



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي-تبسة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية



مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل. م. د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة  
الانفجارية لتطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة  
القدم -صنف أشبال-

دراسة ميدانية لفريق نجم النمامشة لبلدية الشريعة، صنف أشبال (15-16 سنة)

الطالبة: ربيعي مراد  
ربيعي وليد

اشراف: د.لعمارة سليم

لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة تبسة	أستاذ محاضر	
مشرفا	جامعة تبسة	أستاذ محاضر	د.لعمارة سليم
مقرر	جامعة تبسة	أستاذ محاضر	

السنة الدراسية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ  
الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (الإسراء 70)

صدق لله العظيم

الحمد لله الذي أنشأ العالم على أبداع مثال ونشر عجائب المعارف في أرجائه

وغرائب العوارف في أنحائه ونحمده على تشریف درجة العلم ودرجة العالم وبعد:

نتقدم نحن أعضاء هذا العمل المتواضع بأرقى عبارات الشكر وأسعى معاني العرفان  
للدكتور لعمارة سليم على نصحه وارشاده لإكمال هذا العمل كما نتقدم بالشكر الى أعضاء  
لجنة المناقشة المحترمين

كما لا يفوتنا ان نتقدم بالشكر الى كل من قدم لنا يد العون لإكمال هذا البحث

وخاصة الاكاديمية الرياضية الشريعة

## إهداء

إلى من حملتني وهنا على وهن والتي جعل الله الجنة تحت أقدامها. أمي الغالية  
حفظها الله وأطال في عمرها، إلى الوالد العزيز حفظه الله، إلى كل اخوتي وأصدقائي وزملاء  
العمل، إلى قرة العين ابنتي أمنة إلى نور العين ابني آدم أهدي هذا العمل المتواضع  
إلى كل الأساتذة الذين أناروا لنا درب العلم

## قائمة المحتويات

شكرو تقدير.....	5
إهداء.....	11
مقدمة.....	12

### الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

قائمة المحتويات.....	5
الاشكالية.....	11
2_ الفرضية العامة.....	12
3_ أهمية البحث.....	12
4_ أهداف البحث.....	13
5_ تحديد المفاهيم والمصطلحات.....	13
6_ الدراسات السابقة والمشابهة.....	16

### الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الرياضي الحديث.....	19
تمهيد.....	20
1-التدريب الرياضي.....	20
2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية.....	20
3- مبادئ التدريب الرياضي الحديث.....	21
3-1- مبدأ المعرفة.....	21
3-2- مبدأ المشاهدة.....	21
3-3- مبدأ التنظيم والترتيب.....	21
3-4- مبدأ الاقتراب.....	21
3-5- مبدأ التكرار.....	21
3-6- مبدأ الاستمرارية ( الديمومة ).....	21
3-7- مبدأ التنوع.....	21
3-8- مبدأ التدرج.....	21
3-9- مبدأ المنفعة.....	21
3-10- مبدأ التثبيت.....	21
4- خصائص التدريب.....	22
5- الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....	22
6- المدرب الرياضي.....	22
6-1- تعريف المدرب.....	22
6-2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق.....	23
6-3- مميزات مدرب كرة القدم.....	24
6-4- المدرب كمربي ناجح.....	24
6-5- دور المدرب.....	24
6-6- وظائف المدرب.....	25
6-6-1-وظيفة التنظيم.....	25
6-6-2- وظيفة التلقين.....	25
6-6-3-وظيفة الاتصال.....	25

25	4-6-6-وظيفة نفسية
25	5-6-6-وظيفة المراقبة
25	7-6-المدرّب كقائد
26	8-6-أساليب القيادة للمدرّب الرياضي
26	1-8-6-الأسلوب الأوتوقراطي
26	2-8-6-الأسلوب الديمقراطي
27	3-8-6-الأسلوب الفوضوي
28	خلاصة
29	<b>الفصل الثاني القوة الانفجارية والتصويب في كرة القدم</b>
30	<b>تمهيد</b>
30	<b>1. القوة العضلية</b>
30	1.1 أشكال الانقباض العضلي
30	1.1.1 الانقباض العضلي الثابت
30	2.1.1 الانقباض العضلي الديناميكي
30	3.1.1 الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري)
30	الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني-اللامركزي)
31	الانقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني المركزي)
31	الانقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتري)
31	الانقباض العضلي الايزوكنتك
31	2-1-أنواع القوة العضلية
32	3-1-القوة الانفجارية
32	1-3-1-تدريبات القوة الانفجارية
34	4-1-طرق تطوير القوة الانفجارية
35	2-2-الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب
35	1-2-2-الدقة في الاتجاه
35	2-2-2-عناصر الدقة في العلو
36	3.2 عناصر القوة في التصويب
36	4-2-تصنيفات التصويب نحو المرمى
37	5-2-أنواع التصويب
37	6-2-كيفية التصويب في كرة القدم
38	7-2-منهجية التصويب في كرة القدم
39	خلاصة
40	<b>الفصل الثالث: كرة القدم</b>
41	<b>تمهيد</b>
41	<b>1 - تعريف كرة القدم</b>
41	1-1-التعريف اللغوي
41	2-1-التعريف الاصطلاحي

41	3-1- التعريف الإجرائي
42	2- نبذة تاريخية عن كرة القدم عبر العصور
42	3- التسلسل التاريخي لكرة القدم
43	4- كرة القدم في الجزائر
44	5- مدارس كرة القدم
44	6- متطلبات كرة القدم
44	1-6- الجانب البدني
47	2-6- الجانب النفسي
47	3-6- الجانب المهاري
47	7- أهم الصفات النفسية في كرة القدم
47	1-7- حب اللاعب للعبة
47	2-7- الثقة بالنفس
48	3-7- التحمل وتمالك النفس
48	4-7- المثابرة
48	5-7- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف)
48	6-7- الكفاح
48	7-7- التصميم
48	8- المبادئ الأساسية لكرة القدم
49	9- أهداف رياضة كرة القدم
49	10- خصائص كرة القدم
49	1-10- الضمير الجماعي
49	2-10- النظام
49	3-10- العلاقات المتبادلة
49	4-10- التنافس
50	5-10- التغيير
50	6-10- الاستمرار
50	خلاصة
	<b>الجانب التطبيقي</b>
42	الفصل الرابع: إجراءات ومنهجية البحث
53	تمهيد
53	1. الدراسة الإستطلاعية
53	2. منهج الدراسة
53	3. التصميم التجريبي
54	4. مجتمع الدراسة
54	1-4- عينة البحث وكيفية اختيارها
55	5. حدود الدراسة
55	1-5- المجال الزمني
55	2-5- المجال المكاني
55	6. ضبط متغيرات الدراسة:
55	1-6- تعريف المتغير المستقل

55	2-6-تعريف المتغير التابع: .....
55	7.الأدوات المستخدمة:.....
55	1-7- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: .....
55	2-7-الاختبارات المستخدمة: .....
57	3-7- صدق وثبات أداة الدراسة: .....
58	8. الوسائل الاحصائية:.....
58	1-8-المتوسط الحسابي: .....
58	2-8- الانحراف المعياري: .....
58	3-8-اختبار الفروق "ت" .....
58	9-البرنامج التدريبي المقترح: .....
59	خلاصة:.....
60	استنتاجات:.....
61	الاقتراحات:.....
62	الخاتمة:.....
	الملاحق:.....
	قائمة المصادر والمراجع:.....
	ملخص الدراسة:.....

**الجانب التمهيدي**

## مقدمة:

من المعلوم أن الرياضة مرت بالعديد من المراحل، حيث كان للانسان دور بارز في دراسة وتحليل وابتكار قواعدها، فاقترح عدة نظريات وطرق لممارستها، حيث قام بالعديد من التجارب والابحاث في عدة اختصاصات ومستويات بهدف الالمام بمختلف العلوم المتعلقة بها، حيث كان لهذه الجهود دور بارز في تطوير الاداء الرياضي.

وتعد كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم، حيث كان لتلك الجهود التي بذلها الانسان في سبيل تطور الرياضات أثر في تطوير هذه الرياضة بشكل خاص على مستوى الفرق الرياضية، حيث اصبحت المهارات تتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي، حيث تم ظهور ملامح هذا التطور في الشكل الجماعي والفردى لهذه الرياضة من خلال درجة التفاهم العالية والاتقان في الممارسة.

وكان لتطور الوسائل والأساليب المستخدمة في هذه الرياضة الدور البارز في ذلك حيث تم اعتماد مدارس مختلفة ومناهج متعددة، لعل الاهتمام بكيفية اعداد اللاعب منذ الصغر وتحديد الطرق المناسبة التي تؤهله الى ان يصبح لاعبا ذو كفاءة عالية ومهارة خطوية تمكنه من انجاز واجباته الفردية والجماعية في هذه اللعبة، وتمكنه من سرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب خلال اطوار المباريات المختلفة

وفي كرة القدم الحديثة الشئ المهم هو الأداء المهاري هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب، مشترطة بمسار الخصم والزميل والظروف المحيطة، ففي الطفولة يجب وضع الاسس للرياضي المستقبلي، لذا وجب على المربي عند تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس عليه التعامل معه، وكذا تنمية وتطوير الصفات البدنية والتي من بينها صفة القوة الانفجارية لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب، هذا الاخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه ان يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله الى ان يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي اضحت تستقطب الملايين، لذل وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية (كالتمرير- التصويب، المرواغة...)، قصد النهوض بمستوى مقتع للاعب الممارس لها، وعلى ضوء هذا فإن صفة القوة الانفجارية قد تساهم بشكل أو بآخر في ابراز هذا المستوى ما شد اليه المختصين في محاولة ومعرفة مداها في اكساب الرياضي الفتى الممارس لكرة القدم هذه المهارات الاساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها، وعلى ضوء كل هذا بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة الانفجارية وتطوير مهارة التصويب للاعبي كرة القدم صنف أشبال.

هذا ما حفزنا الى اختيار هذا الموضوع، وقد قمنا بتقسيم بحثنا الى ثلاثة أجزاء تناولنا في الاول الجانب التمهيدي وتطرقنا في الثاني الى الجانب النظري من الموضوع وخصصنا الثالث الى الجانب التطبيقي المتعلق به

## الاشكاليات:

يعتبر التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الخام في المجتمعات المعاصرة " فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميداناً للتنافس من مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية والمهارية وغيرها من الكفاءات تماشياً مع التطورات الخاصة بهذا الجانب ويسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغييرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصي ته والعوامل المحددة لسلوكه فهو يساهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة الدائمة التغير حوله (1).

ولعل من ابتكر الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتحضير البدني بصفة خاصة اعتمد على طرق وأساليب جديدة انطلاقاً من التطورات الهامة في المستويات والقدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص رياضي معين ولعل أهم هذه الرياضيات بالنسبة لمجتمعنا والعالم، وهذا القياس من خلال الاهتمام الكبير ( المحلي - الدولي) لكرة القدم ما هو إلا مؤشر على أهمية هذه الرياضة وما قدمته من إشباع لرغبات اللاعبين من حيث اللعب وتحقيق الذات، والجماهير من حيث الفرحة وتحقيق الآمال والتطلعات (2). كرة القدم رياضة شعبية عالمية لا تقل أهمية عن أي لعبة جماعية أخرى، لها عدة مستويات وتدرجات تختلف باختلاف الثقافات البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى اللياقة البدنية وذلك على اعتبار عدة اعتبارات علمية تبدأ من الإمكانيات والمعدات إلى غاية المحددات الوراثية والبيئية المحيطة بالرياضيين وتعرف كرة القدم بانها رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " تعتبر من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منها على 11 لاعب تتصف بسرعة الأداء ودقة التنفيذ ولها عدة قواعد وقوانين ثابتة (3). هذا المفهوم يندرج ضمن الإطار العام للتدريب الرياضي ولكن هناك الخصوصية لكل مرحلة عمرية معينة من حيث السن والفروقات الفردية ومن أهم هذه الفئات فيه الاكابر التي تبنى عليها عدة متغيرات بدنية ومهارية ولكن المدخل الأساسي لهذه الفئة هو الوصول إلى مستويات معينة حسب مجموعة من الخصائص تمر حتما عبر الإعداد البدني الخاص بهذه الفئة وبأهم الصفات البدنية التي يجب تنميتها وتطويرها لهذه الفئة. والإعداد البدني يعمل على تطوير الصفات البدنية مثل القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة، لكن كان التركيز الأكبر في هذه الدراسة على القوة الانفجارية لعدة اعتبارات موضوعية منها السن المناسب لتطوير هذه الصفة (4).

إن تطوير الصفات البدنية عموماً يمر عبر مجموعة إجراءات تدريبية أو ما يطلق عليها طرق التدريب الرياضي ويقابل المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه لتطوير صفة سرعة رد الفعل وليست كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة، فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة، من هنا كان الواجب اختيار طريقة التدريب التي تحقق الهدف نظراً لعدة معطيات، والتدريب التكراري طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي طريقة من طرق التدريب الأخرى، ويؤدي في هذه التمارين

(1)- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظرية تطبيقات)، دار المعارف، القاهرة، ط 1، 2003، ص 05

(2)- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة، د ط - 1، 1997، ص 20

(3) - رومي جميل، " كرة القدم " ط 1، دار النقاش، بيروت، لبنان، 1986، ص 50

(4) Jacques Crevoisier, football et psychologie, la dynamique de l'équipe, Chiron sport, 1985 p 32.

المتنوعة على شكل تكرارات، ويجب أن يبنى التدريب التكراري بشكل جيد لتجنب فترة انتظار اللاعبين وكذلك ضبط التبادل بين العمل والراحة خلال الدورة الواحدة<sup>(1)</sup>.

