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.(2)

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

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.(3)
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

6-2- المراهقة المنطوية: ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

(1)حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة ، مرجع سابق، ص 435، 436.

(2) محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981 ، ص24 .

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

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

6-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري :الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجدب العاطفي.

6-3- المراهقة العدوانية: (المتمردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ .

العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

6-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

- بلوغ الذروة في سوء التوافق.

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

6-4-1- العوامل المؤثرة فيها:

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

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

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

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

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

وأخيراً فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و
السواء.⁽¹⁾

7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة،
الندي الرياض، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا
وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة رياضة المستويات العالية.
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين
بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.⁽²⁾

8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

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

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

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

(1) حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 440.

(2) بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص، 187، 188.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، والرياضية لتوفير الوسائل، والإمكانيات، والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، والإرشاد والثقة، والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، وتوجيه، وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.⁽¹⁾

9- تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

9-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، والفتاة اكتساب، وتعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز التمرينات الفنية.⁽²⁾

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

و يعزي " شانيل 1978 ، و فنتر " 1979 تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف " حامد زهران " 1982 أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، والتفكير السليم، والاختياري، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير، والحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة⁽³⁾، بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة

(1) معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، 2، 1986، ص 15.

(2) محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998 القاهرة، ص 74 .

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

يكون في حالة ثبات بشكل عام، ونلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، والجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.⁽¹⁾

9-2-3- المرونة:

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

10- مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطئ، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على لها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، والحيرة الخ.

11- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

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

* يجب دراسة ميول، و رغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

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

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

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

(1) بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184، 185.

* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه.
 * إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، والاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو.⁽¹⁾

12- تصنيف فئات العمر للاعبين كرة القدم حسب الفدرالية الفرنسية (FFF) و الأوروبية (UEFA) :

لقد تم تصنيف مختلف الفئات حسب الأعمار في 6 - 7 فيفري 1979 من طرف الإتحاد الأوروبي لكرة القدم "UEFA" أين دعت مختلف الجمعيات الرياضية لتطبيق نفس الفئات العمرية لدى الشبان باتخاذ تاريخ 01 أوت كتاريخ التأهيل الذي أصبح في 01 جانفي .

أما بالنسبة للفدرالية الفرنسية لكرة القدم «FFF»، وبمقتضى قرار 31 لقانونها العام يعطي التقسيم التالي للفئات:

- ثلاثة فئات شبا نية حتى سنة 12 أصاغر 1 - 2.
- من 12 إلى 15 سنة فئة الأشبال 1 - 2 .
- ما فوق سن 34 قداماء.⁽¹⁾

جدول رقم 04: يمثل تصنيف الفئات حسب السن لدى لاعبي كرة القدم

السن	الفدرالية الفرنسية لكرة القدم "FFF"	الإتحاد الأوروبي لكرة القدم "UEFA"

(1) عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004 ، ص 26، 29.

(1)-Maurice (v) et Dean (p) : Foot Ball la forme des champion, édition, Chiron Paris, Année 1997 ; OS.p45

E1	أواسط صنف	-Poussins	أزغب 1	حتى 9 سنة
E2	أواسط صنف	-Poussins2	أزغب 2	من 9 إلى 10 سنة
D2	أواسط صنف	-Pupilles	شبل 1	من 10 إلى 11 سنة
D1	أواسط صنف	-Pupilles	شبل 2	من 11 إلى 12 سنة
C2	أواسط صنف	-Minimes	أشبال 1	من 12 إلى 13 سنة
C1	أواسط صنف	Minimes 2	أشبال 2	من 13 إلى 14 سنة
B2	أواسط صنف	-Scolaires	مدرسي	من 14 إلى 15 سنة
B1	أواسط صنف	-Cades	أشبال	من 15 إلى 16 سنة
A2	أواسط صنف	-Juniors	أواسط 1	من 16 إلى 17 سنة
A1	أواسط صنف		I	من 17 إلى 18 سنة
A1	أواسط صنف	Juniors UEFA	أواسط	من 18 إلى 19 سن
		Juniors UEFA	أواسط	

مدة اللعب (المباراة)	السن		الفئة	كرة القدم	الخصوصيات
	IFF	UNSS			

2 * 15 دقيقة		من 1/25-1/26	المبتدئين		A5	
2 * 20 دقيقة		سنة 1/27				
2 * 25 دقيقة	u.s.e.p	-1/29-1/28	<i>Poussins</i>	أصاغر	A7	الاختلاط (MIXTE ممكن)
2 * 20 دقيقة		-1/211-1/210	<i>pupilles</i>	ذكور		
2 * 25 دقيقة		سنة 1/212	<i>Benjamines</i> ₁	أصاغر		الفئة
		-1/29-1/28	<i>Benjamines</i> ₂	إناث		
		-1/211-1/210				
		سنة 1/212				
2 * 25 د fff	-11	من 1/211	<i>Pupilles</i>	أصاغر	All	ذكور
2 * 20 د unss	-12	سنة 1/212	<i>Minime</i>	أصاغر		
2 * 35 د fff	سنة 13	1/214-1/213	<i>Cadets</i>	الأشبال		
2 * 30 د unss	15-14	سنة	<i>Juniors</i>	الأواسط		
2 * 40 د fff	سنة	-1/215	<i>Seniors</i>	الأكابر		
2 * 30 د unss	17-16	سنة 1/216	<i>vétérans</i>	القدماء		
2 * 50 د	سنة	-1/217				
	-18	سنة 1/218				
	20-19	-1/219				
	وما	سنة 1/234				
	فوق	أكبر من 1/234				
2 * 30		1/214 - 1/213	<i>Cadettes 1</i>	شبلات 1	All	إناث
2 * 35		1/216 - 1/215	<i>Cadettes 2</i>	شبلات 2		
2 * 40		أكبر من 1/216	<i>Cadettes 3</i>	شبلات 3		
		سنة				

جدول رقم 05 : تصنيف الفئات حسب الأعمار لدى الفدرالية الدولية لرياضة المدرسية (UNSS) (1) .

جدول رقم 06: يمثل تصنيف الفئات حسب الأعمار عند الفدرالية الجزائرية لكرة القدم "FAF" خلال الموسم الكروي 2015/ 2016 على النحو التالي (1)

(1)-Jorlle: **Football, Edition**, RENEEPS, 1988, P.13

المولود قبل 1 جاني 1995	الأكابر
المولودين في عام 1996 و 1997	الأواسط (U – 20)
المولودين في عام 1998 و 1999	الأشبال (U – 17)
المولودين في عام 2000 و 2001	الأصاغر (U. 15)
المولودين في عام 2002 و 2003	الأصاغر (U. 13)

الخلاصة:

تعتبر المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد حيث يكون غير ناضج كليا وتتأثر هذا الأخير بعوامل داخلية فيزيولوجية ، عقلية، نفسية تؤثر في سلوكه وعلى شخصيته في المستقبل .

ومن اجل ذلك اهتم العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة ، حيث تعتبر مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد وتتميز بخصائص وتغيرات حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها.

التغيرات تكون جسمية حيث يزداد فيها وزن الجسم وتنمو العظام والعضلات مما ينتج عنه قلة التوافق العضلي العصبي ، كما تظهر علامات التعب بسرعة أو تكون تغيرات عقلية ونفسية يظهر فيها الاستقرار النفسي ، والنضج يجعل المراهق سريع التأثر والانفعال قليل البصر، سريع الغضب والرضي كما ان النمو الوجداني يعد من أهم الصفات في هذه المرحلة.

لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لمرحلة المراهقة من حيث ضرورة تكيف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة الحساسة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات الميدانية

الفصل الأول

الإجراءات الميدانية

تمهيد.

- 1-1- منهج البحث.
- 1-2- مجالات البحث.
- 1-3- مجتمع البحث وعينته.
- 1-4- أدوات البحث.
- 1-5- كيفية صياغة البرنامج التدريبي.
- 1-6- طرق البحث.
- 1-7- التجربة الاستطلاعية.
- 1-8- طريقة إجراء الاختبارات.
- 1-9- الاختبارات المستخدمة.
- 1-10- الأسس العلمية للاختبارات.
- 1-11- الضبط الإجرائي للمتغيرات.

خلاصة.

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم واعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي فالوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- منهج البحث:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى حقيقة⁽¹⁾ ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء ، كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف.

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة شاهدة) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية ، حيث يؤكد "حسن علاوي" و"كمال راتب" أن "المنهج التجريبي يعد الاختيار الحقيقي للعلاقات الخاصة بسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية".⁽²⁾

1- 2 مجالات البحث:**1-2-1- المجال البشري :**

تتكون عينة الدراسة 30 فرد ولقد قسمت إلى مجموعتين مج1 تجريبية، مج2 شاهدة
مج1: لاعبي سريع جيل عين الدفلى U16 للموسم الرياضي 2016/2015 ينشطون في مابين الرباطات
مج2: لاعبي رائد أمل عين الدفلى U16 للموسم الرياضي 2016/2015 ينشطون في الرابطة الجهوية

1-2-2- المجال المكاني:

جرت هذه الاختبارات بالملاعب البلدي عبد القادر خيلالي ببلدية عين الدفلى
1-2-3- المجال الزماني:

لقد بدأت الدراسة النظرية ، اما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي : الاختبار وإعادة الاختبار
الاختبار القبلي 2016/02/15 اما الاختبار البعدي كان في 2016/04/20 أي بعد ثمانية اسابيع

1-3- مجتمع البحث وعينته

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث وهي النموذج الذي يجري فيه ميدان البحث وتعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وينسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي ، أصدق تمثيل ثم اختبار مجتمع البحث بصورة مقصودة من لاعبي ناشئي كرة القدم ببلدية عين الدفلى ،

(1)- علي جواد الطاهر :منهج البحث الأدبي، ط9 ، مطبعة الديواني، بغداد، 1986 ، ص19

(2) - محمد حسن علاوي، أسامة كامل ارتب :البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999، ص2

بأعمار نقل عن 16 سنة (U16) وبلغ عددهم 30 فردا ، حيث تم تقسيمهم بطريقة منتظمة إلى مجموعتين: المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع (15) لاعب، والمجموعة الثانية هي المجموعة الشاهد (الضابطة) بواقع (15) لاعب ، وبهذا أصبح عدد أفراد عينة البحث (30) فردا.

1-4 - أدوات البحث :

من الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز و اتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت. لقد استخدم الباحث مجموعة من الأدوات لإنجاز بحثه بصورة أفضل من أجل تحقيق أهداف منشودة وتتمثل فيما يلي:

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

-الاختبارات الرياضية البدنية.

- فريق عمل.

-استمارة استبيان لتسجيل البيانات.

- وسائل بيداغوجية

1-5 - كيفية صياغة البرنامج التدريبي:

وفيه تم وضع برنامج تدريبي يبنى على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم، حيث تم وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى ووسائل التنفيذ التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام.
تنفيذ البرنامج التدريبي :

- بدأ تنفيذ البرنامج لمدة 08 اسابيع من 2016/02/15م الى 2016/04/18م بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع .
- يؤدي اللاعبون الإحماء الجيد قبل تنفيذ وحدات البرنامج بفترة زمنية تتراوح ما بين 10-20د.
- يتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين 45.08 -94.46د .
- بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية 24 وحدة تدريبية لورشات تدريب بلومتري .
- بلغت شدة الحمل من 50% إلى 75% من الشدة الأقصى الذي يستطيع اللاعب مقومتها.
- تم تثبيت 3 مجموعات لحجم الحمل .
- تم إعطاء تكرارات بعدد يتراوح بين 8-12 تكرار للمجموعة الواحدة .
- بلغت الراحة البينية بين التمرينات من 30-60ث
- بلغت الراحة البينية بين المجموعات من 60-120ث .
- تم زيادة ارتفاع الصندوق (الشواخص) 5سم اسبوعيا .

- تم زيادة المسافة البينية بين الصناديق 5 سم كل اسبوعين (الشواخص) حيث تراوحت المسافة البينية بين الصناديق من 35سم -60سم

ويوضح الجدول رقم (7) نموذج لوحدة تدريبية يومية من برنامج تمرينات وراشات تدريب البلومتری في فترة الإعداد للعينة قيد البحث .

