



جامعة البويرة



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

بغنوان:

علاقة القوة العضلية في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

إشراف الاستاذ:

الدكتور: جمال خيري

اعداد الطالبين:

❖ قزول سمير

❖ بوعمرية محمد

لجنة المناقشة

الأستاذ د/حمانى إبراهيم

الأستاذ د/إسماعيل أرزقي

السنة الجامعية

2022/2021



شكر و عرفان



الحمد لله والشكر أولاً وأخيراً لله عز وجل الذي أعاد لنا الأمل في لحظة اليأس ومدنا بالصبر والعزيمة لإكمال مشوارنا الجامعي الذي توج في الأخير بهذه المذكرة .

إلى أبائنا وأمهاتنا الذين كانوا شمعة أمل أنارت دروبنا وخطانا ، و مهدت طريق نجاحنا .

إلى الأستاذ المشرف الدكتور جمال خيري الذي بم يبخل علينا بنصائحه .

إلى كل من دعمنا ولو بكلمة ، إلى كل أستاذ ترك بصمة في إنجاز هذا العمل ، وكل من شارك بالكثير

أو بالقليل من قريب أو من بعيد في إنجاز هذه المذكرة ، إلى كل هؤلاء نقول لكم منا ألف تحية

وتقدير واحترام .



إهداء

الحمد لله والشكر أولا وأخرا لله عز وجل الذي أعاد لنا الأمل في لحظة اليأس ومدنا بالصبر والعزيمة لإكمال مشوارنا الجامعي الذي توج في الأخير بهذه المذكرة .

إلى أبائنا وأمهاتنا الذين كانوا شمعة أمل أنارت دروبنا وخطانا ، و مهدت طريق نجاحنا .

إلى زوجتي العزيزة التي سهرت على توفير الأجواء المناسبة للبحث والدراسة، إلى أبنائي ادم، وسيم، عبد الرؤوف .

إلى كل من دعمنا ولو بكلمة ، إلى كل أستاذ ترك بصمة في إنجاز هذا العمل، وكل من شارك بالكثير أو بالقليل من قريب أو من بعيد في إنجاز هذه المذكرة، إلى كل هؤلاء نقول لكم منا ألف تحية وتقدير وإحترام.



قائمة المحتويات

أ	شكر وعرقان
ب	إهداء
ج	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
ط	قائمة الاشكال
ي	الملخص باللغة العربية
ي	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	1 - إشكالية الدراسة
4	2 - فرضيات الدراسة
5	3 - أهمية الدراسة
5	4 - أهداف الدراسة
6	5 - أسباب اختيار الموضوع
6	6 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
7	7 -
8	- خلاصة

9	المحور الأول: القوة العضلية
10	تمهيد
11	1- ماهية القوة العضلية
11	2- تعريف القوة العضلية
11	3- أنواع القوة العضلية
12	3-1- القوة القصوى
12	3-2- القوة المميزة بالسرعة
13	3-3- القوة الانفجارية
13	3-4- تحمل القوة
14	1- العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة
14	2- العوامل المؤثرة في القوة العضلية
14	3- التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات القوة العضلية
15	4- تنمية القوة العضلية
15	5- أهمية القوة العضلية
15	6- أهمية القوة للاعب كرة القدم
15	10- تنمية القوة في مجال كرة القدم
17	خلاصة
18	المحور الثاني: الأداء المهاري
20	تمهيد
21	1- مفهوم المهارة

21	2_ المهارة في كرة القدم
22.	3- مفهوم المهارة في كرة القدم
22	4- الفرق بين المهارة والتقنية
23.	5- الفرق بين المهارة والقدرة
24	6- المرحلة التخصصية
24	7- العوامل المحددة لطبيعة المهارة في المجال الرياضي
24	7-1- شكل وطبيعة العمل
24	7-2- نمطية العمل
24.	7-3- النتائج المفترضة مسبقا
25	8_ المهارة الحركية في المجال الرياضي
25	9- خصائص المهارة الحركية الرياضية
26	10- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
26	10-1- تصنيف ستالينجز 1982
26	12-2- تصنيف سينجر 1982
26	10-3- تصنيف دافزو أخرون 1994
27	11- المهارات الأساسية في كرة القدم
29	12- أقسام المهارة في كرة القدم
29	12-1- المهارات الأساسية بالكرة
29	12-1-1- السيطرة على الكرة
30	12-1-2- مهارة ضرب الكرة بالقدم