وانطلاقاً مما سبق ومن عينة الدراسة، والاختبارات البدنية ومعرفة ماهي أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الفئة من قدرات بدنية خاصة في كرة القدم وأساسه بأن هناك دوافع موضوعية لوضع برنامج تدريبي لتطوير مهارة التصويب على المرمى من خلال القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم قمت بطرح التساؤل التالي: هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لتطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم "صنف أشبال"؟

### **التساؤل العام:**

هل البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لتطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم "صنف أشبال"؟

### **التساؤلات الفرعية:**

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية في تطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في تطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟

### **2\_ الفرضية العامة:**

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لتطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم "صنف أشبال"

### **الفرضيات الجزئية:**

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية في تطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في تطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

### **3\_ أهمية البحث:**

تعتبر أهمية البحث جزء أساسي مهم في الدراسة من أجل التوصل إلى عدة فروض يمكن من خلالها الوصول الى عدة نتائج سواء كانت سلبية أو ايجابية من اجل صياغة البحث وهذا لما تحمله من دلالات واضحة المعالم يمكن من خلالها معرفة كل ما هو مبهم بالنسبة للباحث حيث أن بحثنا هذا يمكننا من التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير وتنمية صفة القوة الانفجارية وذلك من خلال الاعتماد على طريقة تدريب لها خصائصها من ضمن طرق التدريب المتنوعة وهذا يكون من خلال وضع عدة تمارين بدنية مناسبة ومحاولة تقييمها من خلال تطوير صفة القوة الانفجارية ومحاولة وضع برنامج تدريبي مناسب لفئة

(1)- وجدي مصطفى الفتاح، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ،دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة ،ص

عمرية خاصة ألا وهي فئة الأشبال حيث يمكننا دراسة طبيعة الفروقات البدنية من حيث الصفة المدروسة وابرار المدة الكافية لتطوير هذه الصفة واخيرا ابراز مدى اهمية القوة الانفجارية ومدى مساهمتها في تطوير مهارة التصويب نحو المرمى بالنسبة لفئة الأشبال.

#### 4. أهداف البحث:

تعتبر أهداف الدراسة الحجر الأساسي للوصول إلى الحقائق قدر المستطاع وحدود إمكانات الباحث من خلال انها توضع قبل التوصل للحقائق بما يفرض التدقيق الصحيح والعلمي لصياغة اهداف البحث بما تحمله من دلالات واضحة المعالم يمكن من خلالها معرفة زاوية النظر بالنسبة للباحث ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- ❖ الوصول الى تحسين صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال
- ❖ معرفة الدلالات الإحصائية للبرنامج التدريبي المقدم لهذه الفئة
- ❖ الوقوف على اهمية تطوير مهارة التصويب نحو المرمى عند لاعبي كرة القدم
- ❖ معرفة آليات التدريب المناسبة لتطوير صفة القوة الانفجارية وعلاقتها بالتصويب نحو المرمى
- ❖ التعرف على الفروق البدنية من خلال الاختبارات لدى لاعبي العينة
- ❖ مدى نجاح وفعالية البرنامج لتحسين وتطوير مستوى القدرات البدنية الأخرى
- ❖ أثر البرنامج التدريبي المقترح على الصفات البدنية والمهارية الأخرى

#### 5\_ تحديد المفاهيم والمصطلحات

إن للمصطلحات دورا هاما في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث، إذ أنها تحصر الدراسية الخاصة بعنوان ذلك البحث، وتجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث دون الذهاب إلى لبه، فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث لأن القارئ عند قراءته له، ومن خلال التعرف عليها تكون له نظرة على الموضوع المدروس، وفي بحثنا هذا سوف نعرف ونشرح المصطلحات الآتية والتي تمثل دراستنا وهي كالتالي:

##### ❖ التدريب الرياضي:

##### أ- التعريف اللغوي:

التدريب، تدرب، تعود وتمرن على الشيء والتدريب هو النَعْوَدُ والتمرن على الشيء.  
 ب- **التعريف الاصطلاحي:** هي تلك العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية، بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في رياضة تخصصية، والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.  
 من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة، إذ أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى " الممارسة الرياضية " والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتحلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي، والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذوها راجعا إلى عوامل النضج والتطور الجسمي والوظيفي أكثر منه تأثير الأنشطة المنفذة خلاله.<sup>(1)</sup>  
 يعرفه بسطويسي: بأنه عملية تربوية هادفة وتخطيط عملي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن<sup>(2)</sup>

(1)- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 21

(2) - بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة، 1999، ص 313

ت- **التعريف الاجرائي:** هو إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق.

❖ **البرنامج التدريبي:**

أ- **التعريف اللغوي:**

البرنامج يقصد به خطة عمل أو عملية منهجية لوضع الإجراءات والخطوات الواجب اتخاذها لتحقيق أهداف محددة بصورة فعّالة<sup>(1)</sup>، أما التدريب لغة فيقال درب فلان بالشيء، وعليه، وفيه أي عوده، ومرنه<sup>(2)</sup>.

ب- **التعريف الاصطلاحي:**

يعرفه مفتي إبراهيم " بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص<sup>(3)</sup>.  
البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدي، ويكون لبضع أسابيع، يوضع من أجل هدف معين إلى غاية الوصول إلى حالة مفضلة، وتتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميمها حسب نوعية المستفيدين ونوعية المجال التي تقدم فيه هذه البرامج ويخدم البرنامج المتوسط العام لقدرات وإمكانات واستعدادات وخصائص وميول الأفراد، ولكن على طريق هذا المتوسط يوجد أفراد موهوبون بقدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع، وأيضا يوجد على الطرف النقيض أفراد متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية على الحدود الطبيعية، ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج.<sup>(4)</sup>

ت- **التعريف الاجرائي:** هو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك

توزيع زمني وطرق تنفيذه وامكانيات تحقيق هذه الخطة

❖ **القوة الانفجارية:**

أ- **التعريف اللغوي:**

القوة ضد الضعف، مبعث النشاط والنمو والحركة، وتنقسم الى طبيعية وحيوية وعقلية، جمع قُوَى، قُوَى، قوا ت أو هي المؤثر الذي يغيّر أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم أو حالة حركته بسرعة منتظمة في خط مستقيم<sup>(5)</sup>.

ب- **التعريف الاصطلاحي:**

نوع من انواع القوة العضلية فقد عرفها البعض على انها " القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد"<sup>(6)</sup>

(1) - أنظر قاموس المعاني الجامع، على الموقع (<https://www.almaany.com>)، تم تصفح لموقع بتاريخ 10/04/2020 في الساعة 11:00 صباحا.

(2) - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 13، القاهرة، مصر، 1994، ص 35

(3) - مفتي إبراهيم حماد، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997 م، ص 260

(4) - محمد صبحي حسانين، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، و1998، ص 240.

(5) - أنظر قاموس المعاني الجامع، على الموقع (<https://www.almaany.com>)، تم تصفح لموقع بتاريخ 10/04/2020 في الساعة 12:00 صباحا.

(6) - سعد محسن إسماعيل، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب، أطروحة دكتوراة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996، ص 24.

وهي ناتج قابلتين حركيتين هما القوة والسرعة ويمكن اعتبارها القابلية على اداء قوة قصوة في أقصر زمن ممكن لمرة واحدة<sup>(1)</sup>.

أما حسب Weineck القوة الانفجارية (Force Explosive): هي قدرة الرياضي على تنويع كمية الحركة، أما من وجهة نظر ميكانيكية فهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على زيادة مستوى القوة<sup>(2)</sup>.

**ت- التعريف الاجرائي:**

أكبر قيمة للقوة العضلية المنتجة عن طريق تقلصات طوعية قصوى، حيث أنها تلعب دورا مهما في الفعاليات الرياضية التي تتطلب التغلب على مقاومات عالية أو في السيطرة عليها.

#### ❖ التصويب:

##### أ- التعريف اللغوي:

الرمي والتسديد.

##### ب- التعريف الاصطلاحي:

يمثل حصيلة الأداء الفني والخططي الفردي او الجماعي، فهو يمثل مهارة انهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات وتصرفات خطبية ومهما تعددت أنواعه وطرق أدائه فإنها تؤدي غرضا واحدا وهو اجتياز الكرة بكامل محيطها حدود المرمى<sup>(3)</sup>.

توجيه الكرة نحو المرمى طبقا لطبيعة اللاعب والظروف التي يفرضها الموقف المشكل<sup>(4)</sup>

**ت- التعريف الاجرائي:** الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطبية التي استخدمت لوصول اللاعب الى وضع التصويب.

#### ❖ كرة القدم:

##### أ- التعريف اللغوي:

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

##### ب- التعريف الاصطلاحي:

- كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع<sup>(5)</sup>.
- ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة<sup>(6)</sup>.

(1)- بسطويسي أحمد، البلايومترك في مجال تدريب العاب القوى، نشرة العاب القوى، القاهرة، العدد 19، مركز التنمية الإقليمي، 1997، ص 117

(2)-باسم خوجة، استخدام التكنولوجيات الحديثة في تقييم صفتي القوة الانفجارية والمرونة لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية / جامعة الجزائر 3، ص79

(3) - احمد يوسف متعب، تعلم مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الأول، ص 41.

(4) - ياسر محمد حسن دبور، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996، ص102

(5)- رومي جميل، " كرة القدم " مرجع سابق، ص 50.

(6) حسن أحمد الشافعي، " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف، ب ط، مصر، 1998، ص23.

## ت- التعريف الاجرائي:

كرة القدم هي لعبة رياضية جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي مجدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويحاول كل فريق إدخال الكرة على حارس المرمى للحصول على هدف، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

## 6\_ الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الواقع المعاش في مجتمعنا الرياضي لا يزال يعاني وخاصة على المستوى الولائي الذي نأخذه كنموذج، حيث أن المسؤولين لم يتوصلوا حتى الآن لتطبيق الحلول الفعلية والعملية، خاصة في مجال استخدام وبعث النشاط الرياضي في صورته الحقيقية وهذا من أجل رفع المستوى الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ولهذا نجد عدة دراسات وبحوث تطرقت وبادرت بتناول هذا الموضوع أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية لتطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم "صنف أشبال"؟ ونذكر من بينها:

### ❖ الدراسة الأولى:

قام الطالب دولة عبد الكريم في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر سنة 2016 والغرض منه هو اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أشبال - 15 - 17 سنة - زيان عاشور - الجلفة - اعتمادا على المنهج التجريبي ، ثم اخذ عينة قصدية من لاعبي فريق بلدية مناعة ولاية المسيلة والتي ضمت 20 لاعب صنف أشبال من خلال اعطاء اختبار وبينت النتيجة أن هناك اثر ايجابي لبرنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أشبال - 15 - 17 سنة .

### ❖ الدراسة الثانية:

قام الطالب حسام الدين شريط في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر سنة 2012 والغرض منه هو اقتراح برنامج تدريبي قائم على التدريب التكراري لتنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة - جامعة ام البواقي - اعتمادا على المنهج التجريبي، ثم اخذ عينة تكونت من 24 لاعب بطريقة قصدية منتمين لنادي شباب باتنة المنتمي لحضيرة القسم الوطني الأول ولقد استخدم برنامج SPSS لمعرفة الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وتوصلت الدراسة الى ان البرنامج المقترح اقتراح القائم على التدريب التكراري يؤدي لتنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة.

### ❖ الدراسة الثالثة:

قام الطلبة - بوهجة يوسف - معافى حسام الدين- في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر سنة 2015 والغرض منه هو اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد - للفئة العمرية من 09 الى 12 سنة - جامعة محمد الشريف مساعدية - سوق أهراس - اعتمادا على المنهج التجريبي، ثم اخذ عينة من لاعبي النوادي الولائية لكرة اليد لفئة 09-12 سنة من خلال اعطاء اختبار

وبينت النتيجة أن اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد- للفئة العمرية من 09 الى 12 سنة يأتي ايجابا على المستوى الرياضي للاعبين.

# الجانب النظري



# الفصل الأول

التدريب الرياضي الحديث

**تمهيد:**

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

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

وعلى المدرب مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد مفهوم التدريب الرياضي وأسس بناءه وخصائصه والمبادئ والأهداف المناسبة.

**1-التدريب الرياضي:****1-1- مفهوم التدريب :**

هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي والتي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، والقيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها أطول فترة ممكنة.<sup>(1)</sup> من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب:"مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي."<sup>(2)</sup>

**2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:**

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات تلعب دور أساسي في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. " فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، الميكانيك الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي ". يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح
- وظائف أعضاء الجهد البدني
- بيولوجيا الرياضة
- علوم الحركة الرياضية
- علم النفس الرياضي

(1) - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 59.

(2) - أمر الله احمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص 12.

- علوم التربية
- علم الاجتماع الرياضي<sup>(1)</sup>

### 3- مبادئ التدريب الرياضي الحديث:

#### 3-1- مبدأ المعرفة:

قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

#### 3-2- مبدأ المشاهدة:

يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى المشاهدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

#### 3-3- مبدأ التنظيم والترتيب:

عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

#### 3-4- مبدأ الاقتراب:

عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لا بد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.

#### 3-5- مبدأ التكرار:

هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.

#### 3-6- مبدأ الاستمرارية (الديمومة):

يرتبط هذا المبدأ ببدء التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

#### 3-7- مبدأ التنوع:

لا شك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.

#### 3-8- مبدأ التدرج:

لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

#### 3-9- مبدأ المنفعة:

المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطى للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا.

#### 3-10- مبدأ التثبيت:

المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب وإنما تساعده<sup>(2)</sup>.

(1) - مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، مرجع سابق، ص 21.  
(2) - كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004، ص 122.

**4- خصائص التدريب:**

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية تميزه عن باقي الوسائل الأخرى للتربية البدنية التي تهدف إلى التأثير على الفرد، كدرس التربية البدنية والأنشطة الترويحية... الخ، ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي:

- ✓ محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية
- ✓ استخدام الأساليب الحديثة في تنفيذ عملية التدريب أي اعتماد على المعارف والمعلومات العلمية
- ✓ التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية، إذا أنه يراعي الصفات والفروق الفردية للرياضيين من حيث المستوى، الجنس، السن، التخصص الرياضي
- ✓ يتميز التدريب بدور المدرب القيادي لعملية التدريب
- ✓ مراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة<sup>(1)</sup>

**5- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :**

وتنحصر في:

- ✓ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- ✓ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية النفسية، الاجتماعية).
- ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما :

الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية ( السرعة ، القوة ، التحمل... الخ ) والمهارية والخطية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بايديولوجية المجتمع ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعة... الخ.... من خلال المنافسات.<sup>(2)</sup>

**6- المدرب الرياضي:****6-1- تعريف المدرب:**

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدربين كثر ولكن من يصلح هذه المشكلة.