جدول(7)

نموذج لوحدة تدريبية يومية لبرنامج وراشات تدريب البليومتری لعينة البحث

م	متغيرات البرنامج المحتوى التدريبي	منطقة التأثير	درجة الحمل	التصنيف لعينة البحث		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات
				الارتفاع سم الوزن كجم	الحجم المجموعة×التكرار		
1	الوثب العميق	الرجلين	متوسطة	30سم	R8×1 L8×1 L4×1+ R4×1	45ث	1ق
2	وثب الصندوق للامام وللخلف	الرجلين	متوسطة	30سم	R8×1 L8×1 L4×1+ R4×1	45ث	1ق
3	الارتداد بكل قدم على حده.	الرجلين	متوسطة	30سم	R8×1 L8×1 L4×1+ R4×1	45ث	1ق
4	وثب الحواجز	الرجلين	متوسطة	30سم	R8×1 L8×1 L 4×1+ R4×1	45ث	1ق
5	استلام وتمير الكرة الطبية بيد واحدة والطرفين لأعلى من وضع الرقود ثنى الركبتين	الرجلين	متوسطة	30سم	R8×1 L8×1 L4×1+ R4×1	45ث	1ق
6	تدرب على السلام او المدرجات بمختلف الحجلات برجلين او رجل واحدة	الرجلين	مرتفع	30سم	R8×1 L8×1 L4×1+ R4×1	1.5ق	1ق
7	مرواغة أقماع+التصويب تمررات طويلة + قصيرة وثب على الشواخص	الرجلين	مرتفع	30سم	R8×1 L8×1 L4×1+ R4×1	2ق	1ق
8	تمرين على الرمل بمختلف الوثبات	الرجلين	مرتفع	30سم	R8×1 L8×1 L4×1+ R4×1	2ق	1ق

1-6- طرق البحث

تمثلت طرق البحث المستعملة كما يلي:

أ - **طريقة جمع المادة المخبرية:** وهي عملية سرد و تحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث ، وتتناسب مع أهدافه.

ب - **طريقة الاختبارات البدنية:** وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية و الرياضية و خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي و أهم وأنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

ج - **الطريقة الإحصائية:** تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة ، وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها ، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة ، التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وأهداف البحث. و قد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل التالية:

SPSS نظام 10.00 (1)

- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س₁، س₂، س₃، ...، س_ن، على عدد هذه القيم ن، ويصطلح عليه عادة $\bar{س}$ وصيغته العامة هي (2)

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: $\bar{س}$: يمثل المتوسط الحسابي

ن: عدد القيم.

$$ف^2 \leq 6$$

معامل الارتباط "سبيرمان" (3)

ف²: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

(1) تم استعمال نظام spss من طرف الأستاذ بلعباس رابح الدرجة العلمية ماجستير في الإعلام الآلي ، مختص في نظام spss

(2) على لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973، ص 75-76.

(3) محمد صبحي أبو صالح ، عدنان محمد عوض : مقدمة في علم الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1984 م ، ص198

- الانحراف المعياري :
وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.⁽¹⁾
هذه الصيغة لـ: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

$$\text{حيث: } \sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n - 1}}$$

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

- (ت) ستيودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية⁽²⁾:

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{2}}}$$

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي). - 1
س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)
ع₁²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.
ع₂²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.
ن: عدد العينة.

- نسبة التطور⁽³⁾ = $\frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{الاختبار البعدي}} \times 100$

(1) (2) نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975، ص 55.

(3) علي ابو الشون عبد العلي: تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة في كرة القدم رسالة ماجستير العراق، 2002، ص39.

7-1- التجربة الاستطلاعية

تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة في البحث ، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة ، قام الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني على مجموعة مكونة من (08) لاعبين تم استبعادهم فيما بعد من التجربة كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت ، وهو نفس توقيت، إجراء الاختبارات في هذا البحث وقد أغنت تجربة الباحث ببعض الملاحظات وهي:

-مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات العينة.

-مدى سلامة وكفاية الأجهزة و الأدوات المستخدمة.

-مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

8-1- طريقة إجراء الاختبارات

تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث التجريبية والشاهدة في الملعب البلدي والنادي الرياضي SCD وفي مواعيد محددة مع فريق العمل.

تم تطبيق الاختبارات في نفس الظروف والوقت والمتطلبات لجميع أفراد العينة كما يلي:

اليوم الأول: اختبارات بدنية للعينة الشاهدة.

اليوم الثاني: اختبارات بدنية للعينة التجريبية.

-أجريت الاختبارات في الفترة المسائية من الساعة 16:30 الى الساعة 18:00 مع شرح وعرض جميع مفردات الاختبار من قبل الباحث وفريق العمل قبل تنفيذها من طرف العينة.

- إعطاء فرصة كافية للاعبين لإجراء الاحماء الكامل.

- إعطاء فترات راحة كاملة للاعبين بين اختبار و آخر.

- هياً الباحث استمارات خاصة لغرض تسجيل القياسات لكل مجموعة.

- تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار كما سيتم توضيحه.

الاختبارات البدنية

اختبار الوثب الطولي من الثبات⁽¹⁾ :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين والمقعدة .(سم)

الأدوات اللازمة:

- مكان مناسب للوثب العريض بعرض 1,5 م وبطول 3,5 م ويراعي أن يكون المكان خالي من العوائق - شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير.

(1) -قاسم حسن المنذلاوي، شامل كامل: الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1989 ، ص7

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج , يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للامام قليلا ثم يقوم بالوثب للامام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام .

حساب الدرجات: لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية ,تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات والتسجيل ويكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .

تعليمات الاختبار:

- خط البداية يكون بعرض 5 سم ويدخل في القياس ويتم القياس لأقرب 5سم.
- المختبر ثلاث محاولات تحسب أحسن محاولة ويتم الارتقاء بالقدمين معا .
- يتم الإحماء قبل أداء الاختبار ويفضل أن تكون الأرض غير ملساء لتساعد على الدفع ويتم مرجحة الذراعين للامام و لأعلى لإعطاء الدفع . للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة⁽¹⁾



الشكل البياني رقم (06) :يوضح اختبار الوثب الطويل من الثبات.

2- الوثب العمودي من الثبات لسارجيت⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لرجلين والمقعدة. (م)

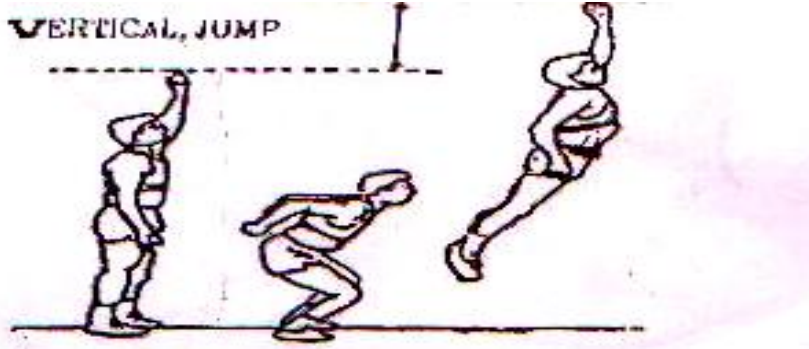
الأدوات: حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن 3.60 متر،مانيزيا ،قطعة قماش لمسح العلامات بعد قراءة كل محاولة

طريقة الأداء : يغمس اللاعب يده في المانيزيا ، يقف مواجهًا للحائط ، يمد الذراع عاليًا لأقصى مدى ممكن ، ثم يضع علامة علي الحائط ، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض . يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين لأسفل وللخلف مع ثني الجذع للامام ولأسفل وثني الركبتين إلي وضع زاوية .

(1)- محمد إبراهيم شحاتة محمد جابر بريقع دليل القياسات الجسمية واختبارت الأداء الحركي، منشأة المعارف،الإسكندرية، بدون سنة.ص91

القواعد : يجب أن يكون الدفع بالقدين معا من وضع الثبات ، يعطي المختبر ثلاثة محاولات وتحسب أفضل محاولة ، تأخذ القياسات لأقرب سنتيمتر (1 سم) ، يفضل وقوف الحكم علي منضدة أو سلم بالقرب من الحائط حتي يستطيع قراءه المحاولة بوضوح)

التسجيل : درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الي يصل إليه من وضع الوقوف والعلاقة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلي . مقرب لأقرب واحد سم للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة⁽²⁾



(07):

الشكل البياني رقم
يوضح اختبار الوثب
العمودي من الثبات.

3- اسم الاختبار: وثب حجلات برجل واحدة .⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية وقوة مميزة بسرعة حجلات للرجل واحدة .(م/ثا)

الأدوات المستخدمة : شريط قياس - خط بداية .

وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية مع رفع القدم اليسرى للخلف وعند سماع إشارة

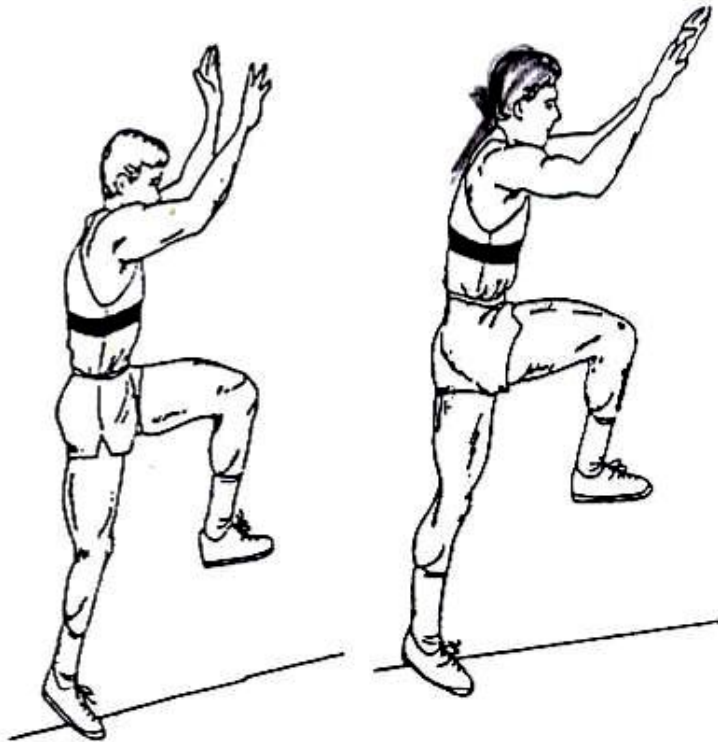
البداة يقوم اللاعب بعمل حجلات بالرجل اليمنى للوصول إلى مسافة 15 متر من خط البداية .

تعليمات الاختبار :

- وقوف اللاعب خلف خط البداية مباشرة .
- عدم السند بالرجل اليسرى .
- لكل مختبر ثلاث محاولات تحتسب أفضلهم .
- إدارة الاختبار :
- مسجل : للنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

(1)- محمد إبراهيم شحاتة محمد جابر بريفق دليل القياسات الجسمية واختبار ارت الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون سنة .ص 91

- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الاول، ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع متسابقة خط البدء ، يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة، حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.



الشكل البياني رقم (09): يوضح اختبار الوثب على رجل واحدة الحجلات.

اختبارات المهارة

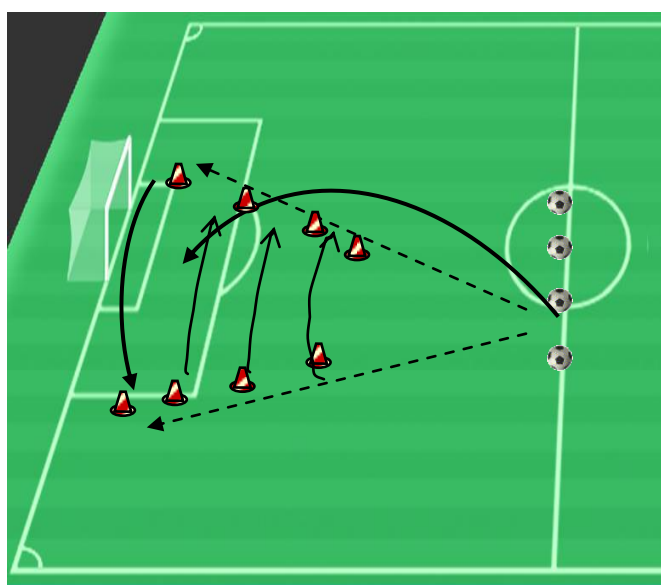
اسم الاختبار: مهارة فذف الكرة لأبعد مسافة⁽¹⁾

الهدف من الاختبار: ويهدف الاختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة من الأرض لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة ودقتها. (م)
الأدوات والإمكانيات: متر قياس وكرة قدم.

طريقة الأداء: يمسك المختبر الكرة باليد ويتركها تسقط وقبل ملامستها الأرض يقوم بركلها أماماً عالياً لأبعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل: تسجل هذه الأخيرة من نقطة الانطلاق حتى مستوى نقطة سقوط الكرة، تمنح لكل لاعب محاولتين وتسجل أحسنها وتقاس المسافة بالمتر.

الشكل البياني رقم (10): يوضح اختبار مهارة فذف الكرة لأبعد مساف



اسم الاختبار: الجري الشواخص + التصويب⁽¹⁾ (ثا).