31	12-1-3-مهارة التمرير
32	12-1-4-مهارة الجري بالكرة
32	12-1-5-مهارة المراوغة
33	12-1-6-مهارة التصويب
33	12-1-7-مهارة المهاجمة
34	8-1-12-رمية التماس
34	9-1-12-حراسة المرمى
34	2-12-المهارات الأساسية بدون كرة
35	13-خصائص المهارة في كرة القدم
35	3-12- الخصائص التقنية
35	4-12- الخصائص النفسية
35	13-العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم
35	5-12- المكان أو المنطقة في الملعب
36	6-12- موقع الزميل وتحركاته
36	7-12- المساحة
36	8-12- الضغط من جانب المنافس
36	9-12- إتجاه ومسار وسرعة وقوة الكرة
37	15-أهمية المهارة في كرة القدم
38	خلاصة
39	المحور الثالث: كرة القدم
40	تمهيد

40	1-ملاحح كرة القدم الحديثة
40	2-متطلبات كرة القدم الحديثو
40	3-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
41	4-التدريب الحديث بكرة القدم
42	5-أهداف التدريب في كرة القدم
42	6-مميزات كرة القدم الحديثة
42	6-1-المميزات المورفولوجية
42.	6-1-2- المميزات البدنية
43	6-3- المميزات التقنية والتكتيكية
43.	7- مفهوم المهارة في كرة القدم
43	8-أهمية الأداء المهاري في كرة القدم
44	9-كرة القدم في الجزائر
45	خلاصة
الفصل الثاني	
الدراسات السابقة والمرتبطة	
50	تمهيد
51	الدراسة الأولى
51	الدراسة الثانية
52	الدراسة الثالثة
52	الدراسة الرابعة

الجانب التطبيقي	
الفصل الثاني: منهجية الدراسة	
56	تمهيد
57	1-1-الدراسة الإستطلاعية
57	1-2- الدراسة الأساسية
57	1-2-1- المنهج المتبع
57	1-2-2- متغيرات البحث
57	1-2-3-مجتمع البحث
58	1-2-3-عينة البحث
58	1-2-3-عينة البحث
58	1-3-أدوات البحث
59	1-3-1-أدوات جمع المعلومات
59	1-3-2-أدوات جمع البيانات
59	1-3-2-الأسس العلمية للأداة
59	1-الإختبارات البدنية
59	2-1-إختبارات القوة الانفجارية
60	2-2-إختبار الحجل على رجل واحدة
60	1-الإختبارات المهارية
62	1-3- إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة
63	2-3- إختبار دقة التصويب
63	4-الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث
65	خلاصة

الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
65	تمهيد
66	1- عرض وتحليل النتائج
69	2- مناقشة النتائج
71	3- خلاصة
72	الاستنتاج العام
73	الخاتمة
74	الاقتراحات والتوصيات
75	قائمة المراجع
77	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
59	1	وصف اختصاص صفتي القوة الانفجارية ودقة التصويب
60	2	الوصف الإحصائي بين صفتي القوة المميزة للسرعة وضرب الكرة لأبعد مسافة
61	3	العلاقة بين الاختبارات البدنية والمهارية

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
59	1	التمثيل البياني للعلاقة بين صفة القوة الانفجارية، ومهارة دقة التصويب
60	2	التمثيل البياني للعلاقة بين صفة القوة المميزة للسرعة وضرب الكرة لأبعد مسافة

المخلص

علاقة القوة العضلية في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أوسط

لقد اهتم بحثنا هذا بالتعرف على القوة العضلية بتطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 لاعب وهو نفس مجتمع البحث للموسم الرياضي 2022/2021 واستخدمت في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الملائم لطبيعة الدراسة، واستخدم الاختبار كأداة بحث واعتمدنا على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وتم معالجتها باستخدام معامل ارتباط بيرسون لتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها في دراسة العلاقة بين القوة العضلية وتطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، حيث توصل الباحث إلى وجود علاقة بين القوة العضلية والأداء المهاري.

- الكلمات الدالة: القوة العضلية، الأداء المهاري، كرة القدم.