(1) - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 40

(2) - أمر الله احمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 12

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإمامه بعادته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون أثر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها أثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدربه.<sup>(1)</sup>

وحسب لاروس la rousse هو الشخص الذي يدرّب الحياض، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه الحازم في قراراته والمتزن انفعالياً، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه.<sup>(2)</sup>

## 2-6- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرب ما زال خصباً ولم يستوفي حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة، العنف، وحب الانتصار.<sup>(3)</sup>

ويشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدربين والممارسين والتي تميز المدربين بالآتي:

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة
- منظمون يخططون لكل شيء
- يتمتعون بالاختلاط بالناس
- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد
- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية
- يميلون للثقة بالنفس
- لديهم صفات قيادية عالية
- يلومون أنفسهم ويقبلون التآنيب إذا ارتكبوا خطأ معين
- ناجحون عاطفياً
- إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.

(1) - وجدي مصطفى "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، دار النشر والتوزيع مصر، ط1، 1998، ص

25.

(2) - علي فهمي البيك " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية"، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، ط1، 2003، ص

10.

(3) - وجدي مصطفى: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق - ص26.

وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فرقهم ولا يميلون إلى أحد نفسيا عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين.

كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، وتنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدربهم مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية ( سلبية – ايجابية ) وهي في النشاط الممارس وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا ونفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب. (1)

### 3-6- مميزات مدرب كرة القدم:

- المجال البدني
- المجال المعرفي
- المجال الانفعالي (2)

### 4-6- المدرب كمربي ناجح:

نجاحه وفعالية المدرب تمر حتما عبر تطابق أهداف ومنهجية الوصول إليها إجرائيا، فالنجاحة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة، بلوغ الأهداف المحددة سابقا.

إذن المدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض والأهداف المسطرة، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية.

وفي تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاحة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج نعتبر المدربان في نفس الخانة من النجاحة حتى ولو كان أحدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه.

### 5-6- دور المدرب:

يعرف " ريمون توماس " دور المدرب بالشكل التالي: " تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال وتلقي المهارات الحركية، تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات والحد من الصراعات والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق " .

فالمدرّب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء ادوار عديدة ومتنوعة نذكر منها:

- يجب أن يقوم بدور القائد، مؤمن بما يقوم به
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق

(1) - وجدي مصطفى: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق- ص27 و ص28.  
(2) Jacques Crevoisrer, Op.Cit. p33

• يجب أن يتحلى بقدره فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد

الفريق

• يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة

• يجب أن يكون الرئيس فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي<sup>(1)</sup>

#### 6-6- وظائف المدرب:

إن مهمة المدرب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق تربية إيديولوجية دقيقة كتقوية الفريق بتقنيات جيدة، إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق، الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة.

وظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

#### 6-6-1- وظيفة التنظيم:

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية:

✓التقويم.

✓التوجيه والتخطيط.

#### 6-6-2- وظيفة التلقين:

والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

#### 6-6-3- وظيفة الاتصال:

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرب والمنتدرب.

#### 6-6-4- وظيفة نفسية:

وهي التأثير الممارس من طرف المدرب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات.

#### 6-6-5- وظيفة المراقبة:

وتتمثل في إبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر إيجابيا في الرياضي.<sup>(2)</sup>

#### 6-6-7- المدرب كقائد:

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل، ومن بين أهم هذه العوامل المدرب إذ يرتبط الوصول إلى المستويات العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقويم، وعلى قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات.<sup>(3)</sup>

وفي ضوء ذلك يمكن النظر المدرب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في الرياضة التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين والفريق، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد ( القائد) ومجموعة من الأفراد ويقوم فيها بالتوجيه

(1) - علي فهمي البيك " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية " - مرجع سابق، ص 39

(2) - علي فهمي البيك " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية " - مرجع سابق، ص 42.

(3) - المرجع نفسه، ص 61

والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل، ويقود نحو انجاز الهدف، وينتج عن التغيير البنائي خلال المجموعات

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم من مطلوب، عمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب. (1)

### 8-6- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على انجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب هم:

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي والأسلوب الفوضوي.

#### 1-8-6- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في محور السلطة بيد القائد وحده، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه ويحدد سياسة الجماعة وأدوار الأفراد، يرسم الخطط ويملي على الجماعة أنشطتهم ونوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم ومصدر الثواب والعقاب ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة، وهو يتدخل في معظم الأمور، وبطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة وعدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق والإبداع والابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتتخفف الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي. (2)

#### 2-8-6- الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص...

ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصداقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية.

(1) - أسامة كامل راتب " علم النفس الرياضي "، دار الفكر العربي، مصر، ط 1، 1997، ص 36 وص 37.  
(2) - محمود فتحي عكاشة، " علم النفس الاجتماعي "، مطبعة الجمهورية، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1997، ص 302.

رغم ما تحقّقه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسيب واللامبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ بالمناخ القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات اللغو والمبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصيبة وعند الشدائد وفي ظل الحالات الطارئة والأزمات.<sup>(1)</sup>

### 6-8-3- الأسلوب الفوضوي:

ويطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف، اتخاذ القرارات واختيار النشاط والأصدقاء.<sup>(2)</sup>

(1)- محمد شفيق زكي، " الإنسان والمجتمع "، المكتب الجامعي الحديث، مرجع سابق، ص 202  
 (2) - السيد الحاوي، " المدرب الرياضي "، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002 - ص 20.

**خلاصة:**

من خلال ما سبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالاعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال اهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب كما تطرقنا أيضا إلى مدرب كرة القدم.

كما تطرقنا إلى اخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على اخلاقيات التدريب، وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القوة الانفجارية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا انه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وما له من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة.

# الفصل الثاني

القوة الانفجارية والتصويب في كرة القدم

**تمهيد:**

يشعر اللاعبون من وقت لآخر برغبة قوية بالتعرف على ما يحيط بهم في متطلبات اللعبة المهارية والبدنية والخطئية وهذا ما يتيح لهم إمكانية التعرف على مستوياتهم. إن خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساساً إلى الإرتقاء بهذه اللعبة ويصبح الإمتداد الفعلي لممارسة هذا النشاط وصولاً لأعلى مستوى. يعتبر هذا الفصل محاولة علمية إشتملت على إستعراض القوة العضلية وأهميتها وكل ما يتعلق بتصنيف وأنواع القوة الانفجارية . كما سوف نتطرق إلى كرة القدم ونشأتها وتطورها في الجزائر وكل متطلباتها البدنية والمهارية وكذا التصويب في كرة القدم.

**1. 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 السيد عبد جواد "بان القوة العضلية ضمن العناصر البدنية العامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة أما مفتي فقد عرفها على " إنها مقدرة العضلات في التغلب على المقومات المختلفة.

**1.1 أشكال الانقباض العضلي:**

لقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي، إذا أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الأخر وعلى الرغم من ذلك إن هذه التقسيمات في الكثير من التشابه إذا نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الاتي:

**1.1.1 الانقباض العضلي الثابت:**

حيث تتعادل فيو 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.

**2.1.1. الانقباض العضلي الديناميكي:**

إن القوة الناتجة عن هذا الانقباض في القوة العضلية الديناميكية حيث تتضمن شكلين من العمل فيكون أما مركزي أو اللامركزي وهذا الاختلاف ناتج عن مقدار القوة الخارجية وقدرة القوة الداخلية للتغلب عليها فيحدث أما قصر في العضلة (مركزي) أو يحدث إطالة في العضلة (اللامركزي)<sup>(1)</sup> أما مفتي قد وضع أشكال الانقباض العضلي كما يلي:

**3.1.1. الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري):**

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث في طولها.<sup>(2)</sup>

**الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني-اللامركزي):**

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

(1) -سيد عبد الجواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية و مدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان، القاهرة، 1984، ص 283.

(2) -ليلي السيد فرحات، القياس و الاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007، ص 190.

### الانقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني المركزي) :

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

### الانقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتري) :

يعتبر من أنواع من الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب أي من الانقباض العضلي بالتطويل (اللامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل من المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي التقصير (مركزي) ومن أمثلته أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بعد وثبة مرة أخرى.<sup>(1)</sup>

### الانقباض العضلي الايزوكونتك:

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلال أداء الحركة بالسرعة ثابتة حتى لو تغتت القوة المبذولة على مدى زاوية 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)<sup>(2)</sup>

### 1-2-1- أنواع القوة العضلية:

لقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار الباحث إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر وقدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة حيث نجد أن **علي البيك** قد قسمها إلى أربع أنواع وهي:

#### 1-2-1-1- القوة القصوى:

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

#### 1-2-2-1- القوة الانفجارية:

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

#### 1-2-3- القوة المميزة بالسرعة:

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

#### 1-2-4- القوة المميزة بالمطاولة:

القوة هي عبارة عن: "قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عن استخدام مستوى معت من القوة لفترة طويلة نسبيا"<sup>(3)</sup>

في حين نجد أن عويس قد قسم أنواع القوة إلى نوعين وهما:

### • القوة العامة:

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

(1)- كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص 170  
 (2) - محمود مسعد علي: " المدخل لعلم التدريب الرياضي" دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1993، ص 62  
 (3) - النمر عبد العزيز والخطيب نريمان، تدريب الأثقال تصميم برامج القوة والتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1996، ص 130

### • 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 فان أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد لشكل كبير وذلك في نهاية موسم الاعداد الخاص.<sup>(1)</sup>

أما التقسيم الثاني للقوة فتتضمن ثلاثة أنواع وهي:

### • القوة المطلقة: (F A)

حيث تعني هذه القوة قدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فان الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يطلق قدر كبير من هذه القوة.

### • القوة النسبية:

يرمز لها ( F R ) في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعاً لأوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة.

### • القوة الاحتياطية:

فهي تمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لإنجاز مستوى عالي من الأداء.<sup>(2)</sup>

### 1-3- القوة الانفجارية:

شكلت القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية المهمة التي أرتكز عليها أداء العديد من مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب حركات القفز والوثب والرمي واللكم كما في الملاكمة، وتمثل هذه القدرة عامل اندماج القوة العضلية والسرعة لذلك عرفت تعريفات كثيرة فقد عرفها قاسم حسن حسين بأنها القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن<sup>(3)</sup>، وعرفها زكي محمد حسن أنها قدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن.<sup>(4)</sup>

وهي إحدى أنواع القوة العضلية حيث قسم الخبراء القوة العضلية الى ثلاثة أقسام وهي القوة القصوى والقوة المميزة

بالسرعة ومطاولة القوة والقسم الآخر من الخبراء قسمها إلى القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومطاولة قوة أي أن بعض الخبراء قد أضافوا القوة الانفجارية إلى القوة القصوى.<sup>(5)</sup>

ويمكن تعريف مفهوم القوة الانفجارية حسب مفهوم "قاسم حسن المندلاوي" بأنها: "هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جداً."<sup>(6)</sup>

### 1-3-1- تدريبات القوة الانفجارية:

#### أ- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:

(1) - وجيه محجوب، علم الحركة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989، ص 87.

(2)- entrainement de foot balle. Edition group Esc.lyon. france.1984. ladislave.H3-

(3) -ضياء الخياط ونوفل محمد الخيالي، كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر، 2001، ص 40

(4) -أمر الله البساطي، "قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته . الإسكندرية، منشأة المعارف، مصر، ص 88-89

(5) - قاسم حسن المندلاوي، لمحمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص 85

(6) - قاسم حسن المندلاوي: تدريب اللياقة والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص 467

- **الشدة:** بالنسبة للوزن المستخدم من 30- 50 بالمئة من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة 100 بالمئة.
- **الحجم:** التكرارات أقل من 4 تكرارات للتمرين الواحد.
- **الراحة:** رجوع النبض الى 120 (ضربة/دقيقة) بين التكرارات وبين المجاميع إلى أقل من 110 ضربة/دقيقة أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات و من (8-10) دقيقة بين المجاميع.<sup>(1)</sup>
- ب- **تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب ( البليومتر ):** لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أف تدريبات البليومتر أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية، وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بتدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال وتدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتر ، و أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتر على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فاف تدريبات البليومتر قد اختصرت الفئّة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين.<sup>(2)</sup>

وفكرة تدريبات البليومتر تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن التقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبق تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لامركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى ( إطالة ثم انقباض )<sup>(3)</sup>.

وهذه الحالة تشبه المثل القائل ان سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب أن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني أن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث اطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب.<sup>(4)</sup>

#### ج- مثال على تدريبات الوثب العميق:

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلاً 90 سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة النقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية و هي المغازل العضلية و أعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقو بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقلص لاإرادي قوي نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة )، هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض الى فوق صندوق اخر على بعد 1م من الصندوق الأول وبارتفاع 90 سم مثلاً، وعليه فان هذا التقلص اللامركزي والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فئّة زمنية، وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لان اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات

(1) - قاسم المندلوي، احمد سعيد احمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، جامعة بغداد، العراق، 1989، ص 45

(2) - Carbeau Joe, FootBalle, Edition revue, E.P.S PARIS, 2002,P 13.

(3) - مفتي إبراهيم سلامة، التدريب الرياضي، تخطيط و تطبيق، مرجع سبق ذكره، ص55.

(4)- نفس المرجع السابق، ص 56

توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية و لهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفئة المنافسات.<sup>(1)</sup>

#### 4-1- طرق تطوير القوة الانفجارية:

لتنمية القوة الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة يجب أن تنفذ التمارين بأقصى سرعة ممكنة ومن قبل المقاومة عن طريق اختيار اقل قوة من تلك التي تستخدم في تطوير القوة الفنية " FORCE PURE ".  
أن تمرين القوة سريع جدا ولديه ميزة لتدريب الجهاز العضلي مما يساعد على تحسين قدرة التكيف في كل عضلة من العضلات على الأداء العالي.

ووفقا لـ " POMBA " فان طرق تدريب القوة الانفجارية هي:

- ✓ الطريقة الأوزوتونية
- ✓ طريقة التدريب بالليستي
- ✓ طريقة التدريب البليومتري<sup>(2)</sup>

#### 2- التصويب:

#### 1-2- مفهوم التصويب:

يعرفه Claude Bayer على أنه نقطة قوة اللعب وقرار يعمل على جلب التفوق في الهجوم.

في حين يقول H.FIRAN&N.MASSANO أن التصويب هو عبارة عن خاتمة لتسلسل أفعال وعلاقات نوعا ما معقدة بين اللاعبين.