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القدرة على الجري بكرة أثناء التقدم في الملعب وكذلك المراوغة مع المنافس، وكذا صورة من صفة الرشاقة الخاصة مع مهارة وسرعة التصويب .
الأدوات والإمكانيات: أوتاد، كرات و ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: بعد تثبيت 5 شواخص جيدا بمسافة 1م بين كل واحد وآخر وعلى بعد

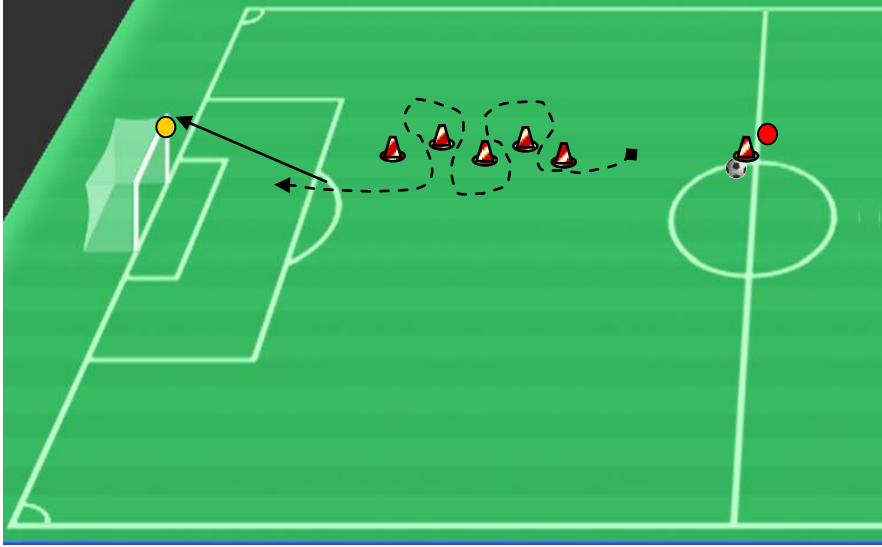
4.5م من الشاخص الأول يرسم خط البداية، يقوم اللاعب عند الإيعاز بالجري بالكرة خروج من بين

(1) إبراهيم شعلان وآخرون: فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1988 م، ص213
(1) طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق ' الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989 م، ص259،

الشواخص يسجل نحو المرمي او (التصويب).

***طريقة التسجيل** : يحتسب الزمن لأقرب عشر من الثانية في قطع هذه المسافة، تمنح لكل لاعب محاولتان وتسجل أحسنها

الشكل البياني رقم (11) : يوضح اختبار مهارة الشواخص + التصويب



اسم الاختبار : مهارة التصويب على المرمي⁽¹⁾ (بالدرجات)

الهدف من الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس الدقة في تصويب الكرة نحو المرمي. (بدرجات) الأدوات والإمكانات : كرات، أوتاد وملعب.

طريقة الأداء : يرسم خط مواز لخط المرمي وعلى أبعاد 16.5 م من منتصف المرمي،

ويقوم اللاعب بضرب الكرة بالقدم اليمنى ثم اليسرى في اتجاه الهدف، وتعطى 6 محاولات لكل قدم

طريقة التسجيل : لكل لاعب الحق في 6 تصويبات فإذا دخلت الكرة من وضع

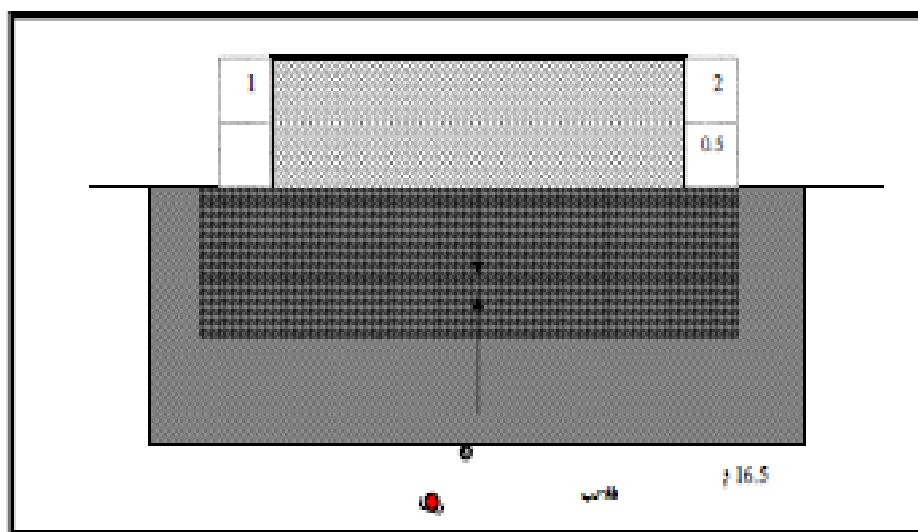
الطيران يمنح لاعب درجتين، أما إذا دخلت مباشرة على الأرض يمنح درجة واحدة، وإذا دخلت من وضع

الدرجة يمنح نصف نقطة، وإن لم تدخل الكرة يمنح لاعب صفر، تسجل للاعب 6 تصويبات متتالية يمنى

ويسرى وتحسب له الدرجة الكلية من 12

(1) - إبراهيم شعلان وآخرون : فيزيولوجية التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1988 م، ص26.

الشكل البياني رقم(12) :يوضح اختبار مهارة التصويب على المرمى



10-1- الأسس العلمية للاختبارات :

حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخداماتها وتطبيقها لا بد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية:

1-10-1- ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. و المقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة) أي ذو قيمة ثابتة (خلال التكرار أو الإعادة وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة⁽¹⁾

ويقول " فن دالين " van dalin عن ثبات الاختبارات إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط⁽²⁾ ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار - إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات أداء التربية

(1) - ليلي السيد فرحات :القياس والاختبار في التربية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص ص198، 143

(2) - محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 19

(3)-مقدم عبد الحفيظ :الاحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993

والرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار. لقياس صلاحية الاختبارات قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل اختبارات القدرة العضلية بأسلوب اختبار إعادة الاختيار حيث أجريت على لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 16 سنة واستبعاد لأية متغيرات أخرى مؤثرة امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والبعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع على نفس العينة وبنفس شروط الاختبار الأول، كما عمل الباحث على ضمان أقوى تجانس وسط ذلك من خلال مرعاة التجانس في متغيرات خصائص عينة البحث المذكورة سابقا.

وبعد أداء اختبارات القدرة العضلية (القبلي و البعدي) (للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة قام الباحث بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون. وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الباحث في الجدول رقم (07):

1-10-2- صدق الاختبار

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجل ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه⁽³⁾ ويذكر كل من " بارو " و "ومك جي" أن الصدق يعني " المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها والاختبار الذي يجرى لإثباتها." ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق

الذي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار⁽¹⁾.

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية (ن - 1)

1-10-3- موضوعية الاختبارات:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ، يشير إلى أنه " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من " van dalin " فإن دالين

(1) - محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، مرجع سابق، ص192

يصححه⁽²⁾، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب⁽³⁾ ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به ، والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات

الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة⁽⁴⁾ وفي هذا السياق استخدم الباحث في الاختبارات البدنية مجموعة من اختبارات المهارية، اختبارات سهلة وواضحة وبعيدة عن الشك أو التأويل، حيث نجد كل اختبار يقيس القدرة العضلية للمجاميع العضلية المختلفة الأطراف العلوية ، السفلية والجذع (مع وسائل القياس البسيطة). مما تم ذكره سابقا نستطيع القول أن أهداف التجربة الاستطلاعية تحققت على جميع الأصعدة والجوانب انطلاقا من الخطوات الأولى للبحث في تامين إشكالية البحث من خلال الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية المباشرة.

جدول رقم (07) : يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات.

الاختبارات	الدراسة الإحصائية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبارات بدنية	1- اختبار الوثب الطولي من الثبات	08	0.90	0.95
	2- اختبار الوثب العمودي من الثبات		0.93	0.96
	3- اختبار الوثب بحجلات برجل واحد		0.92	0.91
اختبارات مهارية	1- اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة		0.88	0.93
	2- اختبار تخطي الشواخص+تصويب		0.91	0.95
	3- اختبار مهارة التصويب في المرمى		0.84	0.91

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (09) يتبين أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية حيث أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية، حيث بلغت أدنى قيمة في الاختبارات 0.84 وأعلى قيمة فقد بلغت 0.97 ، مما تشير إلى مدى ارتباط القوى الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار القدرة العضلية وهذا التحصيل الاحصائي يؤكد مدى ثبات جميع الاختبارات المستخدمة ، وهذا يحكم كذلك على أن قيمة معامل الثبات (بيرسون) في كل الاختبارات ا زدت عن القيمة الجدولية التي بلغت 0.89 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 ومن خلال النتائج الاحصائية المدونة في الجدول

(2) - محمد حسان العلوي، محمد نصر الدين رضوان :القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 380

(3) - عبد الرحمان محمد عيسوي :الاختبارت والمقاييس النفسية، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2003 ص332

(4) - محمد صبحي حسانين :طرق بناء وتقنين الاختبارات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987 ، ص85

تبين أن الاختبارات تتعين بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون

11-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث معتمدا بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث ويحدد أسباب حد وئه، وقد تم ضبط المتغيرات كما يلي:

أ - المتغير المستقل : وهو التدريب البلوم تري .

ب - المتغير التابع : و هو القدرة العضلية و مهارة التصويب

ت - المتغيرات العشوائية:

وهي متعددة وتم ضبطها كما يلي:

-وقت إجراء الاختبارات للمجموعة التجريبية يتم في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية للمجموعة الشاهدة وفي ظروف مناخية متقاربة.

-تم ابعاد كل لاعب انقطع عن التدريب وهذا من أجل احترام مبدأ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي.

- تم أخذ أفراد العينات من نفس الأعمار (U 16)

-بالنسبة للفروق المورفولوجي فإن المقارنات تتم بين الاختبارات القبليّة و البعدية لنفس المجموعة أي قياس مقدار التحسن وبالتالي فان بين أفراد المجموعات ليس عاملا مؤثرا على النتائج المحصل عليها وبالرغم من هذا فإن المجموعات كانت متقاربة من حيث القياسات المورفولوجية.

الجدول رقم (08):

الخصائص المورفولوجية لأفراد عينة البحث

IMC KG M-2	الكتلة	القائمة من جلوس	السن	
23,25#177; 2,17	67,2 #177; 21	0,78#177; 0,01	16#177; 1an	المجموعة التحريية
23,38#177;5,27	66,65#177; 20,5	0,77#177; 0,12	16#177; 1an	المجموعة الضابطة

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية ، عينة البحث ، مجالاته وكذا الدراسة الاحصائية. حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث ، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى ، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها ، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

تمهيد

2-2- تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

أ/ الاختبارات البدنية

2-2-1- اختبار الوثب الطويل من الثبات

2-2-2- اختبار الوثب العمودي من الثبات

2-2-3- اختبار الوثب الحجلات برجل واحدة

ب/ الاختبارات المهارية

2-2-4- اختبار قذف الكرة لا بعد مسافة

2-2-5- اختبار مراوغة + تصويب

2-2-6- اختبار دقة تصويب في المرمى

استنتاج

خلاصة

تمهيد :

إن طبيعة البحث ومنهجه تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، وعلى هذا الأساس قام الباحث بتحليل النتائج تحليلاً موضوعياً يعتمد على المنطق وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال ومعرفة أثره على القدرة العضلية للاعبين كرة القدم (أقل من 16 سنة U16) فبعد عرض هذه النتائج في الجداول تم التطرق إلى مناقشتها وإعطاء توضيحات لكل نتيجة مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلاً بيانياً.

أ/الاختبارات البدنية :

2-2-1 اختبار الوثب العمودي من الثبات:

نتائج الجدول رقم(10): يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لوثب العمودي من الثبات.