المخلص باللغة الإنجليزية

The relationship of muscle strength in developing the skill performance of middle football players This research was concerned with identifying muscular strength in developing the skill performance of middle-class soccer players. To achieve this, the study was conducted on a sample of 30 players, which is the same research community for the 2021/2022 sports season. The study used the descriptive analytical approach appropriate to the nature of the study. On a set of physical and skill tests, they were treated using the Pearson correlation coefficient to analyze and interpret the results obtained in studying the relationship between muscular strength and developing skill performance for middle class football players, where the researcher found a relationship between muscular strength and skill performance. - Key words: muscular strength, skill performance, football.

مقدمة

مقدمة :

لقد أصبحت الرياضة إحدى أهم الأنشطة الإنسانية في وجدان الإنسان وذلك على اختلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم، كما أنها تحتل مكانا بارزا في المجتمع، فهي حركية في مظهرها، ووجدانية في أهدافها، واجتماعية ونفسية في عاقلاتها. وأكثر من هذا كله فهي تحصيلية في أهدافها.

تعتبر الممارسة الرياضية التي يتلقاها المجتمع مقياسا لمدى تطور الأمم وازدهارها كما تحمل في طياتها الأخلاق والتربية على غرار أنها تعنتي كذلك برعاية الجسم و صحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور الرياضة وانتشار ممارستها يعود أساسا إلى الإمكانيات المادية للدولة ومدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري، و من المؤكد أن بلدنا يرى مستقبلا الرياضي معلق بالجيل الصاعد من الشباب الذي يكون بدوره مهياً من جميع الجوانب خاصة منها الجانب البدني والنفسي و الاجتماعي.

ولعل من الرياضات الشائعة داخل المجتمعات على اختلافهم والمهمة بالنسبة إليهم، رياضة كرة القدم وذلك لسهولتها وبساطتها قوانينها، إلا أنها تحوي على كم هائل من التعقيدات خاصة في مجال التدريب الذي أصبح علما قائما بذاته يسعى إلى تطوير أدق العناصر أو النقائص بالنسبة للاعبين وذلك للبلوغ بهم إلى الفورمة الرياضية العالية والحفاظ عليها وذلك من خلال الإلمام بجميع العلوم التي لها علاقة بالرياضة، ولعل من العناصر المهمة في كرة القدم التي يسعى المدرب جاهدا إلى تطويرها الأداء المهاري المباريات. هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن المدرب يواجه أثناء ممارسته للعملية التدريبية أطياف بشرية غير متجانسة وذات فروق فردية، وميول واتجاهات ونفسيات متباينة، تجعل من توليتها وضبطها بإطار ضيق يحقق له التنسيق والانسجام داخل الفريق أمر في غاية الصعوبة كل هذه الأمور تحت البحثين إلى طرح تساؤلات مناسبة التي من شأنها أن تحقق الأهداف المرجوة بأقل التكاليف بغية تحقيق الأهداف المسطرة للنادي والفوز في المباريات ولما لا تحقيق البطولات والإنجازات.

وهذا ما حاولنا التعرض إليه في بحثنا هذا بحيث تم اقتراح وطرح هذا التساؤل عن علاقة القوة العضلية في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط، حيث قسمناه إلى جانب تمهيدي طرحنا فيه الإشكالية وقد قمنا في هذا الفصل بتحديد إشكالية الدراسة ثم وضع وصياغة فرضيات لها كحل مؤقت، ثم انتقلنا إلى أهدافها وأهميتها إضافة لدواعي اختيار الموضوع، والتعارف الإجرائية لمتغيراتها مع ذكر بعض الدراسات السابقة التي تم التوصل إليها والتي لها علاقة سواء مباشرة أو غير مباشرة بموضوع دراستنا

وقد قسمنا دراستنا إلى جانبين أساسيين, أولاً الجانب النظري, وقد قسم بدوره إلى ثلاث فصول بحثية أساسية موضحة كالآتي :

الفصل الأول:وجاء تحت عنوان القوة العضلية.

ليكون الفصل الثاني:الأداء المهاري.

أما الفصل الثالث فقد جاء بعنوان كرة القدم.

كما تضمنت دراستنا على قسم ثاني وهو الجانب التطبيقي والذي بدوره قسم إلى ثلاثة فصول.