ويعتبر التصويب إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.<sup>(3)</sup>

هذا، ويعرف الهواري بوشهير مهارة التصويب على انها الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطتها يمكن إنها الجهد المبذول في بد الهجوم وبنائه وتطويره وإدائه حيث أن ميزة التصويب من مسافة بعيدة هو اجتياز هذه الضربات من المدافعين والمهاجمين وربما عدم رؤية حارس المرمى لها، ويجب أن لا يفوت اللاعب أي فرصة للتهديف والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط، بل أيضا بالرأس لكن أقل نسبة من حيث التهديف مقارنة بالقدم وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب في مكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة<sup>(4)</sup>.

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون

(1) - سليمان علي حسين، المدخل الى التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1983، ص 288  
(2) - آيت زيان محمد وخبثير هشام، مذكرة تخرج تحت عنوان " مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعب كرة اليد - أشبال- "، 2013/2014، ص 75  
(3) - محمد صبحي حسانين، القياس والتقييم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 11.  
أنظر أيضا، مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر 2002، ص 14.  
(4) - بوشهير الهواري، أثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر3، ص 13

عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة.
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة، الأقماع والشواخص، الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية<sup>(1)</sup>.
- كما أن التصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة العلية فحسب بل يعتمد على الذكاء وحسن التصرف والقدرة على التركيز، مع استخدام السرعة في التفكير والتنفيذ<sup>(2)</sup>.

## 2-2- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب:

### 2-2-1- الدقة في الاتجاه:

الدقة في الاتجاه تلي لتوجيه مساحة التصويب لذا فهي تخضع إلى:

- توجيه قدم الارتكاز وكذا مساحة الاتصال في الاتجاه المراد.

- الحوض يكون عموديا في هذا الاتجاه المراد.

- تثبيت رجل الارتكاز (نصف مثبتة).

وهناك مبادئ خاصة بالحركة هي:

- تتطلب ضرب الكرة إلى نقطة محددة.

- بعد أقصى لمسافة التصويب.

- صلابة الرسغ.

- توجيه ركبة التصويب تبعا للمسار المراد بعد الارتطام بالكرة.

### 2-2-2- عناصر الدقة في العلو:

غير بعيد عن المعطيات الخارجية المحددة للمسار والمرتكزة أساساً وخصوصاً على اتجاه التصويب

فإن هذه الأخيرة مشترطة بـ:

- ✓ وضعية قدم الارتكاز.
- ✓ توجيه مساحة الاتصال (التلامس).
- ✓ المكان الموجه إليه الكرة بعد القذف.

(1) - مفتي إبراهيم حما، المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر 2002، ص 14.  
(2) - محمد عبد المزاع وآخرون، المهارات الأساسية بركة القدم، مطابع صوت الخليج، الأردن 1979، ص 205

إن توجيه خط الركبة ومساحة التلامس عمودياً هو عنصر أساس في تحديد اتجاه القذف أو التصويب سواء كان تصويماً أفقياً أو إلى الأعلى.<sup>(1)</sup>

**التصويب إلى الأعلى:** أثناء الاصطدام يكون مائلاً إلى الأعلى، فقدم الارتكاز مزاحة بالنسبة للكرة وتطبيقاً كلما كانت قدم الارتكاز مبعدة عن الكرة كلما كانت زاوية القذف معتبرة.

**التصويب الأفقي:** أثناء التلامس أو الاصطدام اتجاه التصويب يكون أفقياً وقدم الارتكاز إذن مع مستوى الكرة، وقدم التصويب موجهة شاقولياً نحو اتجاه المسار (ممددة نحو الأفق).

### 3.2 عناصر القوة في التصويب:

عرض مختلف العوامل يفترض وجود:

- استطاعة عضلية.

- اتزان جيد وصلابة الارتكاز.

- سرعة الاتزان لكل السلسلة المفصلية المشاركة في الحركة.

- سرعة تثبيت مساحة التلامس.

- صلابة مساحة التلامس وكذا مواقع مفصل القدم، الركبة والحوض.

- ضرورة الوصول إلى الكرة بسرعة حدية، وإعطاء دفع على رجل الارتكاز ثم السقوط بعد التلامس على قدم الارتكاز.<sup>(2)</sup>

### 4-2- تصنيفات التصويب نحو المرمى:

يعتمد التصويب على ثلاث جوانب هي:

**4-2-1- قدم الارتكاز:** وضعيتها تحدد المسار المعطى للكرة إذ كونها بجانب الكرة يسمح بإعطاء مسار منخفض لها، وعلى العكس من ذلك فكونها خلف الكرة يساهم في إعطاء الكرة مساراً هوائياً (عالياً)، كما يجب أن تحمل وزن الجسم الذي يتواجد في اتزان غير ثابت أثناء التنفيذ.<sup>(3)</sup>

**4-2-2- رجل التصويب:** يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل حدي للقوة مع امتداد للفخذ وانشاء للركبة.

**4-2-3- الجذع:** باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فإن وضعية الجذع تحدد أيضاً مسار الكرة فجذع مثني إلى الأمام (منحني) يحدد مساراً أرضياً للكرة أما الإنحناء إلى الخلف فيسمح بتصويب عالي (هوائياً).<sup>(4)</sup>

(1) - سعد سعود فؤاد، دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، قسنطينة، 2002، ص 14.

(2) - حسين السيد أبو عبدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، ط1، مصر 2001، ص 133

(3) - مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 70.

(4) - سعد سعود فؤاد، المذكرة السابقة، ص 15

**5-2- أنواع التصويب:**

يمكن أن نقسم تكتيك مهارة التصويب إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن نجدها في مباراة كرة القدم وهي:

- التصويب من الثبات

- التصويب من الحركة<sup>(1)</sup>

**6-2- كيفية التصويب في كرة القدم:**

هناك عدة إمكانيات للتصويب أثناء مباراة كرة القدم، ولهذا فعلينا أن نهئى ونحضر اللاعب لكل الحالات التي يمكن أن تطرح له خلال المقابلة.

**1-6-2- ضرب الكرة بوجه القدم:** يعتبر هذا النوع من الضربات من أصعب الأنواع وهو ليس سهلاً كما يتصوره البعض، فالأصعب الكبير من القدم غالباً ما يصاب عندما يكون التنفيذ غير صحيح وتستخدم هذه الطريقة إما بطريقة مستقيمة أو لولبية وتستخدم في ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة القوية وللمتمرير الطويل والسريع، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب<sup>(2)</sup>.

**2-6-2- ضرب الكرة بالقسم الداخلي من القدم:** تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة.

**3-6-2- ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم:** تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأغراض التكتيكية حيث يلعب التكتيك هنا دوراً كبيراً ويستخدم هذا النوع من الضربات للتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب التمريرات الطويلة والقصيرة<sup>(3)</sup>.

**4-6-2- الضربة المنخفضة:** يتميز هذا النوع من الضرب بالطريقة التي يضرب بها القدم للكرة، إذ يحتفظ بالنشاط متجهاً إلى الأسفل حتى يرسل ظهر الكرة على الأرض، حيث إذا كانت الركبة بعيدة جداً خلف الكرة فإن ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيداً عن سطح الأرض.

**5-6-2- الضربة غير المألوفة:** نلاحظ هذا النوع من الضربات في المستويات العالية حيث يضطر اللاعبون على أداء طرق غير عادية للوصول إلى الكرة وذلك باستعمال الزحف والركب وهم قادرون على ضرب الكرة.

**6-6-2- الضربة الخاطفة:** تتم هذه الضربة بسرعة فائقة وهذا من أجل تجنب قدم اللاعبين من المتابعة ومن مميزات هذه الضربة هي حدة الحركة التي تجعل منها ضربة جيدة.

**7-6-2- ضرب الكرة من الدوران:** وهذه الحركة غالباً ما نلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف.

(1) - بوشهير الهواري، الأطروحة السابقة، ص 181

(2) - مفتي إبراهيم حماد، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 99

(3) - بوشهير الهواري، الأطروحة السابقة، ص 182

**2-6-8- الضربة بخلف العقب:** تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم، وهي من الضربات الفنية والاستعراضية، كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة.<sup>(1)</sup>

**2-6-9- الضربة الطائرة والنصف طائرة:** تستعمل هذه الضربة عندما تكون الكرة في الهواء وفي توجيه ضربات منخفضة بعيدة المدى، مما يحدد ارتفاع الكرة نوع الضربة الطائرة، الضربة النصف طائرة تتطلب إحساساً سليماً لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.

**2-6-10- الضربة المرفوعة:** نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناولات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة والقصيرة للتسديد، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية.<sup>(2)</sup>

### 2-7- منهجية التصويب في كرة القدم:

إن المدرب ملزم بتقديم منهجية التصويب للاعبين أثناء التدريب وهذا اعتماداً على كل الدارسات التي قام بها الأخصائيون في الميدان كي يصل إلى تحقيق غرضه ألا وهو الأداء الجيد والتحكم في الكرة أثناء التسديد وأثناء تقديم الحصة التدريبية يجب على المدرب أن يراعي قدرات اللاعبين حيث يجب أن يتبع المبدأ البيداغوجي من السهل إلى الصعب ويعطي لكل تمرين الوقت اللازم لتثبيته في أذهان اللاعبين، كما أنه يزيدهم ببعض النصائح كي تكون الفذفة مصوبة من حيث القوة والتوجيه.

- ساق الارتكاز يكون ببعده 10 إلى 15 سم بجانب الكرة.

- اليد تكون مع الساق المرتكز عليها إلى الأمام واليد الأخرى إلى الخلف.

- النظر إلى الكرة أثناء التسديد ضروري.

وتوجد عدة طرق تستعمل أثناء التدريب على مهارة التصويب تحدث عنها الدكتور "محمود عوض بسيوني" تتمثل في طريقة المحاولة والخطأ كلاهما تعتمد على إعادة المهارات مرات عديدة.<sup>(3)</sup>

**2-7-1- التصويب أثناء التدريب:** إن حالات اللاعبين أثناء التدريب تختلف عنها في المنافسات وخاصة من الناحية النفسية، لهذا على المدربين اغتنام هذه الحالة النفسية في تعويد اللاعب على التصويب وتطبيق القواعد الأساسية أثناء تسديد الكرة، بالإضافة إلى هذا يجب خلق جو منافسة أثناء التدريب وذلك بخلق التنافس بين اللاعبين خاصة العمل الجاد ومنع كل المحاولات من طرف المدافعين.

**2-7-2- التصويب أثناء الجري:** بما أن الجري جزء لا يتجزأ من لعبة كرة القدم فعلى المدرب أن يعتمد على الحالات التي يتلقاها اللاعب أثناء المنافسات ومنها الجري، وهذا بتقديم تمرينات وحالات خاصة للتصويب أثناء الجري. هذا ما يسهل على اللاعبين التسديد بسرعة ومباغثة المدافعين والحارس في نفس الوقت أثناء المنافسة.

**2-7-3- التصويب في الحالات الصعبة:** نقصد بها الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات الرسمية أي وجود المهاجمين بين مجموعة من المدافعين الذين يعملون "بدون تسامح" في إطار الروح الرياضية من أجل منع المهاجمين من التسديد وتسجيل الأهداف. وبما أن هذه الحالة توجد بكثرة أثناء المنافسات الرسمية فعلى المدرب الإكثار منها.

(1) - محمد حامد الأفندي، كرة القدم ومبادئها وأصول تدريبها، عالم الكتاب، القاهرة، 1971، ص ص 43-44

(2) - بوشهير الهواري، الأطروحة السابقة، ص 183

(3) - الأطروحة نفسها، ص 182

**2-7-4- التصويب أثناء اللعب:** نقصد به التسديد أثناء المقابلات الودية التي يجريها الفريق أو مقابلات بين عناصر الفريق، وتعتبر هذه الطريقة جد ايجابية وفعالة بحيث تجعل اللعب في حقيقة المقابلة ولهذا يجب الاعتماد على هذه الطريقة لأنها تسمح للمدرب من تعيين نقاط الضعف والقوة للفريق واللاعبين.

وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها إذا اعتمدنا عليها في التدريب وطبعت بجدية فإنها تعطي نتائجها الايجابية وترفع من مردودية وفعالية التسديد أثناء المنافسات الرسمية.<sup>(1)</sup>

### خلاصة:

إن عملية التصويب نحو المرمى تمثل الهدف الأساسي الذي تسعى إليه الجماعة أو الأفراد خلال المقابلات الرسمية أو الودية، وهذا لأن عملية التصويب تعتبر خاتمة الهجوم، وبما أن الهجمات أغلبها تنتهي بعملية التسديد، فإن لهذا الأخير أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم من حيث خصائصه ومميزاته، والتصويب بحد ذاته يعتمد على شروط ومبادئ قاعدية من حيث الدقة وعناصر القوة، كما يعتمد أيضا على تصنيفات خاصة به.

والتصويب نحو المرمى يكون إما في حالة الثبات أو في حالة الحركة، وكيفية إجرائه يعتمد على عدة ضربات مختلفة كما يجب توفر وتعليم منهجية التسديد للاعبين أثناء التدريب، ويدخل فيها عوامل أساسية بالإضافة إلى الأساليب المعتمد عليها ويكون التصويب من عدة مناطق مختلفة حيث تكون غير ملائمة أو مقبولة أو ذات فعالية كبيرة، كما أن التركيز على دقة التصويب في الوحدات التدريبية من أهم ما يسمح للاعب من التقليل من إهدار الأهداف والمحاولات السانحة للتسجيل أثناء المباريات الرسمية.

(1) - أحمد سعيد، أحمد قاسمي وحسن المنلامي، 1997 ص ص 10-11



# الفصل الثالث

كرة القدم

**تمهيد:**

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حيث حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارسه الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج للتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال. حيث تطورت فيها من الناحية القانونية وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية لها وفوائدها وتعددت طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، فأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الاطارات الخاصة بهذه اللعبة، وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة والمبادئ الأساسية والقوانين النظم له وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم.

**1 - تعريف كرة القدم:****1-1- التعريف اللغوي:**

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

**2-1- التعريف الاصطلاحي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلقا من قاعدة أساسية .

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة<sup>(1)</sup>.

**3-1- التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي لعبة رياضية جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي مجدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويحاول كل فريق إدخال الكرة على حارس المرمى للحصول على هدف، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

(1) - رومي جميل، " كرة القدم " مرجع سابق، ص 50.