نتائج العينة	ن	د ح	القبلي		البعدي		الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)
			المتوسط الحسابي 1	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	
الشاهدة	15	28	1.67	0.0046	1.68	0.0036	دال إحصائيا
التجريبية	15		1.75	0.0077	1.99	0.0089	

ومن خلاله يتضح ما يلي:

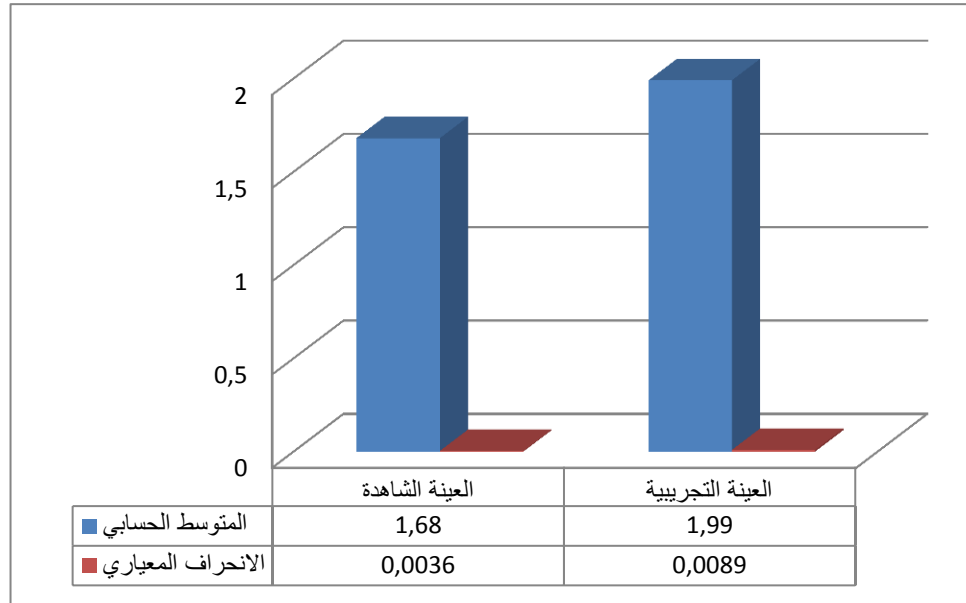
بالنسبة للمجموعة الشاهدة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.67 وانحراف معياري قدره 0.0046 ، وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 1.68 ، وانحراف معياري قدره 0.0036، وكانت قيمة t المحسوبة 1.73 اصغر من t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 و مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه العينة.

المجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.67، وانحراف معياري 0.0046 ففي الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 1.75، وانحرافا معياريا 0.0077، وقد بلغت قيمة t المحسوبة 10.90 وهي اكبر قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها 2.14 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 28 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو في الجدول(11) رقم والشكل رقم (12)

الجدول رقم (11): متوسط الحسابي الاختبار البعدي

نتائج العينة	ن	د ح	القبلي		البعدي		الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)
			المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 1	الانحراف المعياري 1	
الشاهدة	15	28	1.68	0.0036	1.77	دال إحصائيا	
التجريبية	15		1.99	0.0089	8.78		



شكل بياني رقم (12): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

يوضح لنا الشكل رقم (12) والجدول رقم (10) أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي 1.99، وانحرافها المعياري 0.0089 مقارنة بالمجموعة الشاهدة التي بلغ متوسطها الحسابي 1.68 وانحرافها المعياري 0.0036 وكانت قيمة t المحسوبة 8.78 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة 0.05، وبالتالي يظهر هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبقت عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري كان أكثر فعالية في زيادة سرعة الانقباض العضلي مما يساهم في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين وزيادة مسافة الوثب الطويل عكس العينة الشاهدة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار والتي لم تتدرب وخاصة بالطريقة التدريب البليومتري. وللتدريب بالبليومتري. أثر واضح إذ يؤثر في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين المشاركة في الوثب ويتفق ذلك مع "حسن علي كريم 2002" الذي ذكر أن تدريبات الأثقال والبليومتريك تستخدم في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، ويذكر "المشهداني" أن تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين تساهم في زيادة الدفع للأمام الناتج من سرعة بسط العضلات العامة الناتجة عن تدريبها وتكيفها على تقليل زمن التقصير في أثناء القيام بالدفع للأمام مما يزيد من مسافة الوثب.

2-1-2 اختبار الوثب الطويل من الثبات:

الجدول رقم (12) :يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي الوثب الطويل من الثبات.

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	البعدي		القبلي		د ح	ن	
			الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1			
دال إحصائيا	2.14	1.8	0.0030	0.31	0.0036	0.29	28	15	الشاهدة
	2.14	6.97	0.0039	0.46	0.0028	0.35		15	التجريبية

ومن خلال الجدول رقم (12) يتضح ما يلي:

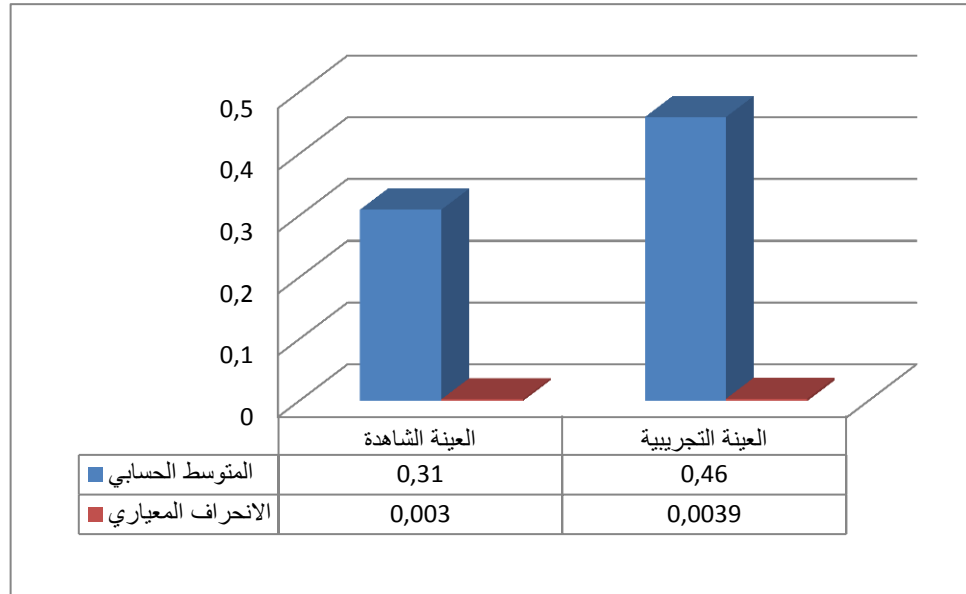
بالنسبة للمجموعة الشاهدة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.29 وانحراف معياري قدره 0.0036 ، وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 0.31، وانحراف معياري قدره 0.003، وكانت قيمة t المحسوبة 1.8 اصغر من t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 و مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه العينة. المجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.35، وانحراف معياري 0.0028 ففي الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 0.46، وانحرافا معياريا 0.0039، وقد بلغت قيمة t المحسوبة 6.97 وهي اكبر قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها 2.14 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 28 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو في الجدول رقم 13 والشكل رقم 13

الجدول رقم (13): متوسط الحسابي الاختبار البعدي

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	نسبة التطور	د ح	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	ن	
					0.0039	0.46	15	التجريبية

الشكل البياني الرقم (13): يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين البعدي الوثب الطويل من الثبات



يوضح لنا الشكل رقم (13) والجدول رقم (13) أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي 0.46، وانحرافها المعياري 0.0039 مقارنة بالمجموعة الشاهدة التي بلغ متوسطها الحسابي 0.31 وانحرافها المعياري 0.003 وكانت قيمة t المحسوبة 8.78 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة 0.05 ، و بالتالي يظهر هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري كان أكثر فعالية في تنمية القدرة الانفجارية للرجلين في اختبار الوثب الطويل من الثبات التي تعتبر من المجاميع العضلية التي يجب التركيز عليها في لعبة كرة القدم، كالوثب لضرب الكرة بالرأس، عكس العينة الشاهدة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار والتي لم تتدرب بالطريقة التدريب البليومتري ، حيث لم تتلقى تدريباً خاصاً بالبليومتري في كرة القدم على تطوير صفة القدرة العضلية للناشئين.

ويشير " أ وراس نعمة حسن 2010 "على أهمية تمرينات الأثقال والبليومتري في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين ويؤكد" محمد صالح "على أهمية التدريب بالأثقال والبليومتري وأثرها في تطوير القدرة الانفجارية ودقة التصويب.

1-2-3 اختبار الوثب على الحجل:

الجدول رقم (14) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي الوثب على الحجل

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	البعدي		القبلي		د ح	ن	
			الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1			
دال إحصائيا	2.14	1.78	0.34	22.89	0.47	22.84	28	15	الشاهدة
	2.14	8.69	1.06	20.22	1.59	21.44		15	التجريبية

ومن خلال الجدول رقم 14 يتضح ما يلي:

بالنسبة للمجموعة الشاهدة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 22.84 وانحراف معياري قدره 0.47 ، وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 22.89، وانحراف معياري قدره 0.34 وكانت قيمة t المحسوبة 2.07 اصغر من t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 و مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه العينة.

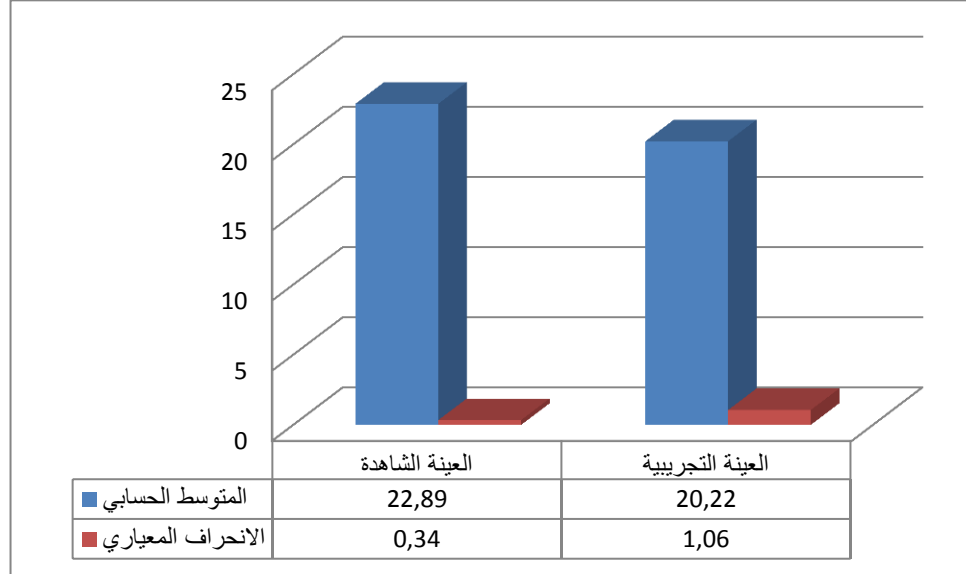
المجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 21.44، وانحراف معياري 1.59 ففي الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 20.22، وانحرافا معياريا 1.06، وقد بلغت قيمة t المحسوبة 8.69 وهي اكبر قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها 2.14 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 28 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو في الجدول رقم (15) والشكل (14)

الجدول رقم (15): متوسط الحسابي الاختبار البعد

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	نسبة التطور	د ح	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	ن	
دال إحصائيا	6.03	28	1.77	7.24	0.34	22.89	15	الشاهدة
					1.06	20.22	15	التجريبية

الشكل البياني الرقم (14): يوضح النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي الوثب على رجل واحدة



يوضح لنا الشكل رقم (14) والجدول رقم (15) أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي 20.22، وانحرافها المعياري 1.06 مقارنة بالمجموعة الشاهدة التي بلغ متوسطها الحسابي 22.89 وانحرافها المعياري 0.34 وكانت قيمة t المحسوبة 7.24 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة 0.05 ، و بالتالي يظهر هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري كان أكثر فعالية في تنمية القدرة الانفجارية للرجلين في اختبار الوثب الطويل من الثبات التي تعتبر من المجاميع العضلية التي يجب التركيز عليها في لعبة كرة القدم، كالوثب لضرب الكرة بالرأس، عكس العينة الشاهدة التي لم تسجل تطور ملحوظ في هذا الاختبار والتي لم تتدرب بالطريقة التدريب البليومتري ، حيث لم تتلقى تدريباً خاصاً بالبليومتري في كرة القدم على تطوير صفة القدرة العضلية للناشئين.

ويشير " أ وراس نعمة حسن 2010 "على أهمية تمرينات الأثقال والبليومتري في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين ويؤكد" محمد صالح "على أهمية التدريب بالأثقال والبليومتري وأثرها في تطوير القدرة الانفجارية ودقة التصويب.