الفصل الأول:

وجاء بعنوان إجراءات الدراسة وتناولنا فيه الإجراءات اللازمة والتي تظم التعريف بالمنهج المتبع ,وكيفية اختيار العينة الخاصة بالدراسة وحدودها كما تم التطرق إلى الأدوات المساعدة وكذلك إلى الأساليب الإحصائية التي بها معالجة فرضيات الدراسة إضافة إلى جمع البيانات وتفريغها وحصرها في مجالات مكانية وزمنية, هذا من الجهة الأولى أما الفصل الثاني: فهو يتعلق بعرض وتحليل نتائج الدراسة . من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضيات وفي الفصل الثالث التطرق إلى مناقشة النتائج المتوصل إليها,وبعد ذلك عرضها ومناقشتها بالتحليل والتفصيل في ضوء الدراسات السابقة وفي الأخير إرفاقها باستنتاجات وبتوصيات واقتراحات إضافة إلى خالصة بمثابة حوصلة عامة.

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية :

إن كرة القدم في العالم تعتبر الرياضة الأكثر ممارسة من بين كل الرياضات فهي تستقطب ملايين المتابعين والهواة في جميع أنحاء العالم، فانتقلت بسرعة البرق من مجرد لعبة غلى شعبية سخرت لها كل الإمكانيات المادية والعلمية ، وصرف من أجلها أموال طائلة وبنيت اقتصاديات الدول على هذه الرياضة، فأصبح من الضروري على كل دولة أن تملك فريق كرة القدم ودوري محلي وأندية تمثل البلد في مختلف البطولات العالمية والإقليمية والقارية، بل أصبحت هذه الرياضة رمز السلام واستعملت كوسيلة لمحاربة الآفات الاجتماعية والعنصرية بين الشعوب ، كما أصبحت الفضاء الواسع والشاسع في البحوث العلمية وذلك من أجل تطويرها (المحسن، 1989 ص 36).

فبعد هذا التطور الرهيب في اللعبة، وخاصة من الناحية الإعداد لها وإعداد برامج طويلة المدى ومتوسطة المدى وقصيرة المدى ومن أجل حصد الألقاب أصبح لا بد على المدرب أن يقوم بإعداد فريق من جميع النواحي البدنية والفنية والتكتيكية وغيرها.

وتعتبر القوة العضلية في كرة القدم من أهم الصفات البدنية لأنها تساهم في نجاح الرياضي وإعداده من الناحية المهارية ولهذا نجدها في مرحلة التحضير من أجل تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية للاعب، كما تعتبر القوة العضلية صفة مهمة في التحضير البدني الجيد للاعبين للظفر بالألقاب والبطولات، كما أعدته الدراسات السابقة أن القوة العضلية التي هو الفريق المحضر جيدا ، ومن خلال تنمية صفة القوة العضلية التي يشترط فيها أن تكون مبنية على أسس علمية من طرف المختص ومعد للبرامج التحضير بناء على قياسات واختبارات قبلية التي تمكننا من معرفة مستوى القوة العضلية والعمل من أجل تحسينها وتطويرها ، ولهذا ترى المدربين يركزون على القوة العضلية من أجل الوصول إلى الأهداف.(الدرويش، 1980 ص 25).

إن الأداء المهاري للاعب جزء لا يتجزأ من الأداء العام للفريق وإن نجاح أي فريق يتفوق على مدى إتقان وإجادة أفراد هذا الفريق للمهارات الأساسية للعبة وهذه المهارات نجدها بالفطرة أكثرها مما هي مكتسبة، فبالنسبة للاعب تقوم بانتقاء المواهب وتقوم بتطويرها والتحكم فيها سواء كانت بالكرة أو بدونها مبنية على مجموعة من القواعد والأسس التي يجب إتباعها من أجل انجاز هذه المهارات (الدرويش، 1980 ص 26).

ولهذا فاللعبة تحتاج إلى اللاعبين وقوة عضلية عالية وأداء مهاري جيد وذلك من أجل تكوين فريق جيد على منافسيه.

وفي الأخير من أجل تكوين فريق مثالي يجب التكامل بين الأداء المهاري والقوة العضلية ولهذا نطرح التساؤل العام التالي:

التساؤل العام:

- ما علاقة القوة العضلية في تطوير الأداء المهاري للاعب كرة القدم لفئة الأواسط؟

* التساؤلات الجزئية

- ما علاقة القوة الانفجارية بمهارة دقة التصويب ؟

- ما علاقة القوة المميزة بالسرعة بمهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة ؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

علاقة القوة العضلية في تطوير الأداء المهاري للاعب كرة القدم أوسط؟

الفرضيات الجزئية:

توجد علاقة بين القوة الانفجارية و مهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم .

توجد علاقة بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة لدى لاعبي كرة القدم.

3-أهمية الدراسة:

إن موضوع البحث يحمل فلي أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الانجاز، أي تجمع بشكل معين يؤدي لتحقيق النتائج ,ومنها:

_ إجراء اختبارات بدنية ومهارية على اللاعبين.

_الوقوف على أهم الصفات اللازمة لتنفيذ وتنمية الأداء المهاري.

-إبراز احتياجات اللاعب لأداء وإتقان المهارات.

-إبراز أسباب نجاح الأداء المهاري ومدى علاقته بالقوة العضلية.

- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

4-أهداف الدراسة:

- تقديم أهم الحلول والاقتراحات من أجل معرفة علاقة القوة العضلية في تطوير الأداء المهاري للاعب كرة القدم.

- فتح مجال التفكير في مواضيع التدريب مستقبلا.

- معرفة حقيقة الأداء المهاري وكيفية أدائها.

- التعرف على الصعوبات والعراقيل التي تواجه اللاعب أثناء تأدية مهارة رياضية وعلاقتها بالقوة.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

-الأسباب الذاتية:

-الرغبة في دراسة الموضوع.

-الاهتمام الخاص بكرة القدم وخاصة الصفات المهارية.

-الأسباب الموضوعية:

-قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع.

-توضيح انعكاس القوة العضلية في تطوير الأداء المهاري.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1.كرة القدم:

لغة:جمع الأرجل والقدم

اصطلاحا:

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية القائمة على مبدأ التعاون وروح الفريق. حيث يتم تشكيل فريقين يتكون كل منهما على إحدى عشرة لاعبا يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم بهدف إدخالها في مرمى الخصم ويحظر عليهم استخدام أيديهم. فيما عدا حارس المرمى. وتنتهي اللعبة بفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.(الرقاد 2033 ص 25)

التعريف الإجرائي:

هي لعبة جماعية تتكون من فريقين تلعب بالأرجل و الفريق الفائز الذي يسجل اكبر عدد من الأهداف خلال وقت المباراة المحدد.

6-2-القوة العضلية

لغة:البأس والشدة.

اصطلاحاً: هي المحصلة التي تنتج عن أقصى انقباض عضلي سواء كان ثابتاً أو متحركاً. (اللامي 2009 ص 48)

التعريف الإجرائي:

- القوة العضلية تعد من الصفات المهمة التي من الضروري ان يتمتع بها كل شخص رياضي او غير رياضي التي من خلالها يستطيع الرياضي التغلب على المقومات الخارجية باستخدام الجهد العضلي.

6-13 الأداء المهاري.

لغة : مصدر أدى قام بأداء واجبه بإنجازه وإكماله.

اصطلاحاً: تعلم النواحي والنقط الفنية المتعلقة بالمهارات الرياضية الخاصة بالنشاط الممارس وتشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى العالي والرفيع ' وهي كذلك قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في الخطط الدفاعية والهجومية. (العلاوي 1972 ص 88).

التعريف الإجرائي:

هو القدرة على إتقان المهارات المرتبطة بنوع النشاط من اجل تقديم أداء و تحقيق نتيجة ايجابية .

7- فئة الأواسط:

لغة: وسط المتوسط المعتدل.

اصطلاحاً: هي المرحلة الممتدة من 17 إلى 21 سنة فأئنا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد و هي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة (الحافظ 1990 ص 48).

التعريف الإجرائي: هي مرحلة المراهقة حيث يكون الفرد غير ناضج كلياً و تتأثر بعوامل الفيزيولوجية و النفسية.

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

المحور الأول: القوة العضلية

تمهيد:

تتطلب لعبة كرة القدم العصرية مجموعة من الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي من الواجب أن يتمتع بها كل لاعب وذلك قصد تحقيق الأداء المتكامل للحركات والفنيات التي تتناسب ووضعيته داخل الميدان بشكل أحسن. ويمكن القول أن لعبة كرة القدم تعتمد على المؤهلات البدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة، لأن لعبة كرة القدم عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم بها اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل، وعلى تخطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعدادا كاملا من الناحية البدنية والمهارية والتكتيكية.