**2- نبذة تاريخية عن كرة القدم عبر العصور:**

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - ورتشارد الثاني وهنري الخامس ( 1373 - 1453م ) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب للقوات العسكرية .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن ( جاريز ) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5، 5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour ) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بكلى اليدين . وفي عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها.<sup>(1)</sup>

**3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:**

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.<sup>(2)</sup>

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية ( نادي شفيلد )

1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم ( أول اتجاه في العالم )

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية

مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين

(1) - موقف مجيد المولي، " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999، ص 09.

(2) - موقف مجيد المولي، " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " مرجع سابق، ص 09.

- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط (1)
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها منتخب البرازيل
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال (2)
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا من بينها خمسة إفريقية
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية (3)
- 2006: دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا
- 2010: دورة كأس العالم لأول مرة في إفريقيا والتي فازت بها إسبانيا لأول مرة في تاريخها
- 2014: دورة كأس العالم للمرة الثانية في البرازيل والتي فازت بها ألمانيا للمرة الرابعة
- 2018: دورة كأس العالم والتي أقيمت في روسيا لأول مرة والتي فازت بها فرنسا
- 2022: دورة كأس العالم والتي ستقام في القارة الآسيوية في قطر (4)

#### 4- كرة القدم في الجزائر:

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

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق

(1) حسن عبد الجواد، " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص 16.

(2) حسن عبد الجواد، " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، المرجع السابق، ص 17.

(3)- Alain Michel, Football les systèmes de jeu. Edition chiron. 2me édition. Paris 1998, p14

(4) Voir le site: [www. Algazia.com](http://www.Algazia.com), visité le 25/04/2020 à 12 :30.

المعمرين وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من ( سانت اوجين، بولوغين حاليا ) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.<sup>(1)</sup>

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

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.<sup>(2)</sup>

## 5- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

- 1- مدرسة أوربا الوسطى ( النمسا، المجر، التشيك )
- 2- المدرسة اللاتينية.
- 3- مدرسة أمريكا الجنوبية.<sup>(3)</sup>

## 6- متطلبات كرة القدم:

### 1-6- الجانب البدني:

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

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.

(1) - بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، ب ط، دالي إبراهيم، جوان 1997، ص 46 وص 47  
(2) - المرجع نفسه، ص 48.  
(3) - حسن أحمد الشافعي، "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، مرجع سابق، ص 23.

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة<sup>(1)</sup>.

### 6-1-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم: ( préparation physique )

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.

### 6-1-1-2- الإعداد البدني العام: ( préparation physique générale )

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).

### 6-1-1-3- الإعداد البدني الخاص: ( préparation spécifique )

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

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات<sup>(2)</sup>.

### 6-1-2- عناصر اللياقة البدنية:

6-1-2-1- التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها<sup>(3)</sup>.

(1) - جزار علي، أثر التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، صنف أشبالن مذكرة ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة خميس مليانة، ص 52

(2) أمر الله أحمد البساطي: " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " مرجع سابق، ص 74 و 75.

(3) Michel Pradet, "La Préparation physique, collection Entraînement, INSEP publication, Paris 1997, p22

**6-1-2-2- القوة العضلية:**

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة .

**6-1-2-3- السرعة:**

نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا<sup>(1)</sup>

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية<sup>(2)</sup>.

**6-1-2-4- تحمل السرعة:**

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.

**6-1-2-5- الرشاقة:**

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

ويعتبر التعريف الذي يقدمه ( هوتز ) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي: <sup>(3)</sup>

أولاً: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانياً: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. <sup>(4)</sup>

(1) AHMED KHELIFI, L'arbitrage à travers le caractère du football, ENAL, Alger ,1990, p107

(2) AHMED KHELIFI, Op.Cit. p 108

(3) PIRRE WULLACKI 'médecine du sport, édition vigot , paris, 1990 ،p14

(4) Ibid, p 109

**6-2-1-6- المرونة :**

**تعريفها:** هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر. والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية. وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية ( **stretching** ) مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.<sup>(1)</sup>

**2-6- الجانب النفسي:**

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي<sup>(2)</sup> أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.<sup>(3)</sup>

**3-6- الجانب المهاري:**

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء.<sup>(4)</sup>

**7- أهم الصفات النفسية في كرة القدم:**

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

**1-7- حب اللاعب للعبة:**

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب.

**2-7- الثقة بالنفس:**

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.<sup>(5)</sup>

(1) - محمد حسن علاوي: " علم التدريب الرياضي "، مرجع سابق، ص 110

(2) - PIRRE WULLACKI, Op.Cit. p145

(3) - Ibid. p 145

(4) -أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال، " فيزيولوجية التدريب في كرة القدم "، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994، ص 395.

(5) رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية" جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 21 و ص 22

**3-7- التحمل وتمالك النفس:**

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

**4-7 - المثابرة:**

على لاعب كرة القدم ألا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.

**5-7- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):**

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

**6-7- الكفاح:**

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث وخاصة لاعب الدفاع.<sup>(1)</sup>

**7-7- التصميم:**

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق.<sup>(2)</sup>

**8- المبادئ الأساسية لكرة القدم:**

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.<sup>(3)</sup>

(1) - رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 25

(2) - المرجع نفسه، نفس الصفحة.

(3) - حنفي محمود مختار، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، ب س، ص 288.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى.<sup>(1)</sup>

### 9- أهداف رياضة كرة القدم:

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

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم
- تحسن الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ<sup>(2)</sup>.

### 10- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

#### 10-1- الضمير الجماعي:

وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.<sup>(3)</sup>

#### 10-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء. والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

#### 10-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

#### 10-4- التنافس:

بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم، كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في

(1) - المرجع نفسه، ص 289.

(2) محمد زيدان وآخرون: "كرة القدم" مرجع سابق، ص 47.

(3) - يحي كاظم النقيب، "علم النفس الرياضية"، معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة- 1990 - ص 384

حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

### 10-5- التغيير:

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

### 10-6- الاستمرار:

مما يزيد الاهتمام بالرياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول ( سنوي ومستمر ) ، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.<sup>(1)</sup>

### خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة قدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين.

(1) - يحي كاظم النقيب، علم النفس الرياضة، مرجع سابق، ص 385

# الجانب التطبيقي



# الفصل الرابع

إجراءات ومنهجية البحث

**تمهيد:**

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

**1. الدراسة الاستطلاعية:**

قبل الشروع في التجربة الاستطلاعية التي تعتبر مسندا، قمنا بزيارة الفريق لمعرفة مستوياتها وكذا الإمكانيات المتوفرة لديها وهذا من أجل التوصل إلى أفضل الظروف لإجراء الدراسة وتجنب العراقيل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، كما قابلنا المدرب وجميع اللاعبين وتم الاتفاق على القيام بالاختبارات.

**2. منهج الدراسة:**

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيّر الطريق ويساعد الباحث في ضبط ابعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث.<sup>(1)</sup>

ونحن نعلم أن المناهج تختلف تبعا لنوع وأسلوب المنهج المتبع لهذا استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة

**3. التصميم التجريبي:****تصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية (التجربة القبليّة والبعدية):**

هو أحد أشكال التصميمات التجريبية في المنهج التجريبي ويعتمد هذا الأخير على الخطوات الإجرائية الآتية:

I. القيام بإجراء قياس قبلي على مجموعتين تجريبية وضابطة وذلك قبل إدخال تغيير لمتغير تجريبي

II. إدخال تغيير في المتغير التجريبي

III. القيام بإجراء قياس بعدي على المجموعة التجريبية بعد انتهاء التجربة وذلك بقياس تأثير المتغير

المستقل على المتغير التابع

IV. حساب الفرق بين القياس القبلي والبعدية تم اختبار دلالاته إحصائيا.

(1) - Jean Claud Combessie –la méthode en sociologie (série approches), éd casbah-Alger-la découverte-paris-1996-p.09.

## 4. مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع البحث على أنه " تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق تلاميذ أو سكان أو لاعبين أو أي وحدات أخرى. (1)

ومجتمع البحث هنا هو فريق نجم النمامشة لبلدية الشريعة ولاية تبسة وعينة البحث تمثلت في فريق نجم النمامشة لبلدية الشريعة ولاية تبسة (صنف أشبال).

## 4-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

" العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث". (2)

كما تعتبر خطوة منهجية مهمة جدا وفي هذه الدراسة اعتمدنا على العينة القصدية والمتمثلة في فريق نجم النمامشة لبلدية الشريعة ولاية تبسة (صنف أشبال) الذي ينشط في الجهوي الثاني لرابطة عنابة ويضم 24 لاعب مقسمين بالتساوي 12 لاعب في المجموعة التجريبية و 12 لاعب في المجموعة الضابطة تتراوح أعمارهم ما بين 15 الى 16 سنة ( U 17 ) وقد وقع الاختيار عليها لأنها تتلائم مع أهداف البحث التي تهدف الى تحقيقها وكذلك لقرب المسافة واختصار الجهد والوقت والمال في سير البحث.

## - تكافئ مجموعتي البحث:

لأجل ضبط متغيرات البحث قمنا بإجراء تجانس وتكافئ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ( الوزن- الطول- العمر- اختبار التصويب من الحركة البعيدة- اختبار التصويب من الحركة القريبة) وجرت معالجة هذه المتغيرات احصائيا عن طريق استخدام قانون (T-test) للتكافؤ والجدول يبين ذلك.

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		عينة البحث
		ع	س	ع	س	الاختبارات
غير دال	0.65	0.28	16.55	0.27	16.51	العمر
غير دال	1.65	17.63	16.63	17.59	61	الوزن
غير دال	0.1	0.23	1.72	0.20	1.70	الطول

جدول رقم 01: يبين المعالم الإحصائية للتجانس وتكافئ مجموعتي البحث

(1)-هاني بن ناصر الراجحي: " التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر جدة"، رسالة ماجستير، إشراف قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003، ص 7.

(2)-رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والفكر والتوزيع، ط 1، الجزائر، 2007، ص 334

قيمة T الجدولية عند نسبة خطأ  $> (0.05)$  ودرجة الحرية  $(20-2=18)$  تساوي  $(2.42)$  من خلال الجدول يمكن أن نقول أن هناك تجانس وتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

### 5. حدود الدراسة:

#### 1-5- المجال الزمني:

أجري هذا البحث في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي لسنة 2020/2019 حيث قسم لثلاث فترات خصصت الفترة الأولى (ديسمبر- جانفي) في اختيار موضوع البحث ووضع إشكالية وفرضيات البحث أما الفترة الثانية (جانفي- فيفري) قمنا فيها بالجانب النظري وإختيار الإختبارات المناسبة لموضوع البحث وإجراء الإختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والفترة الثالثة (مارس - ماي) كانت مبرمجة للقيام فيها بالجانب التطبيقي وخلال هذه الفترة تعرض فيها العالم إلى جائحة كورونا والتي حالت دون تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمتمثل في وحدات تدريبية، ولهذا الظرف الخاص الذي تمر به بلادنا لم نستطع للأسف القيام بالجانب التطبيقي لهذا البحث ووضع خلاصة عامة.

#### 2-5- المجال المكاني:

من أجل الإحاطة بالمشكلة ومعرفة مختلف جوانبها، فقد وقع اختيارنا في دراسة هذه الإشكالية على فريق نجم النمامشة لبلدية الشريعة ولاية تبسة (صنف أشبال)، أين تم القيام بالإختبارات على اللاعبين.

### 6. ضبط متغيرات الدراسة:

#### 1-6-تعريف المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يرى الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

-تحديد المتغير المستقل: وهو "البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس القوة الانفجارية .

#### 2-6-تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث ( أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع )<sup>(1)</sup>

-تحديد المتغير التابع: وهو " مهارة التصويب."

### 7.الأدوات المستخدمة:

#### 1-7 جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة حيث استعملنا في بحثنا هذا اختبارات بدنية ( اختبار قبلي وبعدي ) لقياس دقة التصويب وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والهادف لتنمية الصفة المختبرة.

#### 2-7-الاختبارات المستخدمة:

-اختبار التصويب من الحركة البعيدة:

(1)-محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999، ص 219

### هدف الاختبار:

معرفة دقة التصويب نحو المرمى من الحركة خارج منطقة الانهاء ( 16.5 متر )

### الأدوات اللازمة:

كرات قدم قانونية – صافرة – حبال وشريط لاصق لتقسيم المرمى لخمس أجزاء – شريط متري لتحديد المسافات والأبعاد – 2 شواخص.

### طريقة الأداء:

بعد تقسيم المرمى وتثبيت الأدوات كما هو مبين في الشكل 01: يقف اللاعب ومعه الكرة على بعد 10 أمتار عن منطقة التصويب وهي قوس خط 16.5 متر، اذ يبدأ الاختبار بقيام اللاعب بدحرجة الكرة والمرور بين 4 أشخاص والمسافة بينهم 1.5 متر ومن ثم يحاور الكرة الى ان يصل الى منطقة التصويب، يقوم بالتصويب مباشرة الى الهدف، لديه 5 محاولات ويحسب اجمال النقاط.

**التسجيل:** 4 ن للزاويتين العلويتين و3 ن للزاويتين السفليتين و2 ن في المنتصف، ولا تمنح أي نقطة إذا ارتطمت الكرة بالعارضة أو العمود أو كانت خارج الإطار.



شكل رقم 01: اختبار التصويب البعيد من الحركة

### - اختبار التصويب من الحركة القريبة:

### هدف الاختبار:

معرفة دقة التصويب نحو المرمى من الحركة في حدود خط 5 متر (المستطيلات المتداخلة).

### الأدوات اللازمة:

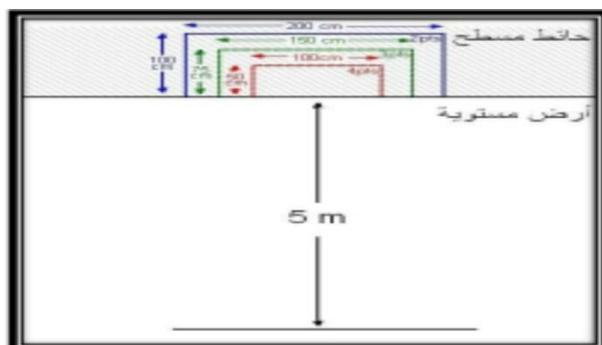
كرات قدم قانونية – صافرة – شريط لاصق لرسم ثلاث مستطيلات متداخلة – شريط متري لتحديد المسافات والأبعاد – لوح مسطح ( سمكه 1 سم وطوله 3 متر وارتفاعه 2 متر) يتم رسم عليه المستطيلات.