الاختبارات المهارية:

1-2-4- اختبار القذف الكرة :

الجدول رقم (16) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدى القذف الكرة

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	البعدية		القبلية		د ح	ن	
			الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1			
دال إحصائيا	2.14	1.53	7.10	33.5	12.33	32.63	28	15	الشاهدة
	2.14	13.77	10.37	48.36	10.85	42		15	التجريبية

ومن خلال الجدول رقم (16) يتضح ما يلي:

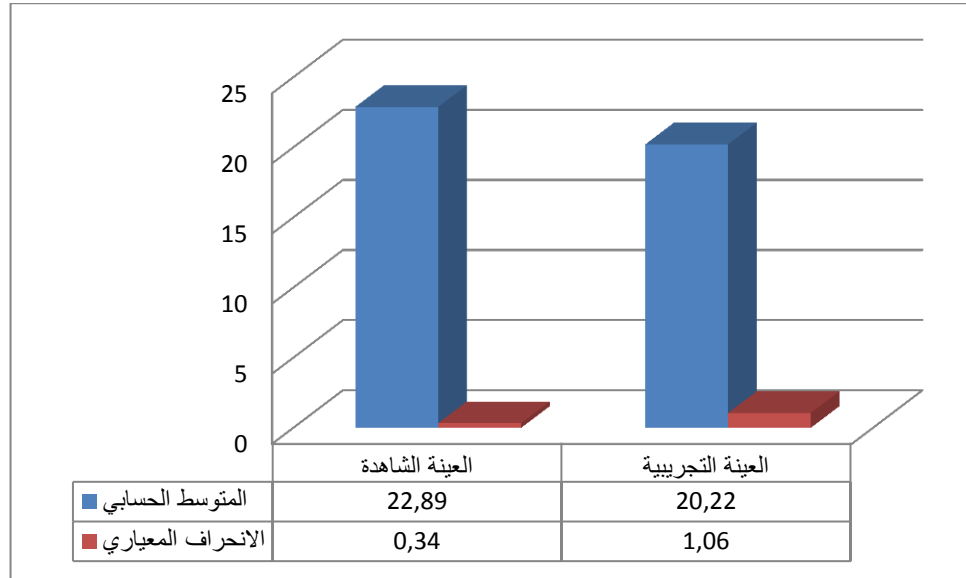
بالنسبة للمجموعة الشاهدة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 32.63 وانحراف معياري قدره 12.33 ، وحصلت في الاختبار البعدى على متوسط حسابي قدره 33.05، وانحراف معياري قدره 7.1. وكانت قيمة t المحسوبة 2.07 اصغر من t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 و مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لهذه العينة. المجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 21.44، وانحراف معياري 1.59 في الاختبار البعدى حققت متوسطا حسابيا بلغ 20.22، وانحرافا معياريا 1.06، وقد بلغت قيمة t المحسوبة 8.69 وهي اكبر قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها 2.14 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 28 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى وهذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدى.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدى لمعرفة ذلك كما هو في الجدول رقم (17) والشكل رقم (16)

الجدول رقم (17): متوسط الحسابي الاختبار البعدى

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	نسبة التطور	د ح	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف		ن	
					المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 2		
دال إحصائيا	13.08	28	2.14	7.24	7.10	33.5	15	الشاهدة
					10.37	48.36	15	التجريبية

الشكل البياني الرقم (16): يوضح النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار قذف الكرة



يوضح لنا الشكل رقم (16) والجدول رقم (17) أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي 48.36 ، وانحرافها المعياري 10.37 مقارنة بالمجموعة الشاهدة التي بلغ متوسطها الحسابي 33.5 وانحرافها المعياري 7.10 وكانت قيمة t المحسوبة 7.27 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة 0.05 ، وبالتالي يظهر هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري كان أكثر فعالية في زيادة سرعة الانقباض العضلي مما يساهم في تنمية المهارة التصويب

1-2-5) اختبار تخطي الأقماع+تسديد :

الجدول رقم (18) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي اختبار تخطي الأقماع +تصويب

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	البعدي		القبلي		د ح	ن	
			الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1			
دال إحصائيا	2.14	4.94	2.22	12.59	1.88	13.05	28	15	الشاهدة
	2.14	7.07	0.74	9.44	0.3	11.16		15	التجريبية

ومن خلال الجدول رقم 18 يتضح ما يلي:

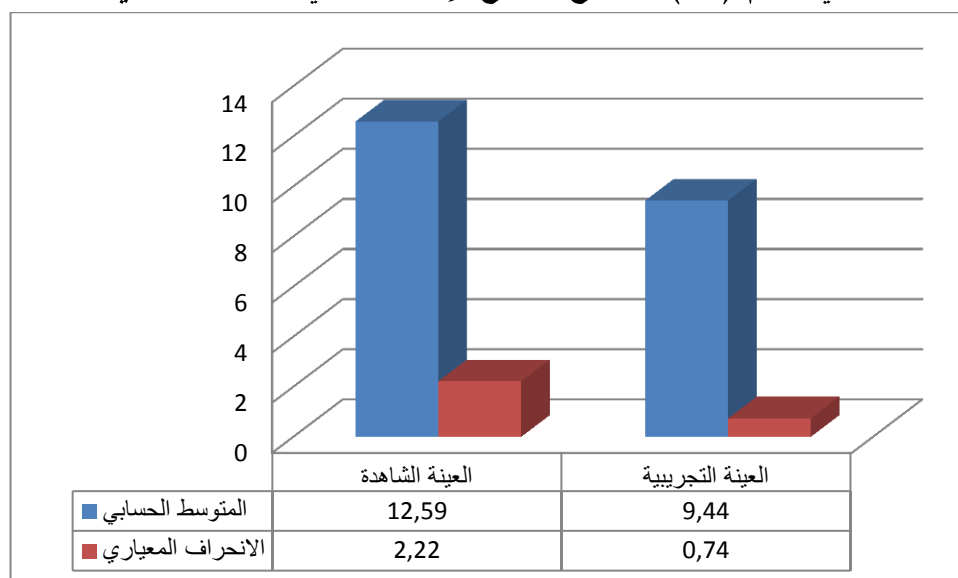
بالنسبة للمجموعة الشاهدة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.29 وانحراف معياري قدره 0.0036 ، وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 0.31، وانحراف معياري قدره 0.003، وكانت قيمة t المحسوبة 1.8 اصغر من t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 و مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه العينة. المجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.35، وانحراف معياري 0.0028 ففي الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 0.46، وانحرافا معياريا 0.0039، وقد بلغت قيمة t المحسوبة 6.97 وهي اكبر قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها 2.14 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 28 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو في الجدول رقم 19 والشكل 17

الجدول رقم (19): متوسط الحسابي الاختبار البعدي

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	نسبة التطور	د ح	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف		ن	
					المعياري 2	المعياري 1		
دال إحصائيا	18.75	28	2.14	7.53	2.22	12.59	15	الشاهدة
					0.74	9.44	15	التجريبية

الشكل البياني الرقم (17): يوضح النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار تخطي الأقدام +تصويب



يوضح لنا الشكل رقم 17 والجدول رقم (19) أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي 9.44 ، وانحرافها المعياري 0.74 مقارنة بالمجموعة الشاهدة متوسطها الحسابي 12.59 وانحرافها المعياري 2.22 وكانت قيمة t المحسوبة 7.27 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة 0.05 ، وبالتالي يظهر هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة. ومما سبق يستخلص الباحث أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب البليومتري كان أكثر فعالية في تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية في اختبار تخطي الأقدام المجموعة الشاهدة التي طبق عليها البرنامج بالطريقة التقليدية حيث لم تسجل تطورا ملحوظاً في هذا الاختبار. ويشير جبار علي جبار "أن التطور في مستوى القوة العضلية القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد راجع إلى فعالية البرنامج التدريبي ونتائج مؤثر جراء تدريبات البليومتري الموجهة على القدرة العضلات العاملة ومن الدراسات التي تناولت فاعلية البرنامج التدريبي ومدى مساهمته في تعليم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دراسة بوداود عبد اليمين 1997 ، دراسة بن قوة على 1993 ، بن قاصد على محمد الحاج 2005 ، وقد وضح ان البرنامج التدريب المسطر في تنمية مهارة الأساسية في كرة القدم

1-2-6) اختبار التصويب في المرمى:

الجدول رقم (20) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي التصويب على المرمى

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	البعدي		القبلي		د ح	ن	
			الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	المتوسط الحسابي 1			
دال إحصائيا	2.14	3.03	2.06	3.73	1.63	2.73	28	15	الشاهدة
	2.14	8.61	1.49	7.93	2.52	4.33		15	التجريبية

ومن خلال الجدول رقم 20 يتضح ما يلي:

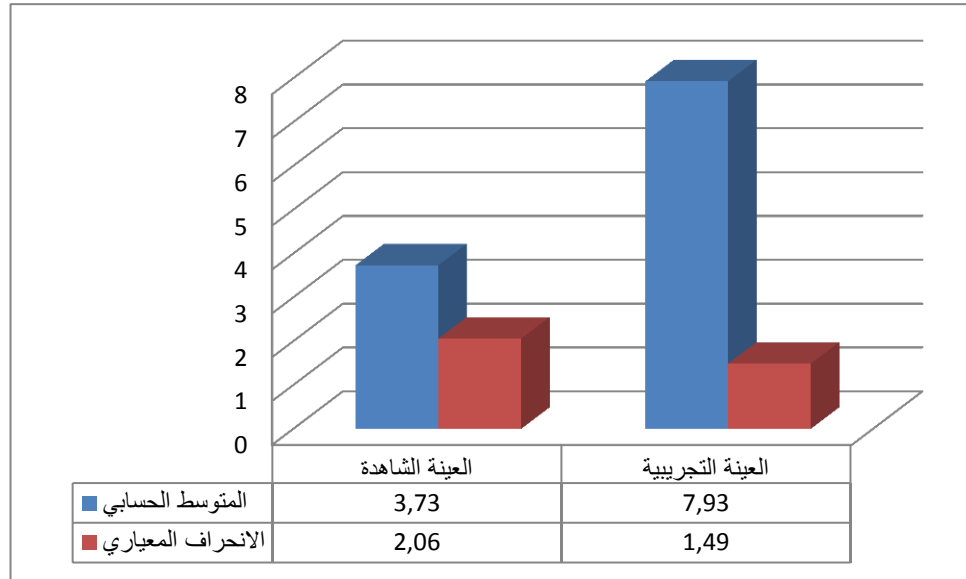
بالنسبة للمجموعة الشاهدة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.29 وانحراف معياري قدره 0.0036 ، وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 0.31، وانحراف معياري قدره 0.003، وكانت قيمة t المحسوبة 1.8 اصغر من t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 و مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه العينة. المجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.35، وانحراف معياري 0.0028 ففي الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 0.46، وانحرافا معياريا 0.0039، وقد بلغت قيمة t المحسوبة 6.97 وهي اكبر قيمة t الجدولية التي بلغت قيمتها 2.14 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 28 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذه الفروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبار t للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو في الجدول رقم 21 والشكل 18

الجدول رقم (21): متوسط الحسابي الاختبار البعدي

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	نسبة التطور	د ح	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري 2	المتوسط الحسابي 2	ن	
دال إحصائيا	45.32	28	2.14	7.53	2.06	3.73	15	الشاهدة
					1.49	7.93	15	التجريبية

شكل البياني الرقم (18): يوضح النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لاختبار التصويب في المرمى



يوضح لنا الشكل رقم 18 والجدول رقم (21) أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي 7.93 ، وانحرافها المعياري 1.49 مقارنة بالمجموعة الشاهدة متوسطها الحسابي 3.73 وانحرافها المعياري 2.06 وكانت قيمة t المحسوبة 7.53 وهي أكبر من قيمة t الجدولية 2.14 عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة 0.05 ، وبالتالي يظهر هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة. ومما سبق يستخلص الباحث أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب البليومتري كان أكثر فعالية في تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية في اختبار تصويب في المرمى المجموعة الشاهدة التي طبق عليها البرنامج بالطريقة التقليدية حيث لم تسجل تطورا ملحوظاً في هذا الاختبار. ويشير "جبار علي جبار" أن التطور في مستوى القوة العضلية القوة القصى لدى ناشئي كرة اليد راجع إلى فعالية البرنامج التدريبي ونتائج مؤثر جراء تدريبات البليومتري الموجهة على القدرة العضلات العاملة ومن الدراسات التي تناولت فاعلية البرنامج التدريبي ومدى مساهمته في تعليم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دراسة بوداود عبد اليمين 1997 ، دراسة بن قوة على 1993 ، بن قاصد على محمد الحاج 2005 ، وقد وضح ان البرنامج التدريب المسطر في تنمية مهارة الأساسية في كرة القدم

الاستنتاجات:

من خلال فروض البحث ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج وفي حدود عينة الباحث أمكنه التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- 1- تم تصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريب المهاري للاعب كرة القدم تحت 16 سنة
 - 2- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب على المرمى لقياس دقة التصويب ولصالح البعدي.
 - 3- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب على المرمى لقياس دقة التصويب.
 - 4- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي ولصالح البعدي.
 - 5- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب الطولي ولصالح البعدي .
 - 6- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في اختبار وثب برجل واحدة (الحجل) لصالح البعدي.
 - 7- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار تخطي الاقماع مع التسديد لصالح الاختبار البعدي.
 - 8- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التميرير ولصالح البعدي.
 - 9- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التميرير ولصالح البعدي.
- وهناك نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التصويب وكذلك اختبار تخطي الاقماع مع التسديد على الكرة لقياس التحكم والسيطرة على الكرة. أظهرت النتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية تفوق مطلق على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لدى المدارس الرياضية تحت 16 سنة في رياضة كرة القدم وهذا راجع إلى البرنامج التدريبي المقترح مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية.