تعتبر القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات فهي الأساس في الأداء البدني.

وربما يعد ذلك من الأسباب التي تدفع الباحث في رياضة كرة القدم إلى توضيح أهمية القوة والقدرة العضلية للاعبين في كرة القدم وأهم الطرق الفعالة في تنميتها وكيفية تقنين وتخطيط وتنفيذ برامج لتحسين قدرات اللاعب.

* الصفات البدنية:

"تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية، وفي حال الانتقال للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في اللعبة فعلى سبيل المثال لا يستطيع اللاعب إتقان مهارة التصويب في كرة القدم في حالة افتقاره للقوة الانفجارية والسرعة الحركية والقوة وهكذا نرى أن تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب هدف أساسا إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري". (عباس 2005 ص 249)

ويذكر عثمان بأن: "هناك مفهومان أساسيان للصفات البدنية أحدهما هو المفهوم الضيق والبسيط والذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط هي (القوة والسرعة والتحمل). (عبد الغني 1987 ص 133)

أما المفهوم الثاني هو المفهوم المتكامل، فيؤكد على احتواء اللياقة البدنية على خمسة عناصر هي (القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة)".

أما اللامي فيري: "أن هذه العناصر تلعب الدور الكبير في الإعداد البدني وبالتالي رفع اللياقة البدنية حيث يهدف الإعداد البدني أساسا إلى إعداد الفرد أو الرياضي بدينا بحيث يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة". (اللامي 2009 ص 53)

1- ماهية القوة العضلية:

"كانت هناك في العصر الإسلامي الكثير من الألعاب التي طورت اللياقة البدنية والتي كانت تمارس للغرض الترويجي ولكن هدفها الحقيقي هو تطوير قابلية الجسم على القوة والتحمل، وبذل الجهد لزيادة درجة اللياقة البدنية، فهي تضي على ممارستها صفة الحركة والنشاط وهناك الكثير من الألعاب التي تهدف إلى تحقيق هذا الأمر، ومن بين الألعاب التي تطور صفة القوة الجوفي أن تلقي الصبي على أطراف رجله فترفعه، وإجمالها أن يستلقي المتمرن على ظهره ثم يرفع ساقيه إلى الأعلى، وقد يعند إلى وضع أحد الأطفال فوق قدميه فيكون بذلك قد وضع ثقلاً يتمرن به كما يكون قد قدم للطفل تسلياً ممتعة" (عبد الغني 1987 ص 142).

2- تعريف القوة العضلية:

- أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.
 - المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها.
 - قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.
 - مقدرة ميكانيكية علاوة على كونها صفة بدنية للفرد.
- " فلهذا يعد عنصر القوة من أهم العناصر التي تعتمد عليها اللياقة البدنية لما لها من تأثير كبير في إمكانية الرياضة، ولا تخل أية فعالية من أحد أنواع القوة والتي تشكل عند الرياضي أحد العناصر الأساسية والمساعدة في تحقيق الإنجاز بكل أشكاله وفي تلك الفعالية، وقد اتجه التدريب الرياضي لتطوير القوة لكونها أحد العوامل على التفوق الرياضي".

3- أنواع القوة العضلية:

يمكن تقسيم القوة العضلية إلى أربعة أنواع وذلك حسب رأي العديد من العلماء والباحثين وهي:

- القوة القصوى
- القوة المميزة بالسرعة
- القوة الانفجارية
- تحمل القوة

3-1- القوة القصوى

"وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ، و يتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقصوى الثابتة.

و يظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في حركات الجمباز و المصارعة ، و عندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة ، و هذا يطلق على رفع الأثقال".

3-2- القوة المميزة بالسرعة :

يشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات الرياضية وان هذه القدرة البدنية هي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة والمهارة في الربط بينهما لإحداث الحركة القوية والسريعة من أجل تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية (عبد الخالق 1999 ص 128).

ويعرف عبد الخالق صفة القوة المميزة بالسرعة أنها : " كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية وسرعة حركية مرتفعة" (عبد الخالق 1999 ص 128).

"وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل خصائص القوة وخصائص السرعة وتتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس بحيث تضمن أعلى فعالية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة وهي مركب من القوة العضلية والسرعة. ويطلق عليها مصطلح القدرة ويعرفها لارسون يوكم بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية وسرعة حركية مرتفعة".

وتعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة واحدة.

وتعرف أيضا بأنها: مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات تتطلب درجات عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

وتعرف على أنها قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومة بسرعة انقباض حسين

"يعرفها ماتيفيف : قدرة الجهاز العصبي على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي ضرورية في بعض الأنشطة الرياضية مثل حركات الارتفاع والتصويب والقوة المميزة بالسرعة تؤدي بحمل 40% إلى 60%. وبأقصى سرعة وتعطي قرب نهاية الفترة وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسين قوة اللاعب.

وقول علي فهمي البيك أن القوة المميزة بالسرعة تمثل في التكرار دون ما برهة انتظار لتجميع القوى (الجري السريع) " (الروبي 2005 ص 123) .

3-3 - القوة الانفجارية:

يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو مجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن. حسين (1998، ص 20).

وإن ظهور هذا الوجه من القوة في كل عضلة مرتبط بتنظيم نشاطها في أثناء الانقباض لمرة واحدة بتقصيرها الأقصى (قصر العضلة عند الثني) وبمشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في أثناء أعلى درجات الانقباض

و تزداد قوة انقباض العضلة كلما زادت عدد الوحدات الحركية التي تحفز بواسطة منبهات الجهاز العصبي (أبو علاء 1997 ص 85).

" إن عنصر القوة الانفجارية من العناصر التي يكثر لاعبو كرة القدم استخدامها، ويظهر استخدام هذا العنصر جليا وواضحا في أداء الرمية الجانبية البعيدة بشكل خاص وفي الضربات القوية المسددة إلى مرمى الخصم وكذلك في التمريرات الطويلة وخصوصا تلك التي تلعب من لاعبي خط الدفاع في أثناء تنفيذ ضربة الهدف . وكذلك يظهر استخدامها جليا في ضربات الرأس في أثناء التهديف وفي القفز للحصول على الكرات العالية. ومن هنا يظهر أن لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يظهر بصفة خاصة القوة الانفجارية التي تحقق في وقت ضرب الكرة والقفز والسرعة الفجائية والإخماد والوقوف وتغيير اتجاه الحركة".

3-4- تحمل القوة:

قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب ، و عادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثا إلى 8د، و يظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف و السباحة و الجري حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة و زيادة السرعة ، و ذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلل تلك الفترة الزمنية المحددة. النمر و الخطيب (1996، ص

(145

4- العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

القدرة الانفجارية كمفهوم لم ينفصل عن القوة المميزة بالسرعة إلا في السنوات القليلة الماضية، فكثيرا ما كان يعتقد بان الصفتين هما مصطلحان لصفة واحدة، ولاحظ الباحث أن هناك بعض التعريفات للقوة المميزة بالسرعة في الثمانينات من القرن الماضي هي خاصة بالقوة الانفجارية أتت تحت مصطلح القوة المميزة بالسرعة.

يتشابه هذا النوع الانفجارية مع القوة المميزة بالسرعة إذ يشير بسطويبي إلى أن :

القوة المميزة بالسرعة عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في التغلب على مقاومات أقل من القصوى في فترة زمنية معينة أما القدرة الانفجارية فهي عبارة عن القوة القصوى المتفجرة اللحظية إذ نجدها من متطلبات الأداء المهاري لحظة البداية عند العائدين أو لحظة الارتقاء عند الوائين".

"5- العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة .
- زوايا الشد العضلي .
- اتجاه الألياف العضلية (طويل، عرضية).
- لون الألياف العضلية (بيضاء، حمراء).
- قدرة الجهاز العصبي على إثارة الألياف العضلية .
- حالة العضلات قبل بدأ الانقباض و المؤثرات الخارجية و العوامل النفسية.
- التوافق بين الحركات العامة في الحركة و فترة الانقباض العضلي .
- السن و التغذية و الراحة و عامل الوراثة.(ابو المكارم 1997ص107).

6- التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية :

هناك تأثيرات فسيولوجية كنتيجة لتدريبات القوة العضلية منها ما هو مؤقت ومنها ما هو مستمر .

التأثيرات المؤقتة هي تلك الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات القوة العضلية و التي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة ، كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب و تعبر بسرعة سيران الدم.