### طريقة الأداء:

بعد رسم المستطيلات وخط التنفيذ كما في الشكل 02، يبدأ اللاعب بتصويب الكرة على الحائط ل 5 مرات متتالية بالقوة والدقة اللازمين مع مراعاة انتظار عودة الكرة خلف خط التنفيذ لينفذ التصويبة الموالية ويحسب اجمالي النقاط.

## التسجيل:

4 ن اذا لمست الكرة المستطيل الصغير و 3 ن للمستطيل الأوسط و 2 ن للمستطيل الكبير ولا تمنح أي نقطة اذا كانت الكرة خارج المستطيلات.



شكل رقم 02: اختبار التصويب القريب من الحركة

## 3-7-3- صدق وثبات أداة الدراسة:

1-3-7- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساس بنتائج الاختبار.<sup>(1)</sup>

2-3-7- الثبات: إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل بقيت كما كانت قائمة في المرة الأولى.<sup>(2)</sup>

3-3-7- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي أو تعصبهم فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها أن تكون.<sup>(3)</sup>

المعاملات	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	الدلالة الاحصائية
			الاختبارات
اختبار التصويب من الحركة البعيدة	0.99	0.99	غير دال احصائيا
اختبار التصويب من الحركة القريبة	0.93	0.96	غير دال احصائيا

الجدول رقم 02: يوضح معامل ثبات وصدق الاختبارات

(1)-محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط - 3، سنة 1996، ص 321

(2) -مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن ط، - 1999، ص 68.

(3) -نفس المرجع السابق، ص 14

## 8. الوسائل الاحصائية:

### 1-8- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س 1، س 2، س 3، س 4، .....س ن على عدد القيم ( ن ) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي: (1)

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

حيث:

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.  
 $\sum x$ : هي مجموع القيم.  
 ن: عدد القيم.

### 2-8 الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كل من قضايا التحليل الاحصائي ويرمز له بالرمز ع فاذا كان، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

حيث:

ع: الانحراف المعياري.  
 $\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.  
 س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).  
 ن: عدد العينة.

### 3-8 اختبار الفروق "ت"

لم يتم حسابه بالبرنامج spss لعدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، ولم تجرى الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

### 9-البرنامج التدريبي المقترح:

قمنا بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعبي كرة القدم لفئة أشبال وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسات ثم صياغة البرنامج بعد عرضه على مجموعة من الأساتذة الخبراء في مجال التدريب كما هو موضح في الملاحق، لكن لم يطبق نظراً لجائحة كورونا وتفشي هذا الوباء في العالم .

حي يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمرينات خاصة مهارة التصويب قصد تحسينها وتنميتها، انطلاقاً من بعض التجارب في مجال التدريب، وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال، وكانت مكونات الوحدة التدريبية كالتالي:

- الجزء الابتدائي: يطلق عليه أحيانا التسخين أو فترة التهيئة، تستدم في وحدة التدريب من أجل تهيئة العضلات وتنبيه الجهاز العصبي المركزي والحركي، وزيادة النشاط الجهاز الدوري التنفسي.

(1) -محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002،

- **الجزء الرئيسي:** يحتوي الجزء الرئيسي على التمارين التي تعمل على تحقيق هدف أو اهداف وحدة التدريب، وعامة تعطي التمارين التي ترفع من مستوى المهارة من البسيطة الى الصعبة والتي تحسن من أدائهم للمهارة.
- **الجزء الختامي:** يحتوي على تمارينات الاسترخاء والتهدئة، ويهدف هذا الجزء الى العودة باللعب الى حالته الطبيعية قدر الإمكان حيث يختار في هذه المرحلة تمارين تساعد على التخلص من التعب وتهدئة عمل الأجهزة الحيوية التي توفر للاعب كرة القدم الراحة النفسية.

#### خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة فصل تمهيدي للمرحلة التطبيقية الذي يعدني للشروع في انجاز التحاليل والمناقشات والاستنتاجات ويهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة لمعلومات مسبقة، ولإلزامه في هذا الميدان، حيث وضعت في مستهله المنهج المتبع في هذا الموضوع، ووصفنا أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة ومجالات البحث والوسائل الإحصائية وأخيرا البرنامج التدريبي المقترح.

## الاستنتاجات:

من خلال كل ما تم تقديمه في الجانب النظري والدراسات السابقة والمشابهة لهذا البحث ونتائج الإختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تجلى بعض الغموض الذي كان يطغى على هذا العمل وبالتالي تقديم بعض الإستنتاجات التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقاً، وكننتيجة لهذا العمل يمكن أن نستنتج إستعمال وإستخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة الانفجارية على مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم هو عمل منهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به، وهو طريقة مدروسة ومساعدة له، مما يساعده على معرفة حقيقة اللاعبين الذين سيتعامل معهم، وكذا إختيار الوحدات التدريبية التي سنطبقها للوصول بهم إلى مستوى معين.

ومن خلال ملاحظة وتحليل نتائج الإختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكذا بالإعتماد على الدراسات السلبية ونتائجها يتبين لنا بوضوح أن الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير في تنمية صفة القوة الانفجارية على مهارة التصويب نحو المرمى للاعبين كرة القدم صنف أشبال حيث تعتبر صفة القوة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الإهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبياً.

ويجب على المدربين الإهتمام بتعليم مهارة التصويب بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها، ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة إستخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية التصويب نحو المرمى

## الاقتراحات

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة في نطاق الامكانيات المتوفرة والظرف الصحي الراهن للعالم والبلاد خاصة المتمثل في جائحة كورونا، وذلك من خلال الاعتماد على الجانب النظري للبحث والدراسات السابقة والمشابهة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة والتجريبية لأجل اثناء المكتبة بمرجع بحثي ومحاولة للرفع من مستوى ممارسة كرة القدم والارتقاء بالمستوى المحلي والوطني لإعطاء نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال والتي نفتقر إليها حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية القوة الانفجارية في تحسين مهارة التصويب وعلى ضوء هذا خلصنا إلى بعض الاقتراحات التي يمكن أن يعمل بها مدربي الفرق الرياضية لكرة القدم.

- ✓ اعطاء نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية خلال الوحدات التدريبية.
  - ✓ التنوع في الطرق التدريبية الخاصة لتطوير مهارة التصويب.
  - ✓ توفير جميع الامكانيات المادية والبشرية ومدربين وأخصائيين في المجال، للقيام بأحسن التدريبات للحصول على أفضل النتائج.
  - ✓ وضع برنامج تدريبي يضم حصص تدريبية تهدف لتنمية القوة الانفجارية.
  - ✓ القيام بدورات تحسيسية وتعليمية لمعرفة كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي وكذا ما هو جديد في طرق تدريب كرة القدم.
  - ✓ على المسؤولين في قطاع الرياضة الاهتمام بالمدرسين واللاعبين في جميع الاختصاصات والأصناف لترقية الرياضة وتشريف الراية الوطنية.
  - ✓ ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية صفة القوة الانفجارية ومهارة التصويب.
  - ✓ ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين.
  - ✓ الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.
  - ✓ اجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير تمارين القوة الانفجارية على مهارة التصويب.
- اهتمام مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بالفئات الصغرى مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية خاصة

## الخاتمة

تلعب كرة القدم في وقتنا الحالي دورا هاما وأساسيا في حياتنا اليومية وتعتبر الرياضة الأولى في العالم من حيث نسبة الممارسين لها ومن جهة أخرى نسبة مشاهديها، وقد أصبحت في وقتنا الحالي أكثر من مجرد كونها رياضة تمارس فقط بل أصبحت تلعب دورا هاما في جميع الميادين الأخرى (اقتصادية واجتماعية وحتى تربوية...) ومن كل هذا الاهتمام أصبح لا بد من تطوير هذه الرياضة والاهتمام بكل ما يحيط بها، ومن العناصر الأساسية في كرة القدم الجانب البدني ولقد ركزنا في بحثنا هذا على أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية باعتبارها مطلب بدني جد هام للاعب كرة القدم لتحقيقها أكثر زيادة في القوة في أقصر زمن ممكن وهي ضرورية بصفة كبيرة وهذا عن طريق ابراز تأثيرها في تطوير مهارة التصويب . حيث تعتبر تقنية التصويب نحو المرمى في كرة القدم إحدى أهم التقنيات الممارسة في هذه اللعبة والتي تميزها عن باقي الرياضات الأخرى، إذ هي إحدى الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف، والتي تتطلب تجمع عدة عناصر من رشاقة أثناء الأداء وسرعة في التنفيذ وقوة أثناء التصويب.

وانتهينا إلى طرح الاشكالية المتعلقة بهذا البحث والتي حاولنا جاهدين الوصول إلى حلها وذلك عن طريق الاستعانة بالدراسات النظرية والاطلاع على أكبر عدد ممكن من المراجع المتعلقة بالبحث، كما لم يسعنا الحظ من الاستفادة والاستعانة بوسائل البحث من احصاءات وقياسات وعدم تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة في البرنامج التدريبي مع اللاعبين وذلك بسبب تفشي وانتشار فيروس كورونا كوفيد-19 .

وأخيرا يمكن القول بأننا استطعنا أن نجلي ولو قليلا ذلك الستار من خلال اعتماد الدراسة النظرية لهذا البحث والدراسات السابقة والمشابهة، وكذلك اعتمادا على نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية والكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية لتطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم.

الملاحق

نتائج الإختبار القبلي للتصويب القريب من الحركة

المجموعة الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن	المحاولة 01	المحاولة 02	المحاولة 03	المحاولة 04	المحاولة 05	المجموع
01	قواسمية مراد	2003/11/05	1.79	60	03	02	02	04	04	15
02	مباركة المنجي	2004/08/20	1.79	65	04	04	02	02	04	16
03	مالك مهدي	2004/01/23	1.62	56	00	03	04	04	02	13
04	فتح الله أيمن	2004/01/07	1.51	42	03	03	03	02	04	15
05	قواسمية جهاد	2003/11/09	1.75	59.5	02	02	00	03	04	11
06	منصر حمزة	2004/10/25	1.68	50	04	00	03	02	04	13
07	دبابلية أحمد	2003/04/20	1.76	64	02	02	02	00	04	10
08	سعدى حيدر	2003/06/30	1.78	59	04	03	03	04	02	16
09	بوسهله معتز	2004/06/14	1.70	65	02	02	02	00	04	10
10	معمري عبد الحق	2004/10/08	1.63	55	04	04	04	00	03	15
11	كامل محمد ضياء	2003/01/12	1.75	64	03	02	02	02	02	11
12	تريكي خليل	2003/06/01	1.79	65	04	03	02	00	04	13

نتائج الإختبار القبلي للتصويب القريب من الحركة

المجموعة التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن	المحاولة 01	المحاولة 02	المحاولة 03	المحاولة 04	المحاولة 05	المجموع
01	جاب الله عبد الفتاح	2004/09/26	1.78	56	03	02	00	04	04	13
02	عواشرية يعقوب	2004/12/13	1.69	53	04	03	02	00	04	13
03	ناجي يعقوب	2004/01/31	1.65	47	00	04	03	03	02	12
04	قواسمية خلاص	2004/03/15	1.63	42	03	03	03	02	04	15
05	تريكي ضياء	2003/08/06	1.68	58	02	03	00	03	04	12
06	دبابلية محمد	2005/06/15	1.79	70	03	02	04	00	00	09
07	مشير إسلام	2004/02/11	1.63	55	02	00	03	03	02	10
08	شبايكي حسين	2003/05/16	1.75	66	04	03	03	04	02	16
09	قاسمي أيمن	2003/11/26	1.78	70	02	03	03	03	03	14
10	قواسمية عبد العظيم	2003/06/11	1.60	55	02	02	03	02	02	11
11	عبد الحميد زين الدين	2003/04/26	1.79	60	04	00	03	00	03	10
12	جاب الله محمد	2004/02/10	1.68	66	02	03	03	04	00	12

نتائج الإختبار القبلي للتصويب البعيد من الحركة

المجموعة الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن	المحاولة 01	المحاولة 02	المحاولة 03	المحاولة 04	المحاولة 05	المجموع
01	قواسمية مراد	2003/11/05	1.79	60	04	03	04	02	00	11
02	مباركة المنجي	2004/08/20	1.79	65	02	03	02	02	04	13
03	مالك مهدي	2004/01/23	1.62	56	02	02	02	03	02	10
04	فتح الله أيمن	2004/01/07	1.51	42	00	02	03	04	04	12
05	قواسمية جهاد	2003/11/09	1.75	59.5	03	03	02	00	03	15
06	منصر حمزة	2004/10/25	1.68	50	02	02	00	03	04	08
07	دبابلية أحمد	2003/04/20	1.76	64	04	04	02	04	02	15
08	سعدي حيدر	2003/06/30	1.78	59	00	03	03	03	03	13
09	بوسهلة معنز	2004/06/14	1.70	65	02	00	02	04	02	09
10	معمري عبد الحق	2004/10/08	1.63	55	02	04	02	02	04	16
11	كامل محمد ضياء	2003/01/12	1.75	64	03	03	04	02	02	14
12	تريكي خليل	2003/06/01	1.79	65	02	02	03	02	03	12

نتائج الإختبار القبلي للتصويب البعيد من الحركة

المجموعة التجريبية

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن	المحاولة 01	المحاولة 02	المحاولة 03	المحاولة 04	المحاولة 05	المجموع
01	جاب الله عبد الفتاح	2004/09/26	1.78	56	02	03	02	02	03	12
02	عواشرية يعقوب	2004/12/13	1.69	53	02	00	03	04	03	12
03	ناجي يعقوب	2004/01/31	1.65	47	03	02	00	02	02	09
04	قواسمية خلاص	2004/03/15	1.63	42	04	03	04	00	00	11
05	تريكي ضياء	2003/08/06	1.68	58	02	02	03	02	03	12
06	دبابلية محمد	2005/06/15	1.79	70	04	02	02	03	03	14
07	مشير إسلام	2004/02/11	1.63	55	00	02	02	03	00	07
08	شبايكي حسين	2003/05/16	1.75	66	03	03	02	04	03	15
09	قاسمي أيمن	2003/11/26	1.78	70	03	03	04	02	02	14
10	قواسمية عبد العظيم	2003/06/11	1.60	55	00	02	02	03	02	09
11	عبد الحميد زين الدين	2003/04/26	1.79	60	03	04	04	03	03	17
12	جاب الله محمد	2004/02/10	1.68	66	04	04	02	03	02	15