الخلاصة:

وعلى ضوء النتائج السابقة الذكر في الاختبارات البعدية لعينة البحث تدل على ظهور فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية في قياسات القوة والقدرة العضلية، مما يبين الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي التخصصي بالبليومتري المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية في زيادة القوة وتحسين القدرة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة في تنمية المهارة التصويب .

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة بالإضافة إلى ملاحظات الشخصية أن برنامج تدريب البليومتري المصمم جيداً يؤدي إلى تنمية القوة والقدرة العضلية وخاصة الدراسات التي تناولت تأثير تدريب البليومتري لدى الناشئين وفي مختلف المراحل) ما قبل البلوغ - مرحلة البلوغ)، حيث تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما أكده بعض العلماء، حيث يشير كل من) زكي محمد درويش ، فوكس ويستكوت، "الفيدرو" Alford "أن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالبليومتري أشارت معظم نتائجها إلى أن التدريب بالبليومتري قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقدرة العضلية وخاصة للاعبين المتقدمين في دول العالم.

الفصل الثالث

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

الفصل الثالث

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

تمهيد.

1-3- مقابلة النتائج بالفرضيات.

2-3- الاستنتاج.

3-3- الاقتراحات

الفرضيات

تمهيد:

في ضوء أهداف البحث، وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة، والظروف التي أجريت فيها التجربة والعينة التي طبق عليها البرنامج، وبناء على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث، وذلك باعتمادنا على البيانات والمعلومات التي توصلنا إليها، سنحاول من خلال هذا الفصل تقديم جملة من الاستنتاجات بعد المعالجة الإحصائية باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها بفرضيات البحث مع استخلاص جملة من الاقتراحات نأمل أن يعمل بها مستقبلاً.

الفرضيات

مقابلة النتائج بالفرضيات:

من خلال التحليل والمناقشة للنتائج المتحصل عليها قام الباحث بمقارنتها مع فرضيات البحث، وقد توصل إلى ما يلي :

الفرضية الأولى:

افترض الباحث أن التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على مستوى القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين ،ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية كما هو موضح في الجدول رقم 12 والشكل البياني رقم 12 حيث وجدنا :

- تطور في مستوى القوة لعضلات الرجلين الأطراف السفلى.

الفرضية الثانية:

افترض الباحث أن التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على مستوى مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم ،ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية كما هو موضح في الجدول رقم 18 والشكل البياني رقم 18 حيث وجدنا:

- تطور في مستوى القدرة على التصويب في كرة القدم .

- تطور في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى.

الاستنتاج:

بعد الدراسات المنجزة على فريق كرة القدم الناشئين (U16) والتي هي عينة بحثنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها، توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

من خلال نتائج المجموعة الشاهدة التي تمارس البرنامج التدريبي العادي مع الفريق الآخر مدرب آخر؛ ،ظهر لنا أن هذه المجموعة لم تعطي أي نتائج ملموسة وهذا لعدم وجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي لا يؤدي إلى تطور رفي الصفات البدنية والمهارية، وذلك في اختبارات الوثب العمودي من الثبات والوثب الطويل ووثب الحجلات برجل واحدة وقذف الكرة لا بعد مسافة وفي اختبار مراوغة + تصويب و اختبار التصويب في المرمى

-أما المجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب البليومتري المقترح ثلاث مرات أسبوعياً، جاءت النتائج عموماً واضحة جداً وذات فروق معنوية واضحة أيضاً في جميع الاختبارات البدنية التي تستهدف القدرة العضلية ومهارة التصويب.

الفرضيات

وقد أثبتت الدراسات النظرية أن استخدام التدريب البليومتري يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل، حيث أن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برنامج القوة المتدرجة والمصممة جيداً، وأن جميع نتائج الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القدرة العضلية وقدرة التصويب للناشئين الذين استخدموا برنامج التدريب بليومتري¹¹.

كما يشير " أحمد بدوي حسين "أنا لأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالانتقال أشارت أن هذا التدريب قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وخاصة للاعبين المتقدمين في دول العالم² رفض الاعتقاد السائد أنه لا فائدة من تدريب القوة بالانتقال للناشئين في مختلف المراحل العمرية، حيث يذكر " Chu, Donald " أن التدريب بالبليومتري للناشئين يبدأ بعد سن 16 سنة بطريقة أكثر خصوصية للنشاط الممارس ، وأن مرحلة البلوغ والمراهقة تؤدي إلى زيادة تعادل 20 ضعفاً في إنتاج هرمون " التستسترون " الذي يساعد على الانقباضات العضلية وحجم العضلات والقوة العضلية و وزن الجسم بمعدلات عالية فتصبح حينئذ هدف التدريب (3).

فإن تحسن القدرة العضلية في هذه المرحلة يكون أكبر و بدرجات واضحة إذ ما خضعت العضلات لبرامج تهدف إلى تنمية القدرة من خلال المقاومات، وبالتالي إعداد الناشئ في هذه المرحلة إعداداً خاصاً بتدريبات البليومتري من الممكن أن يؤدي إلى عائد وظيفي عال من العضلات ويؤكد بعض العلماء أن أغلب النمو في القدرة يحدث ما بين سن البلوغ وسن 16 سنة⁴.

(1) راجع نتائج الدراسات و البحوث السابقة.

(2) احمد بدوي حسين (وآخرون): نظريات وطرائق التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، 1999، ص.147
3 Chu, Donald: Plyometrics, the link between strength and speed, national_strength_and condition_association, Journal, 5, 20, 1983, P.3-4

(4) زكي محمد درويش. التدريب البليومتري، تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988، ص5 1996، ص19.

3-3- الاقتراحات:

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يقترح الباحث ما يلي:

- 1- تعميم استخدام برنامج البليومتري للاعبين كرة القدم بداية من فئة U16
- 2- استخدام تدريبات البليومتري من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة القصوى القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
- 3- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومتري وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.
- 4- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم الأسلوب العلمي لكافة المراحل السنية عند تخطيط برنامج التدريب البليومتري.
- 5- دراسة تأثير برنامج البليومتري تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- 6- إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير التدريب البليومتري على تنمية عناصر اللياقة البدنية القدرة السرعة، المرونة....
- 7- إجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج البليومتري التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسولوجية، المرفولوجية، العوامل الوراثية والعمر، التدريبي...).
- 8- اهتمام المسؤولين بهذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديثة ومن أهمها قاعات التقوية العضلية المجهزة بأجهزة الأثقال الحديثة.
- 9- للحصول على نتائج أفضل من تدريبات البليومتري يجب توظيفها بشكل يخدم طبيعة المنافسة.
- 10- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

الخاتمة

خاتمة:

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة ارجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ويكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال البرامج ،وعليه وجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب وإعداد اللاعبين ،والذي أدى إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم ،فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي والنخبة ،ومن هنا تطرح فكرة وأهمية

تقويم البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها، وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية للاعب، وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تطوير القدرة العضلية عند ناشئي كرة القدم بغرض صياغة برنامج تدريبي باستخدام الأتقال يتناسب مع هذه الفئة. وشملت عينة البحث 30 لاعب أقل من 16 سنة (U16) ، لكل من الفريقين رائد أمل عين الدفلى (RAAD)، وسريع شباب جيل عين الدفلى (SCD) للموسم الرياضي 2016، مقسمين إلى مجموعتين متساويتين (15،15) على التوالي الأولى تمثل المجموعة الشاهدة (RAAD) أما الثانية تمثل المجموعة التجريبية (SCD) ،طبقت عليهم الاختبارات القبلية لكشف مستوى القدرة العضلية ،ثم تم وضعهم تحت التجربة بالملعب البلدي للناديين الرياضيين ببلدية عين الدفلى وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية .

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي و ألبعدي الخاص بالمجموعة التدريبية أن هناك فروق واضحة في القدرة العضلية أفضل منه في الاختبار القبلي، وهذا يعني أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابا على فئة الناشئين للاعبين كرة القدم ، وبالتالي فه مفيد لهذه الفئة.

ومن هنا نستطيع القول أن الاهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج علمية على أسس علمية سليمة يؤدي حتما إلى أدراك التطور و النمو لمختلف هذه المكونات.

وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسة عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

باللغة العربية :

- 01- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،
- 02- أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج 3 ، 1997، لبنان،
- 03- احمد بدري حسين (وآخرون): نظريات وطرائق التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، 1999.
- 04- إسماعيل، طه، وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 05- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1 ، دار الفكر العربي، 2000،
- 06- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق،
- 07- جارلس ،ف: موجز التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم، ترجمة طارق ناصري ،مطبعة الجامعة، بغداد، 1994،
- 08- جارلس هبوز، كرة القدم، الخطط والمهارات، ترجمة موقف المولي، مطابع التعليم العالي، العراق، 1990.
- 09- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982
- 10- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري في كرة القدم ، ط3 ، 2000 م .
- 11- حسن عبد الجواد: كرة القدم للملايين، دار العلم، ط7، بيروت، 1988،
- 12- حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، 1974،
- 13- دريوش زكي: التدريب البليومتري تطوره- مفهومه- استخدامه مع الناشئة ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998،.
- 14- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2 ، الجزائر، 1990 ،
- 15- الربيعي كاظم: الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000،.
- 16- زكي محمد درويش. التدريب البليومتري، تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988.
- 17- ساري احمد : اللياقة البدنية والصحية، ط1، الأردن،، دار وائل للطباعة، 2001.
- 18- سامي الصفار: الإعداد الفني لكرة القدم، طبعة جامعة بغداد، 1984.
- 19- سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1983،
- 20- سيد عبد جواد: العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات

- 21- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م
- 22- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994
- 23- عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب: التدريب الرياضي (تدريب وتصميم وتخطيط الموسم التدريبي)، القاهرة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1996،
- 24- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط9، الإسكندرية، 1999.
- 25- عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004 .
- 26- علي البيك: أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1992.
- 27- عويس الجبالي: التدريب الرياضي (النظرية التطبيق)، ط1، القاهرة، جامعة حلوان، مطبعة دار Q..، 2000،
- 28- فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3 ، لبنان، بون 1992
- 29- الفريد كونزة: كرة القدم، ترجمة ماهر البياني ،سليمان علي حسن،الموصل، 1981.
- 30- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية لتنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، مصر، 1956،
- 31- قاسم المندلأوي، محمود الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل،
- 32- قاسم المندلأوي، احمد سعيد احمد: التدريب بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979،
- 33- محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998 القاهرة.
- 34- محمد المحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1998 .
- 35- محمد حامد الأفندي :كرة القدم-مبادئها وأصول تدريبها ،مطبعة خيبر، القاهرة، 1970، ص81.
- 36- محمد عبد المزاع وآخرون: المهارات الأساسية لكرة القدم، مطابع صوت الخليج، الأردن، 1979،
- 37- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981 ، ص24
- 38- محمود مسعد علي: المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1993.
- 39- المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984.
- 40- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986 ، ص189 .
- 41- معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، 2، 1986،

- 42- مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- 43- مفتي إبراهيم حماد، محمود أبو العينين: تخطيط برامج إعداد لاعبي القدم، مرجع سابق، 2005
- 44- مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994،
- 45- مفتي إبراهيم: الإعداد المهاري والخططي للعب كرة القدم، ط2، القاهرة 1985، ص(65،46)
- 46- مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي-تخطيط وتطبيق، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 55.
- 47- منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي، ط1 ، لبنان، 2004
- 48- موسوعة: التغذية وعناصرها " الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982
- 49- هارة ،ترجمة عبد علي نصيف: أصول التدريب، مطبعة التحرير ،بغداد، 1976.
- 50- يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2006،

مذكرة تخرج

- 1- البليبيسي سلام عمر: أثر استخدام التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000 ،
- 2- قحطان جليل خليل الغزاوي: تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف اشبال، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 1991
- 3- صدوق حمزة أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية، في كرة القدم، مذكرة ماجستير (2011، 2012).
- المجلات
- 1- شاكر فرهود الدرعة: " تأثير تدريبات البليومترك على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين للاعبين كرة اليد بدولة الكويت "، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية ، العدد 14 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 1998م. ص 15.

1. Alford. **Plyometrics**, U.S.A. Round table by L.A.A.F, Magazine Rome, March, 1989.
2. Weineck J: **Manuel d'entraînement**, édition vigot, France, 1997,.
3. Ambre Aemont, **Jaques Bousnenf**, Petit Larousse de Médecine, Edition L'imprimerie New Int'lithé, 1989,
4. Bruggmann B : **1000 exercices et jeux de football**, traduit de l'allemand par Bûcher, édition vigot, Paris,
5. bush W: **le FB a l'école**, traduit par MSLER, ed vigot, Paris, 1986,
6. Christian Borel, Moaurizian Seno : **entraîneur de football**, préparation de l'équipe et pédagogie active, édition Amphora, Paris, 1988
7. Chu, Donald: **Plyometrics, the link between strength and speed**, national strength_and_condition_association, Journal, 5, 20, 1983, P.3-4.
8. Cometti G : **La pliométrie**, ed: Université de Bourgogne, 1987
9. Corbeau J: **FB de l'école ...aux associations, édition, revus** ceps, Paris, 1988,
10. Dietrich k: **le football apprentissage et pratique par le jeu**, édition vigot, Paris, 1988,
11. GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1999
12. J. Louis, R Koda : **foot passion le plaisir par le jeu**, ed amphora, Paris, 1991,
13. Jorlle: **Football, Edition**, RENEEPS, 1988,
14. Jürgen Weineck : op cit,
15. Maurice (v) et Dean (p) : **Foot Ball la forme des champion**, édition, Chiron Paris, Année 1997 ; OS.
16. Mercier M : **football au carrefour des méthodes**, édition revue eps, Paris, 1981,
17. Méthodes. Sciences du sport, 1985..
18. Morehouse, Laurence E. and Miller, Augustus. **Physiology exercise**, Saint Louis, The C.V. Mosby Company, 1971,
19. Moura, N.A: **Plyometric training Introduction to physiological and Methodological Basics and effects of training** international contribution. Brazil, Jon, 1988,
20. N. Dechavanne : **éducation physique et sports collectifs**, édition vigot, Paris, 1985,
21. Nicolas Delpech : Essai d'individualisation et d'optimisation de certains exercices de pliométrie en athlétisme, UFR staps Dijon, 2004,
22. Palfai P : **méthode d'entraînement moderne en football**, édition broodcookens, Michel, Braket 1989.
23. R Talmen : **football, techniques nouvelle d'entraiment**, édition AMPHORAS PARIS 1990.
24. R. Taelman : **FB performance, édition Amphora**, Paris, 1991,
25. Schmidtbleicher D: L'entraînement de force, 1ere partie, classification de

الملاحق

تخطيط البرنامج التدريبي السنوي

فريق الناشئين 2016/2015

S.C.D

الأسبوع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
فسي																			
عطي																			
متوسط																			
خفيف																			
راحة																			
مراحل الموسم	الإحماس (عام أخص)				ما قبل المنافسة			المنافسة الدور الأول					المنافسة الدور الثاني				الإفكاح		
المرحلة	1- اختيار لاعبين وفحص طبيه 2- اختبارات تحديد مستوى اللاعبين 3- بناء مستوى اللياقة 4- تصحيح لاجاب لمهاري 5- تعظيم استجابات لتفاجؤ الهجوم 6- التركيز على السمات النفسية والإرشادية ودعم الاخلاقيه				1- استعقده على اللياقة 2- تعلم لضربك الشبكه 3- تطبيق الضفدع اذوي 4- تطبيق الاستعداد على 5- تمرين ولعب التعاوني 6- تثبيت طريقة لعب 7- تنمية روح الفريق 8- التعاونية وروح القتالية 9- إتاحة عن معلومات لعب 10- طرق المنقصة ونقاط لتدعيم			1- تحسين بقاء الشباب 2- استعقده على اللياقة وراحة 3- تنمية روح الفريق التعاونية وروح القتالية 4- التركيز على ضرباتك الشبكه 5- تمرين الالاتيم الفروع المنقصة					1- تحسين بقاء الشباب 2- استعقده على اللياقة وراحة 3- تنمية روح الفريق التعاونية وروح القتالية 4- التركيز على ضرباتك الشبكه 5- تمرين الالاتيم الفروع المنقصة				1- التفكاح 2- توجيه 3- علاج صدمات 4- استعقده 5- تمرين الشبكه 6- نظرية جرات 7- حفظ الفريق		

العمل الأسبوعي : أقصى

البرنامج الفني
ناشئين تحت 16 سنة
الاختبارات لتحديد مستوى اللاعبين

الايام	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت
فسي	9.16	9.15	9.14	9.13	9.12	9.11	9.10
عطي							
متوسط							
راحة							
زمن الوحدة على	0"	90"	100"	90"	0"	90"	100"
الإحصاء			Warm up	Warm up		Warm up	Warm up
15'			إحصاء حر	إحصاء حر		إحصاء حر	إحصاء حر
الجزء الرئيسي			Main Part	Main Part		Main Part	Main Part
الزمن للفني			(التمرينات مهاريه)	(التمرينات بنفيه)	راهنسة	(التمرينات بنفيه)	(التمرينات مهاريه)
90" - 60" + 10' راحة			- تمريرة - لتصويب - ضرب لكرة بالراس - لعب صغيرة	- القوة - التوقف - التوازن - المرونة - اللعب صغيرة		- السرعة - لتصل - لرشقة - لعب صغيرة	- التمرير - العري بلكرة - تحطيم الكرة - اللعب صغيرة
التهنئة			Cool down	Cool down		Cool down	Cool down
5"			جري خفيف ومرونة	جري خفيف ومرونة		جري خفيف ومرونة	جري خفيف ومرونة

اختبارات البحث

عدد التلاميذ:

اسم الاستاذ المشرف:

تاريخ إجراء الاختبارات:

اسم النادي:

ولاية:

الاختبارات														صنف	اسم ولقب اللاعب	ترتيب	
مهارة التصويب (علامة)		تخطي + التصويب (ثا)		قذف الكرة (م)		الوثب برجل (ثا)		الوثب العمودي (م)		الوثب الطويل (م)		القياسات					
2مح	1 مح	2مح	1 مح	2مح	1 مح	2مح	1 مح	2مح	1 مح	2مح	1 مح	الوزن	الطول	U16			
														صنف الاشبال اقل من 16 سنة U16		01	
																	02
																	03
																	04
																	05
																	06
																	07
																	08
																	09
																	10
																	11
																	12
																	13
																	14
																	15

وضح القيم الخام للاختبارات البدنية والمهارية (القبليّة والبعدية) للمجموعة التجريبية

اختبار مهاري						اختبار بدني						انواع اختبارات			رقم
مهارة التصويب		تخطي + التصويب		قذف الكرة		الوثب برجل		الوثب العمودي		الوثب الطويل					
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي				
7	4	11,27	12,15	28,5	25	22,45	22,33	0,41	0,42	1,62	1,65	معطو اكرم			01
6	5	12,34	12,18	32	30,5	23,02	22,16	0,3	0,3	1,64	1,62	مرايمي شمس الدين			02
2	2	12,31	13,17	32,5	29	21,84	23,06	0,25	0,25	1,75	1,75	ناصرى اسامة			03
2	3	13,41	13,87	35	33	22,55	23,26	0,35	0,32	1,76	1,72	جلولي صهيب			04
3	2	11,52	12,12	33	35	23,8	23,42	0,32	0,3	1,68	1,67	صداحين رمزي			05
4	1	14,25	13,56	35	38,5	23,13	22,41	0,3	0,28	1,6	1,56	مقابلي بومدين			06
3	2	13,4	13,89	30,5	28,5	22,96	23,74	0,22	0,2	1,73	1,75	مزائني يونس			07
2	4	15,33	16,04	30	30	23,81	24,1	0,4	0,39	1,81	1,83	صافى يونس			08
3	2	14,38	13,52	35	32,5	22,69	23,08	0,33	0,3	1,65	1,64	جبور اسماعيل			09
4	1	10,45	11,08	36,5	34	23,03	22,12	0,3	0,27	1,68	1,71	واعيل عبد الباصط			10
3	2	14,3	15,2	34	32,5	22,4	21,77	0,28	0,29	1,63	1,6	فوزي عقون			11
4	5	11,31	11,63	34	36,5	23,6	23,14	0,4	0,39	1,65	1,67	مقران محمد			12
4	3	12,24	13,54	36	35	22,2	22,15	0,3	0,25	1,62	1,63	ايوب رياحي			13
5	3	11,23	12,02	38,5	34	22,5	23,45	0,3	0,27	1,65	1,66	حرفوشي يونس			14
4	2	11,12	11,87	32	35,5	23,4	22,5	0,27	0,25	1,66	1,64	قابلي عبد الوهاب			15

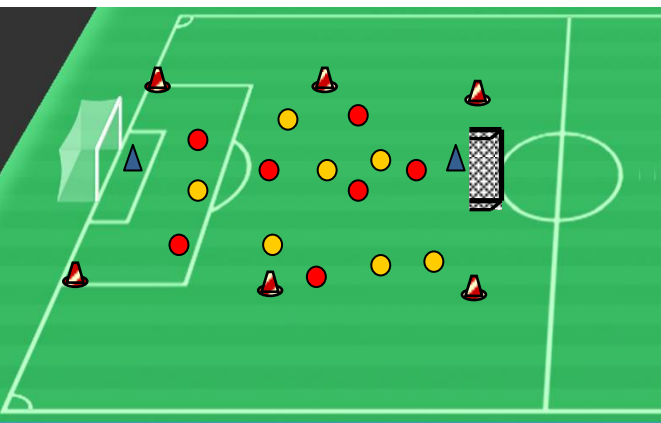
يوضح القيم الخام للاختبارات البدنية والمهارية (القبليّة والبعدية) للمجموعة الشاهدة

اختبار مهاري						اختبار بدني						انواع اختبارات			رقم
مهارة التصويب		تخطي + التصويب		قذف الكرة		الوثب برجل		الوثب العمودي		الوثب الطويل		الوزن	الطول	الاسم واللقب	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي				
8	4	10,81	11,31	55	45	22,4	23,1	0,54	0,3	2,07	1,86			بولال زوير	01
8	6	11,1	12,2	46	40	20,12	22,04	0,49	0,38	2,12	1,85			بن عيسى اسامة	02
6	2	9,8	11,34	48	37,5	20,84	21,2	0,48	0,39	1,86	1,75			مداني ايمن	03
7	3	10,45	11,32	52,5	48	19,56	20,74	0,4	0,25	1,96	1,66			بوقار رمزي	04
10	7	9,9	11,25	46,5	42	21,2	23,45	0,43	0,35	2,04	1,73			محمودي رضا	05
9	6	9,02	10,67	45	40	21,37	23,12	0,55	0,44	1,91	1,67			حروري يزيد	06
8	5	9,04	11,09	48	42,5	19,63	20,86	0,48	0,41	2,2	1,92			عبادة فتح الله	07
10	4	9,3	11,4	48,5	45	20,95	21,33	0,44	0,39	1,86	1,68			دليحة حمزة	08
9	3	8,07	10,36	52	48,5	20,11	22,11	0,45	0,32	2,01	1,73			هني خالد	09
8	3	9,16	11,4	51	41	19,05	19,89	0,39	0,28	1,98	1,71			عياد مهدي	10
7	5	9,25	11,8	48	42	18,3	19,37	0,47	0,37	1,9	1,69			سعدي ايهاب	11
7	7	9,34	10,54	50,5	39	19,2	19,56	0,46	0,34	1,94	1,7			خرشوش سيدعلى	12
6	3	8,4	10,23	45	41	20,3	22,3	0,61	0,4	2,02	1,88			بن زرقة هشام	13
8	3	9,56	11,75	45,5	40	20,03	21,3	0,4	0,4	1,97	1,65			حسين ناجي	14
8	4	8,45	10,78	44	38,5	20,32	21,23	0,4	0,33	2,04	1,8			معزوزي محمد نذير	15

هدف الوحدة التدريبية			
تنمية القوة - تنمية مهارة التمرير والمساعدة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
السبت 25	ملعب البلدي	80 ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	مجموعتان (أ - ب) يمرر لاعبي (أ) الكرة للاعبي (ب) الموجودين داخل المربع ويجري لاعبي (ب) لايجاد احد من المجموعة (أ) مع تبادل المراكز	15 ق	
الجزء الرئيسي	الأهداف : 1. تطوير التمرير والمساعدة 2. تنمية القوة	15 ق	
	تنظيم وشرح التدريب: 1) اللعب (5 ضد 5) يحاول كل فريق حيازة الكرة من خلال التمرير والمساعدة	15 ق	
	2) تطوير التدريب السابق بحيث يصبح (7 ضد 7 + حراس مرمى) 3) يتم عمل محطات لتنمية عضلات الجسم العامة وتكون شدة الحمل من (40 - 60 %) مع تكرار (6-10) وعدد المجموعات من (4 : 6)	30 ق	
الجزء الختامي	التحرك حسب حركة القائد الذي يقوم بحركات متنوعة تهدئة للرجلين والذراعين مع الاطلاات	5 ق	

الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - أقماع - سترات	5 ضد 5	(20-20) م