الحصة: الأولى

المكان: الملعب الجواري عثمانى عبد القادر بالشرية  
الوسائل: كرات قدم، ميقاتي، صافرة، أقماع، حواجز

الصف: أشبال

المدة: 60 دقيقة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	<ul style="list-style-type: none"><li>- شرح كيفية سير الحصة.</li><li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات.</li><li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل.</li></ul>	تحضير نفسي وبدني	المرحلة التحضيرية
10د 10د 10د 10د	<p><b>تمرين 01:</b> حمل الزميل للرجلين والذراعين جانبا على الأرض والمشي للأمام ثم التبديل.</p> <p><b>تمرين 02:</b> تمارين القفز على الكاحلين تكرر 12 مرة.</p> <p><b>تمرين 03:</b> يقف اللاعب على مسافة 15 مترا مواجهًا لحائط كل لاعب معه كرة يقوم بالتصويب على الحائط بالجري.</p> <p><b>تمرين 04:</b> كل لاعب لديه كرة يقابله لاعب على مسافة 12 مترا ويقوم بالتسديد نحو الزميل المقابل له.</p>	تقوية عضلات القدمين  التصويب	المرحلة الرئيسية
05د	<ul style="list-style-type: none"><li>- تمارينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</li><li>- تمديد العضلات.</li></ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الحصة: الثانية

المكان: الملعب الجواري عثمانى عبد القادر بالشرية  
الوسائل: كرات قدم، ميقاتي، صافرة، أقماع، حواجز

الصنف: أشبال  
المدة: 60 دقيقة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	<ul style="list-style-type: none"><li>- شرح كيفية سير الحصة.</li><li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات.</li><li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل.</li></ul>	تحضير نفسي وبدني	المرحلة التحضيرية
20د 10د 10د	<p><b>تمرين 01:</b> تقسيم اللاعبين إلى فوجين، كل فوج يعمل في نصف الملعب بحيث يقف اللاعبون على بعد 25 مترا، يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى الممر الذي يقف أمامه خط 18م، من الأخير يهيئه له لكي يقذف صوب المرمى.</p> <p>- تقسيم اللاعبين إلى 04 أفواج كل فوجين يعملان مقابلين للمرمى على شكل خطين متوازيين ويبعدان عن المرمى بحوالي 25 مترا، ونضع ممرا في خط 18م.</p> <p>- تقسيم اللاعبين إلى 04 أفواج كل فوجين يعملان مقابلين باتجاه مع وضع ممر يمر مرة إلى الفوج الأول ومرة إلى الفوج الثاني وكل لاعب يستقبل الكرة بقذف مباشرة نحو المرمى بدون مراقبة.</p> <p>- نفس التمرين مع وضع الحارس.</p> <p>- نفس التمرين مع وضع حارس وجدار الصد.</p> <p><b>تمرين 02:</b> على نفس المقعد يحاول اللاعب المشي على أربع إلى الأمام والخلف.</p> <p><b>تمرين 03:</b> علا نفس المقعد يحاول اللاعب المشي للأمام والخلف.</p>	تقوية عضلات القدمين والذراعين التصويب	المرحلة الرئيسية
05د	<ul style="list-style-type: none"><li>- تمارينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</li><li>- تمديد العضلات.</li></ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الحصة: الثالثة

المكان: الملعب الجوارى عثمانى عبد القادر بالشرية  
الوسائل: كرات قدم، ميقاتي، صافرة، أقماع، حواجز

الصف: أشبال  
المدة: 60 دقيقة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح كيفية سير الحصة.</li> <li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات.</li> <li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل.</li> </ul>	تحضير نفسي وبدني	المرحلة التحضيرية
05د 10د 10د 15د	<p><b>تمرين01:</b> القفز العريض مع ثني الركبتين.</p> <p><b>تمرين02:</b> مد اليدين على الأرض على شكل حواجز ليقوم الزميل بالقفز عليه.</p> <p><b>تمرين03:</b> يقف اللاعبون على مسافة 15 مترا مواجهين لحائط وكل لاعب معه كرة، يقوم اللاعب برمي الكرة لأعلى والأمام ثم يقوم باستلامها بعد ارتدادها من الأرض ويجري عدة خطوات ثم يصوب على الحائط.</p> <p><b>تمرين04:</b> لاعبان المسافة بينهما 03 أمتار يقومان بتمرير واستلام الكرة في اتجاه المرمى والتصويب.</p>	تقوية عضلات القدمين والذراعين  التصويب من الثبات	المرحلة الرئيسية
05د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</li> <li>- تمديد العضلات.</li> </ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الحصة: الرابعة

المكان: الملعب الجوارى عثمانى عبد القادر بالشرىعة  
الوسائل: كرات قدم، ميقاتى، صافرة، أقماع، حواجز

الصنف: أشبال  
المدة: 60 دقيقة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
د15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح كيفية سير الحصة.</li> <li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات.</li> <li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل.</li> </ul>	تحضير نفسى وبدنى	المرحلة التحضيرية
د10 د10 د20	<p><b>تمرين01:</b> مركب من الحجلة للأمام بالتناوب لمسافة 20 مترا (05) مرات.</p> <p><b>تمرين02:</b> القيام بتمرينات الضغط ثم الانطلاق بسرعة.</p> <p><b>تمرين03:</b> مجموعة من اللاعبين فى شكل قاطرة كل لاعب معه كرة يقوم بتمريرها للمدرب ثم الجرى للأمام واستلام الكرة والتصويب على المرمى بالجري.</p>	تقوية عضلات القدمين والذراعين  التصويب	المرحلة الرئيسية
د05	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</li> <li>- تمديد العضلات.</li> </ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الحصة: الخامسة

المكان: الملعب الجوارى عثمانى عبد القادر بالشرية  
الوسائل: كرات قدم، ميقاتي، صافرة، أقماع، حواجز

الصف: أشبال  
المدة: 60 دقيقة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح كيفية سير الحصة.</li> <li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات.</li> <li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل.</li> </ul>	تحضير نفسي وبدني	المرحلة التحضيرية
10د	<p><b>تمرين 01:</b> تقسيم الفريق إلى 04 أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى.</p> <p>- تقسيم الفريق إلى فوجين متقابلين البعد بينهما 15 مترا ونضع 04 أشخاص متقابلين مثنى مثنى يبعدان عن بعضهما 30 مترا ويبعد كل زوج من الأشخاص عن كل فوج 15 مترا. ينطلق اللاعب بالكرة نحو الشواخص بحيث يمر عبرها على شكل (8) وعند النهاية يقذف الكرة إلى الفوج (2) نفس العمل للفوج (2).</p> <p>- تقسيم الفريق إلى فوجين متقابلين يبعدان 05 أمتار عن بعضهما متقابلين للمرمى وتبعد مربعين بـ 06 شواخص ونضع في وسط كل مربع قمع شاهد، ينطلق اللاعب من الفوج (1) بالكرة ليمر على الشاخص (1) وعند وصوله إلى الشاخص (2) يمررها بالعقب إلى الفوج (2) الذي ينطلق اللاعب الأول منه ليمر عبر الشاخص (1) (2) و4 عند وصوله إلى الشاخص (3). يمرر الكرة للاعب الذي انطلق بالكرة أول مرة وهذا الأخير يقوم بالمرور عبر الشاخص (4) و(6) وينتهي عمله بالقذف نحو المرمى.</p>	تقوية عضلات القدمين والذراعين	المرحلة الرئيسية
10د	<p><b>تمرين 02:</b> يحمل اللاعب زميله ويحاول أن يمشي به على مقعد بطول 02 م وعرض 30 سم وارتفاع 25 سم.</p>		
20د	<p><b>تمرين 03:</b> يحاول اللاعب القفز فوق زميله الذي يأخذ وضعية السجود غير الكلي (عدم ملامسة الرأس للمقعد) على نفس المقعد في التمرين (2).</p>	التصويب	
05د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</li> <li>- تمديد العضلات</li> </ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الحصة: السادسة

المكان: الملعب الجوارى عثمانى عبد القادر بالشرعية  
الوسائل: كرات قدم، ميقاتي، صافرة، أقماع، حواجز

الصنف: أشبال  
المدة: 60 دقيقة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	<ul style="list-style-type: none"><li>- شرح كيفية سير الحصة.</li><li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات.</li><li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل.</li></ul>	تحضير نفسي وبدني	المرحلة التحضيرية
10د	<p><b>تمرين 01:</b> تقسيم الفريق إلى 04 أفواج كل فوج ب(5) لاعبين ولكل فوج كرة ويقومون بالتمرير لت التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- في خط مستقيم يحدد بشاهدين المسافة بينهما 10 أمتار. ينطلق اللاعب من الشاهد الأول بسرعة باتجاه الثاني ثم العودة إلى الشاهد الأول بسرعة أيضا، حيث يجد أمامه الكرة فيقذفها نحو المرمى ونفس الشيء للأفواج الباقية مع عدد التكرارات.</li><li>- نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون نصف دائرة.</li><li>- نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون منكسرا.</li><li>- نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون مثلثا.</li><li>- على مستوى خط 18 مترا اللاعبون يعبرون سلسلة من الضربات نحو المرمى.</li></ul>	تقوية عضلات القدمين والذراعين	المرحلة الرئيسية
10د	<p><b>تمرين 02:</b> يحاول اللاعب أن يتجاوز زميله ليمر إلى الجهة الثانية من المقعد دون أن يلامس الأرض.</p>	التصويب	
20د	<p><b>تمرين 03:</b> على نفس المقعد يحاول اللاعب المشي للأمام والخلف.</p>		
05د	<ul style="list-style-type: none"><li>- تمرينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</li><li>- تمديد العضلات.</li></ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الحصة: السابعة

المكان: الملعب الجوارى عثمانى عبد القادر بالشريعة

الوسائل: كرات قدم، ميقاتي، صافرة، أقماع، حواجز

الصنف: أشبال

المدة: 60 دقيقة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	<ul style="list-style-type: none"><li>- شرح كيفية سير الحصة.</li><li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات.</li><li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل</li></ul>	تحضير نفسي وبدني	المرحلة التحضيرية
10د	<p><b>تمرين 01:</b> اللاعب (أ) يمرر الكرة للاعب (ب) يقوم اللاعب (ب) بمراوغة المدافع والتسديد نحو المرمى مع التركيز على تسديد الكرة في الإطار مع مراعاة التسديد بالرجل اليمنى واليسرى مع وجود مدافعين.</p>	تقوية عضلات القدمين والذراعين	المرحلة الرئيسية
10د	<p><b>تمرين 02:</b> اللاعب (أ) يقابل اللاعب (ب) يتقدم اللاعب (أ) بالكرة نحو اللاعب (ب) ثم يمرر له الكرة ثم يقوم اللاعب (ب) بالدوران وتسديد الكرة (التسديد بالرجل اليمنى واليسرى) مع وجود مدافعين.</p>	التصويب	
20د	<p><b>تمرين 03:</b> يقوم اللاعب (أ) بالتمريرة الطويلة نحو اللاعب (ب) يقوم اللاعب (ب) بالاستقبال ثم التسديد بكتا الرجلين مع وجود مدافعين.</p>		
05د	<ul style="list-style-type: none"><li>- تمارينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</li><li>- تمديد العضلات.</li></ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الصفة: أشبال المدة: 60 دقيقة		الصفة: الثامنة المكان: الملعب الجواري عثمانى عبد القادر بالشرعية الوسائل: كرات قدم، ميقاتي، صافرة، أقماع، حواجز	
المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح كيفية سير الصفة.</li> <li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات.</li> <li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل.</li> </ul>	تحضير نفسي وبدني	المرحلة التحضيرية
10د 10د 20د	<p><b>تمرين 01:</b> يقوم اللاعب بالقفز أماميا ثم خلفيا ثم بالرجل اليمنى ثم بالرجل اليسرى ثم يقوم بالقفز جانبيا.</p> <p><b>تمرين 02:</b> يقوم اللاعب (ب) بالقفز فوق الحواجز ثم استقبال الكرة من اللاعب (أ) ثم يقوم بالتسديد نحو المرمى مع التركيز على وضع الكرة داخل الإطار مع مراعاة التسديد بالرجلين (اليسرى واليمنى) مع وجود مدافعين.</p> <p><b>تمرين 03:</b> يقوم اللاعب (أ) بالقفز أماميا ثم جانبيا بكلتا الرجلين ثم يستقبل الكرة من اللاعب (ب) ثم يقوم بالتسديد نحو المرمى مع مراعاة التسديد بكلتا الرجلين مع وجود مدافعين.</p>	تقوية عضلات القدمين والذراعين  التصويب	المرحلة الرئيسية
05د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الصفة.</li> <li>- تمديد العضلات.</li> </ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الصفة: أشبال المدّة: 60 دقيقة		الحصة: التاسعة المكان: الملعب الجوّاري عثمانّي عبد القادر بالشرّعة الوسائل: كرات قدم، ميقاتي، صافرة، أقماع، حواجز	
المدّة	التمارين	الأهداف	المراحل
د15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح كلفة سبر الحصّة.</li> <li>- جري خفّف داخل الملعب مع تغيير الاتّجاهات.</li> <li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل.</li> </ul>	تحضير نفسي وبدني	المرحلة التحضيرية
د10 د10 د20	<p><b>تمرين01:</b> يقوم اللاعب (ب) بأداء درجة أمامية ثم يقوم باستقبال الكرة ثم التسديد يكون مركزا نحو المرمى مع وجود مدافعين.</p> <p><b>تمرين02:</b> يقوم اللاعب (ب) بأداء درجة أمامية ثم القفز بكلتا الرجلين ثم يقوم باستقبال الكرة من اللاعب (أ) ثم التسديد يكون بتنوع الرجلين مع وجود مدافعين.</p> <p><b>تمرين03:</b> يقوم اللاعب (ب) بأداء درجة أمامية ثم القفز جانبيًا بكلتا الرجلين ثم استقبال الكرة من اللاعب (أ) ثم التسديد مع وجود مدافعين.</p>	تقوية عضلات القدمين والذراعين  التصويب	المرحلة الرئيسية
د05	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الحصّة.</li> <li>- تمديد العضلات.</li> </ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الحصة: العاشرة