الأدوات	اللاعبين	المساحة
كرات - أقماع - سترات	7 ضد 7 + 2 حراس	2 × 18

هدف الوحدة التدريبية			
التحمل العام – تنمية مهارة الجري بالكرة			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأحد 7	ملعب البلدي	80 ق	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<p>يجري اللاعبون بالكرة مع تغيير الحركات بأمر من قبل المدرب مثل تنطيط الكرة والجري بالكرة وزيادة سرعة الجري وتغيير الاتجاه</p>	15 ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>1- تنمية مهارة الجري بالكرة 2- التحمل العام</p>	30 ق							
	<p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>1- يتم تقسيم اللاعبين الى مربعين (3 ضد 1) و (2 ضد 1) التمرير اكثر من ثلاث لمسات ثم الجري للمربع الاخر</p>	30 ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>اقماع - سترات</td> <td>جميع اللاعبين</td> <td>ملعب كامل</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	اقماع - سترات	جميع اللاعبين	ملعب كامل
	الأدوات	اللاعبين	المساحة						
اقماع - سترات	جميع اللاعبين	ملعب كامل							
30 ق	<p>2- الجري بسرعة متوسطة في مجموعتين حيث لايتجاوز النبض (140 – 160) في الدقيقة</p>								
الجزء الختامي	<p>جري خفيف في منتصف دائرة الملعب مع عمل بعض حركات المرونة</p>	5 ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقماع - سترات</td> <td>3 ضد 2 و 2 ضد 1</td> <td>10×30م</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقماع - سترات	3 ضد 2 و 2 ضد 1	10×30م
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
كرات - اقماع - سترات	3 ضد 2 و 2 ضد 1	10×30م							

هدف الوحدة التدريبية			
الاستلام وتوجيه الكرات من لمسة			
اليوم ١ التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأثنين 9	ملعب البلدي	70 ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي											
الجزء التمهيدي	<p>قاطرة ويتوزع بعض اللاعبين بين الاقماغ والتسليم بين اللاعبين مع تبادل الاماكن حتى اخر لاعب ثم يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الاقماغ وتميرير الكرة ثم الوقوف خلف القاطرة</p>	15 ق												
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <p>1- استلام الكرة توجيهها من لمسة</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>1- يقف (2-3) ظهر لظهر وعند البدء يمرر (1) الى (3) و(4) الى (2) وتسليم الكرة للاعب المقابل</p>	20 ق												
	<p>2- فريقين ويقسم الملعب الى ثلاثة اقسام واللعب من ثلاث لمسات ويشترط تمرير الكرة وانتقالها الى الاقسام الثلاثة قبل تسجيل الهدف</p>	30 ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقماغ - سترات</td> <td>6 لاعبين</td> <td>(20×20) متر</td> </tr> </tbody> </table>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقماغ - سترات - مرمى متحرك</td> <td>7 ضد 7</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقماغ - سترات	6 لاعبين	(20×20) متر	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقماغ - سترات - مرمى متحرك	7 ضد 7
الأدوات	اللاعبين	المساحة												
كرات - اقماغ - سترات	6 لاعبين	(20×20) متر												
الأدوات	اللاعبين	المساحة												
كرات - اقماغ - سترات - مرمى متحرك	7 ضد 7	نصف ملعب												
الجزء الختامي	<p>يقوم كل لاعب بمسك الكرة ومحاولة لمس الكرة للاعب اخر مع محاولة اللاعبين الهروب من لمس الكرة ثم اطالات</p>	5 ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كرات - اقماغ - سترات - مرمى متحرك</td> <td>7 ضد 7</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	كرات - اقماغ - سترات - مرمى متحرك	7 ضد 7	نصف ملعب					
الأدوات	اللاعبين	المساحة												
كرات - اقماغ - سترات - مرمى متحرك	7 ضد 7	نصف ملعب												

هدف الوحدة التدريبية			
التصويب على المرمى			
اليوم التاريخ	المكان	الزمن	شدة التدريب
الأربعاء 1	ملعب البلدي	70 ق	متوسط

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	فريقان يحاول كل فريق تسجيل هدف في مرامي الفريق الآخر مع ضرورة تمرير الكرة وتغيير مراكز اللعب	15 ق							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف:</p> <p>التصويب على المرمى</p> <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>يقسم اللاعبين الى مجموعتين أ ، ب المجموعة الأولى تقوم بالتصويب على المرمى بعد تمرير الكرة للمجموعة المقابلة مع تغيير المكان بالتبادل المجموعة الثانية ب تقوم بالتحرك من عند الركنية لتستلم الكرة من لاعب خط الوسط ليقابل الحارس ثم يقوم بالتصويب</p>	30 ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>16</td> <td>كرات - أقماع - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	16	كرات - أقماع - سترات
	المساحة	اللاعبين	الأدوات						
	كامل الملعب	16	كرات - أقماع - سترات						
<p>تطوير التدريب:</p> <p>المجموعة (أ) التصويب على المرمى بعد المرور من الأقماع</p> <p>المجموعة (ب) التصويب بمختلف الوضعيات على أربع مرامي موضوعة على جوانب النصف الثاني من الملعب</p>	30 ق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>المساحة</th> <th>اللاعبين</th> <th>الأدوات</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>كامل الملعب</td> <td>17</td> <td>أقماع - مرامي - كرات - سترات</td> </tr> </tbody> </table>	المساحة	اللاعبين	الأدوات	كامل الملعب	17	أقماع - مرامي - كرات - سترات	
المساحة	اللاعبين	الأدوات							
كامل الملعب	17	أقماع - مرامي - كرات - سترات							
الجزء الختامي	الجري الحر في وسط الملعب ثم عمل إطلاقات للقدمين	5 ق							

هدف الوحدة التدريبية			
تحمل سرعة , التمرير وامتلاك الكرة			
التاريخ اليوم ١	المكان	الزمن	شدة التدريب
الثلاثاء 8	ملعب البلدي	80 دقيقة	عالي

الأجزاء	الأهداف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملي						
الجزء التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - كل 3 لاعبين لديهم كرتان . - تبادل التمرير من أوضاع مختلفة . - سرعات باستخدام الحلق والعصي والإقماغ . - اطالات . 	15 دقيقة							
الجزء الرئيسي	<p>الأهداف :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تحمل سرعة . 2. التمرير وامتلاك الكرة . <p>تنظيم وشرح التدريب:</p> <p>(1) (تحمل السرعة) : مع الإشارة يجري اللاعب لاستلام الكرة من المدرب ومن ثم الجري بها لمنطقة الـ 18 ياردة ومن ثم التصويب والعودة سريعاً لمكانه , تحسين استقبال الكرة والجري بها والتصويب والسرعة . 3 مجموعات وكل مجموعة تكرارين والراحة البينية دقيقتين . المجموع 6 تكرارات .</p> <p>(2) (التمرير وامتلاك الكرة) : -مباراة الاحتفاظ بالكرة -8 لاعبين - قشاش - خط وسط - مهاجم - كل 5 تمريرات يحسب هدف -6 لاعبين عند حصولهم على الكرة أن يهاجموا ثلاثة أهداف واللاحق بها من الجهة الأخرى بواسطة زميل. -بمرحلة متقدمة من التمرير يستطيع فريق أن يهاجم المرمى .</p>	25 دقيقة	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>أقماغ - سترات - كرات</td> <td>16 لاعب +2 حراس مرمى</td> <td>نصف ملعب</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	أقماغ - سترات - كرات	16 لاعب +2 حراس مرمى	نصف ملعب
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
أقماغ - سترات - كرات	16 لاعب +2 حراس مرمى	نصف ملعب							
الجزء الختامي	إطالات	5 دقائق	<table border="1"> <thead> <tr> <th>الأدوات</th> <th>اللاعبين</th> <th>المساحة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>مرامي متحركة + سترات + علامات</td> <td>8 ضد 6 + حارس مرمى</td> <td>60x60</td> </tr> </tbody> </table>	الأدوات	اللاعبين	المساحة	مرامي متحركة + سترات + علامات	8 ضد 6 + حارس مرمى	60x60
الأدوات	اللاعبين	المساحة							
مرامي متحركة + سترات + علامات	8 ضد 6 + حارس مرمى	60x60							



النادي الرياضي للهِواة
سريع شباب جيل عين الدفلى

SCD

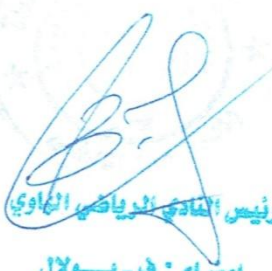


ATTESTATION DE TRAVAIL

Je soussigné monsieur **BOULALE Foudil** président du C.S.A SCD atteste que monsieur **MAZOUZI Ali, AGGOUN Mehdi** exerce au sein de notre association sportive d'entraîneur minimes section football pour la saison 2015/2016.

Cette attestation lui a été délivrée pour servir et valoir ce que de droit

président du C.S.A SCD


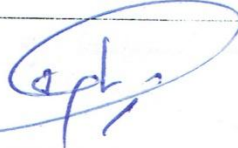

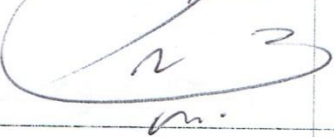

رئيس النادي الرياضي الهواة
إمضاء : فـ بـ لـ لـ

جامعة الجبلاي بونعامه - خميس مليانة

معهد علوم والتقنيات نشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التريوي

قائمة الأساتذة المحكمين

العدد	الأساتذة	التخصص	المؤسسة الأصلية	الإمضاء
1	يوزراحة داره	تريوي	خميس مليانة	
2	يمام عبد الرزاق	تدريب	جامعة طرابلس	
3	بوديرة مصطفي	تريوي	جامعة خميس مليانة	
4	أحمد الحاج محمد نور الدين	تريوي	ج.ج.م	
5				

السنة الجامعية: 2015 - 2016

ملخص البحث

تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

تعتبر القوة العضلية أحد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بجمي أشكالها القوة القصوى، الانفجاري و المميزة بالسرعة والتي دعمت مهارات اللعبة الدفاعية والهجومية.

إن زيادة القوة القصوى تساهم بنسب متباينة في زيادة باقي لأنواع القوى، والتي أصبحت في الآونة الأخيرة ميزة مهمة من ميزات لاعب كرة القدم الحديثة دون تأثيرها على باقي عناصر اللياقة البدنية، لذا استخدم الباحث التدريب البليومتري كأسلوب تدريبي مباشر لتنمية وتطوير القدرة العضلية.

ومن هنا تتجلى أهمية الباحث في استخدام هذا الأسلوب التدريبي للاعبين كرة القدم اقتصادا في الوقت و الجهد ومحاولة جادة في تجاوز الكثير من الأساليب التدريبية التي أصبحت غير مؤثرة. ويهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية ومهارة التصويب .

استخدم الباحث البرنامج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (30) لاعبا من فئة ناشئي اقل من 16 سنة (U16) بلدية عين الدفلى ، تم اختيارهم بطريقة مقصودة ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، مج 1 : لاعبي رائد أمل عين الدفلى RAAD مج 2: لاعبي سريع جيل عين الدفلى SCD للموسم الرياضي 2015/2016 ، استغرقت مدة البرنامج التدريبي المقترح (08) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع .

و خلال تطبيق البرنامج قام الباحث بقياسات قبلية وبعديّة لكلا المجموعتين، بعد ذلك تم جمع نتائج الاختبارات ومعالجتها إحصائيا، وعرضها ومناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق أهداف البحث. ومن ذلك استنتج الباحث أن التدريب البليومتري المستخدم أدى إلى تطوير القدرة العضلية.

L'effet de d'entraînement biométrie sur la puissance musculaire et l'habileté de tir avec les joueurs footballeurs

Conclusion de la recherche

la puissance musculaire est considérée parmi les attributs physiques les plus importants que les footballeurs ont besoins dans toutes les forme, force maximale, explosive, et la force vitesse qui renforce ces capacités du jeu, défensif et offensif. L'augmentation de la force maximale contribue d'une manière considérable pour l'évolution des autre force ce qui est devenu ces derniers temps une caractéristique importante du joueur du footballeur actuellement sans effet sur les

autres conditions physiques.

Pour cela le chercheur a utilisé le poids comme méthode d'entraînement directement pour développer la force musculaire de cela apparait l'impotence de la recherche dans l'utilisation de cette méthode d'entraînement du joueur de football pour gagner du temps et avec moins d'effort.

Cette méthode permet de dépasser plusieurs méthodes d'entraînement qui sont devenues sans effet.

Cette étude a pour objet la connaissance de la méthode d'utilisation d'entraînement biométrie et ses effets sur la puissance musculaire.

A cet effet on a utilisé comme programme expérimental, un échantillon de 30 joueurs de l'équipe groupe 01 RAID AMEL AIN DEFLA (15 joueurs) , groupe 02 SARIA DJIL AIN DEFLA (15 joueurs) pour la saison sportive 2015/2016 , ils ont a choisis d'une manière intentionnelle et le programme a duré 08 semaines avec 03 séances d'entraînement par semaine.

Après l'exécution totale du programme, il a été procédé à la collecte de tous les résultats.

Ces résultats ont été traités statistiquement et débattu d'une manière scientifique pour atteindre l'objectif de la recherche.

De tout cela le chercheur a déduit que d'entraînement biométrie utilise à conduit à l'évolution a l'amélioration de la puissance musculaire.