المكان: الملعب الجوارى عثمانى عبد القادر بالشرعية  
الوسائل: كرات قدم، ميقاتي، صافرة، أقماع، حواجز

الصف: أشبال  
المدة: 60 دقيقة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
د15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح كيفية سير الحصة.</li> <li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات.</li> <li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل.</li> </ul>	تحضير نفسي وبدني	المرحلة التحضيرية
د10 د10 د20	<p><b>تمرين 01:</b> يقوم اللاعبون بالاصطفاف على مستوى خطين متقابلين يتم رمي الكرة للاعب المقابل بالرأس ثم إعادة تمريرها للاعب المقابل.</p> <p><b>تمرين 02:</b> يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة بالرأس للاعب (ب) ثم يقوم اللاعب (ب) بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.</p> <p><b>تمرين 03:</b> يقوم اللاعب (ب) برمي الكرة للزميل (أ) بالرأس ثم يقوم اللاعب (أ) بالتمرير للاعب (ب) بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.</p>	تقوية عضلات القدمين والذراعين  التصويب	المرحلة الرئيسية
د05	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</li> <li>- تمديد العضلات.</li> </ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الحصة: الحادية عشر  
المكان: الملعب الجوارى عثمانى عبد القادر بالشريعة  
الوسائل: كرات قدم، ميقاتي، صافرة، أقماع، حواجز

الصنف: أشبال  
المدة: 60 دقيقة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
15د	<ul style="list-style-type: none"><li>- شرح كيفية سير الحصة.</li><li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات.</li><li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل.</li></ul>	تحضير نفسي وبدني	المرحلة التحضيرية
10د 10د 20د	<p><b>تمرين 01:</b> يقوم اللاعب (ب) بالقفز فوق الحواجز بكلتا الرجلين ثم يرمي اللاعب (أ) الكرة بالرأس للاعب (ب) حيث يقوم بدوره بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.</p> <p><b>تمرين 02:</b> يقوم اللاعب (ب) بأداء درجة أمامية حيث يرمي له اللاعب (أ) الكرة بالرأس وبدوره اللاعب (ب) يقوم بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.</p> <p><b>تمرين 03:</b> يقوم اللاعب (ب) بالقفز من فوق الحواجز وقبلها بأداء درجة أمامية ثم يرمي اللاعب (أ) الكرة بالرأس ويقوم اللاعب (ب) بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.</p>	تقوية عضلات القدمين والذراعين  التصويب	المرحلة الرئيسية
05د	<ul style="list-style-type: none"><li>- تمارينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</li><li>- تمديد العضلات.</li></ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الحصة: الثانية عشر  
المكان: الملعب الجوارى عثمانى عبد القادر بالشريعة  
الوسائل: كرات قدم، ميقاتي، صافرة، أقماع، حواجز

الصف: أشبال  
المدة: 60 دقيقة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
د15	<ul style="list-style-type: none"><li>- شرح كيفية سير الحصة.</li><li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات.</li><li>- جري بالكرة والقيام بتمريرات مع الزميل.</li></ul>	تحضير نفسي وبدني	المرحلة التحضيرية
د10 د10 د20	<p><b>تمرين01:</b> يقوم اللاعب بتسديد الكرة من الثبات نحو المرمى مع التركيز على وضع الكرة في المرمى.</p> <p><b>تمرين02:</b> يقوم اللاعب بالتسديد من الثبات نحو المرمى مع التركيز على مسار الكرة ويجب أن يكون بين الأقماع حيث تكون المسافة بين الأقماع 01 متر.</p> <p><b>تمرين03:</b> يقوم اللاعب بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.</p>	تقوية عضلات القدمين والذراعين التصويب	المرحلة الرئيسية
د05	<ul style="list-style-type: none"><li>- تمارينات الاسترخاء مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</li><li>- تمديد العضلات.</li></ul>	الرجوع للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

## قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### المصادر:

#### 1. القرآن الكريم

#### 2. قاموس المعاني الجامع.

#### المراجع باللغة العربية

1. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال، "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
2. أحمد يوسف متعب، تعلم مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الأول.
3. أسامة كامل راتب " علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، الطبعة الأولى، 1997.
4. السيد الحوي، " المدرب الرياضي"، المركز العربي للنشر، مصر، الطبعة الأولى، 2002.
5. أمر الله احمد البساطي، وقواعد أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998.
6. النمر عبد العزيز والخطيب نريمان، تدريب الأتقال تصميم برامج القوة والتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996.
7. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
8. بسطويسي أحمد، البلايومترك في مجال تدريب العاب القوى، نشرة العاب القوى، القاهرة، العدد 19، مركز التنمية الإقليمي، 1997.
9. حسن عبد الجواد، " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي "دار العلم للملايين، الطبعة الرابعة، لبنان.
10. حسن أحمد الشافعي، "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف، مصر، 1998.
11. حسين السيد أبو عبدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الطبعة الأولى، مصر 2001.
12. حنفي محمود مختار، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، دون سنة.
13. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والفكر والتوزيع، الطبعة الأولى، الجزائر، 2007.
14. رومي جميل، " كرة القدم " الطبعة الأولى، دار النقاش، بيروت، لبنان، 1986.
15. سليمان علي حسين، المدخل الى التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1983.
16. سيد عبد الجواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان، القاهرة، 1984.
17. قاسم حسن المندلأوي، محمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
18. قاسم المندلأوي- احمد سعيد احمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، جامعة بغداد، العراق، 1989.
19. علي فهمي الببيك " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية"، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، الطبعة الأولى، 2003.
20. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظرية تطبيقات)، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الأولى، 2003.
21. ضياء الخياط ونوفل محمد الخيالي، كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر، 2001.
22. كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، الطبعة الثانية، 2004.
23. كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
24. ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، الطبعة الرابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007.
25. محمد حامد الأفندي، كرة القدم ومبادئها واصول تدريبيها، عالم الكتاب، القاهرة، 1971.

26. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999.
27. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثالثة عشر، القاهرة، مصر، 1994.
28. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، الطبعة الثالثة، سنة 1996.
29. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
30. محمد صبحي حسانين، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
31. محمد عبد المزاع وآخرون، المهارات الأساسية بركة القدم، مطابع صوت الخليج، الأردن 1979.
32. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
33. محمود فتحي عكاشة، "علم النفس الاجتماعي"، مطبعة الجمهورية، القاهرة، مصر، 1997.
34. محمود مسعد علي: "المدخل لعلم التدريب الرياضي" دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1993.
35. مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن 1999.
36. مفتي إبراهيم حماد، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997.
37. مفتي إبراهيم حماد، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
38. مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر 2002.
39. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.
40. موقف مجيد المولي، "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999.
41. وجدي مصطفى "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب"، دار النشر والتوزيع مصر، الطبعة الأولى، 1998.
42. وجيه محجوب، علم الحركة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989.
43. ياسر محمد حسن ديور، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996.
44. يحي كاظم النقيب، "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة - 1990.

#### المذكرات والاطروحات

1. آيت زيان محمد وخثير هشام، مذكرة تخرج تحت عنوان "مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبين لكرة اليد - أشبال -"، 2014/2013.
2. بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جوان 1997.
3. سعد سعود فؤاد، دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، قسنطينة، 2002.
4. باسم خوجة، استخدام التكنولوجيات الحديثة في تقييم صفتي القوة الانفجارية والمرونة لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
5. جزار علي، أثر التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، صنف أشبال مذكرة ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة خميس مليانة.
6. هاني بن ناصر الراجحي: "التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة 50. جوازات الصفر جدة"، رسالة ماجستير، إشراف قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، أجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003.
7. سعد محسن إسماعيل، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996.

8. بوشهير الهواري، أثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر3، 2018.

9. رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية" جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.

### المراجع باللغة الفرنسية

1. AHMED KHELIFI, **L'arbitrage à travers le caractère du football** ,ENAL, Alger ,1990.
2. Alain Michel, **Football les systèmes de jeu. Edition chiron.**2me édition. Paris 1998.
3. Carbeau Joe, **FootBalle**, Edition revue, E.P.S PARIS, 2002,
4. **Entrainement de foot balle.** Edition group Esc.lyon. france.1984. ladislave.H3-
5. Jacques Crevoisier, **football et psychologie, la dynamique de l'équipe**, Chiron sport, .1985
6. Jean Claud Combessie –**la méthode en sociologie (série approches)**, éd casbah-Alger-la découverte-paris-1996.
7. Michel Pradet, "**La Préparation physique, collection Entraînement**, INSEP publication, Paris 1997.
8. Mourise Angers-**initiation pratique à la méthodologie des science humains**, èd casbah/Alger-cec-qubes-1996-p.58.
9. PIRRE WULLACKI '**médecine du sport**, édition vigot, paris, 1990  
المواقع الإلكترونية

1. <https://www.almaany.com>

2. [www. Algazira.com](http://www.Algazira.com)

## ملخص الدراسة:

## عنوان الدراسة:

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية لتطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم (صنف أشبال).

## الفرضيات:

## الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية لتطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم (صنف أشبال).

## الفرضيات الجزئية:

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية في تطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم.

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية في تطوير مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

## عيئة الدراسة:

أ. المجموعة التجريبية: وتضم 10 لاعبين من فريق نجم النمامشة لبلدية الشريعة (صنف أشبال).

ب. المجموعة الضابطة: وتضم 10 لاعبين من فريق نجم النمامشة لبلدية الشريعة (صنف أشبال).

منهج الدراسة: المنهج التجريبي لأنه يلائم الظاهرة المدروسة.

أدوات الدراسة: الاختبارات البدنية والمهارية، الوسائل البيداغوجية، الوسائل الاحصائية.

## أهداف البحث:

الوصول إلى تحسين صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال.

الوقوف على أهمية تطوير مهارة التصويب نحو المرمى عند لاعبي كرة القدم.

أثر البرنامج التدريبي المقترح على الصفات البدنية والمهارية الأخرى.

معرفة آليات التدريب المناسبة لتطوير صفة القوة الانفجارية وعلاقتها بالتصويب نحو المرمى.

معرفة الدلالات الاحصائية للبرنامج التدريبي المقدم لهذه الفئة.

التعرف على الفروق البدنية من خلال اختبارات لدى لاعبي اللعبة.

## الاقتراحات:

✓ اعطاء نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية خلال الوحدات التدريبية.

✓ التنوع في الطرق التدريبية الخاصة لتطوير مهارة التصويب.

✓ توفير جميع الامكانيات المادية والبشرية مدربين وأخصائيين في المجال، للقيام بأحسن التدريبات للحصول على أفضل النتائج.

✓ وضع برنامج تدريبي يضم حصص تدريبية تهدف لتنمية القوة الانفجارية.

✓ القيام بدورات تحسيسية وتعليمية لمعرفة كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي وكذا ما هو جديد في طرق تدريب كرة القدم.

- ✓ على المسؤولين في قطاع الرياضة الاهتمام بالمدربين واللاعبين في جميع الاختصاصات والأصناف لترقية الرياضة وتشريف الراية الوطنية.
- ✓ ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية صفة القوة الانفجارية ومهارة التصويب.
- ✓ ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين.
- ✓ الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.
- ✓ اجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير تمارين القوة الانفجارية على مهارة التصويب.

## **Résumé de la recherche:**

Le titre: L'effet d'un programme de formation proposé dans le développement de la qualité de la puissance explosive pour développer les compétences de tire vers le but dans le football. (Catégorie Cadet).

## **Les hypothèses:**

### **L'hypothèse générale:**

Le programme de l'entraînement proposé a un impact sur le développement de la caractéristique de puissance explosive pour développer les compétences de tire vers le but dans le football. (Catégorie Cadet).

### **L'hypothèse partielle:**

1- Il existe les différences statistiquement significatives entre la pré- sélection de la post- sélection pour le trait de la force explosive dans la compétence de visé le but dans le football.

2- Il existe dans les différences statistiquement significatives dans le tir du but au football entre les groupes expérimental et témoin dans la mesure dimensionnelle.

### **L'échantillon d'étude:**

A- Le groupe expérimental: Il comprend **douz** joueurs de l'équipe Nedjm Al Nmemcha pour la commune de Chéria.

B- Le groupe de contrôle: Il comprend **douz** joueurs de l'équipe Nedjm Al Nmemcha pour la commune de Chéria.

### **Approche d'étude:**

L'approche expérimentale car elle correspond au phénomène étudié.

### **Les outils d'étude:**

- Testes physique et habileté.
- Moyens pédagogiques et statistiques.

### **Objectifs de recherche:**

- L'attribut de l'amélioration de la puissance explosive des joueurs de football.
- Comprendre l'importance de développer les compétences de tir de but des joueurs de football.
- L'effet du programme de l'entraînement proposé sur d'autres traits physiques et d'habiletés.
- Identifier les mécanismes de l'entraînement appropriés pour développer la caractéristique de la force explosives et sa relation avec la visée du but.

- Identifier la signification statistique du programme de formation proposé pour cette catégorie.

- Identifier des différences physique à travers des testes des joueurs du jeu.

**La suggestion:**

Donner un grand pourcentage du temps consacré au développement de la force musculaire pendant les unités d'entraînement.

- Diversification en méthodes de formation spéciales pour développer la compétence de visée.

- Fournir toute les capacités financières et humaines, formatrices et spécialistes dans le domaine, pour obtenir les meilleurs résultats.

- Développer un programme de la formation qui comprend les sessions de formation visant à développer la puissance explosive.

- Mener des séances de sensibilisation et d'éducation pour découvrir tout ce qui est nouveau dans la science de l'entrainement sportif, ainsi que ce qui est nouveau dans les méthodes d'entrainement de football.

- Les officiels du secteur sportif devraient prendre soin des entraineurs et des joueurs de toutes les disciplines et classes pour promouvoir le sport et honorer le drapeau national.

- L'incorporation d'exercice et de programmes de développement pour améliorer et développer la force explosive et la compétence de visée.

- La nécessité d'établir des normes codifiées tout en fournissant la méthode scientifique de sélection des entraineurs juniors.

- Attention au processus d'évaluation en tant que partie intégrante du processus intégrante du processus de formation.

- Mener plus d'études sur l'effet des exercices de force explosive sur la compétence de visée.