أما بالنسبة للتأثيرات الفسيولوجية المستمرة فالمقصود بها هو ما يطلق عليه مصطلح التكيف و التأثيرات تحدث غالبا في الجهاز العصبي في العضلة نفسها ، و يمكن تقسيمها إلى أربعة أنواع : مرفولوجية ، أنثولوجية ، بيوكيميائية و عصبية. (ابو العلا 1997 ص86)

7- تنمية القوة العضلية :

يتطلب النجاح في تنمية القوة العضلية ضرورة إتباع المبادئ الأساسية العامة للتدريب و ضرورة تحديد الأدوات و الأجهزة اللازمة للتدريب و التنسيق بين أنواع تدريبات القوة المختلفة تبعا لطبيعة و نوعية الانقباض العضلي، ثم عملية التخطيط لتحقيق الهدف من تنمية القوة و اختيار أفضل نظم التدريب الملائمة.

8- أهمية القوة العضلية :

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية في أنشطة الوثب الطويل ، الرمي و ضرب الكرة ، غطسه البداية في السباحة ، إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة ، أي محصلة القوة و السرعة. كما ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة ، و خاصة السرعة الانتقالية في الجري و السباحة ، حيث أن زيادة قوة دفع القدم للأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجري ، و تؤدي قوة الشد في السباحة إلى زيادة اندفاع جسم السباح إلى الأمام ، و يؤدي كل العاملين إلى زيادة قوة الدفع أو الشد) وإلى سرعة قطع المسافة في أقل زمن ممكن. (الحسين 1998 ص116).

9- أهمية القوة للاعب كرة القدم:

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما إن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس. و هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى.

10- تنمية القوة في مجال كرة القدم:

تعد تنمية القوة القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وتطوير صفة تحمل القوة، وهما الصفتان المطلوبتان في كرة القدم وتتمثل القوة المميزة بالسرعة في الحركات التي تستدعي القوة المتفجرة، مثل الوثب عاليا، والتصويب خاصة التصويب المفاجئ السريع، وعند تدريب القوة المميزة بالسرعة فإن عدد مرات تكرار التمرين تكون قليلة إلى حد ما، والشدة تكون عالية جدا وفترات الراحة طويلة نوعا ما.

وقد أشار المولي (2000) إلى أن تدريب القوة للاعبي كرة القدم يمر في ثلاثة مراحل:

- فترة الإعداد العام وتنصف بتنمية جميع المجاميع العضلية والأجهزة الوظيفية وتطويرها.
- فترة الإعداد الخاص والمنافسات وتتميز بتنمية وتطوير العمل العضلي المشابه للفعالية.

- فترة المنافسات وتتميز بتنمية وتطوير المجاميع العضلية الخاصة.

خلاصة

مما سبق نستخلص أن التدريب الرياضي المنتظم في اتجاه تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك في شكل مقدرة العضلة على إنتاج القوة العضلية بأنواعها المختلفة، الثابتة والمتحركة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة القصوى والانفجارية و حتى في تطوير الأداء الحركي، فضلا على أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة التحمل والرشاقة.

وعليه نقترح على المدربين ضرورة الاهتمام بهذه الصفة البدنية للناشئين فالحصول عليها في هذه المراحل العمرية هو الشيء المهم اليوم، وذلك في مختلف النشاطات الرياضية الجماعية وهذا باتباع الطرق والأسس العلمية الحديثة المنفق عليها.

المحور الثاني الأداء المهاري

تمهيد

لا شك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية النفسية، البدنية الخططية، والمهارية حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة.

ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بجميع جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها شكلا ضرورية لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب. الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الهجومية والدفاعية بفعالية وكفاءة كبيرة.

1. مفهوم المهارة :

لفظ المهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى العالي والرفيع في كافة مجالات الحياة

وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة المتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة.

ويعرف قاموس وستر على أن المهارة هي القدرة على استخدام الفرد المعلومات بكفاية واستعداد أمثل للإنجاز. (علاوي 1987 ص20).

كما أن المهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له ويرجع "محمد حسين علاوي" و"محمد نصر الدين رضوان" ذلك إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة.

وتدل المهارة على قدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بدل أقل قدر ممكن من الطاقة في أقل زمن ممكن.

أما "هيل توماس" فيقول: "هي سلوك معنى لفرد يحددها عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود".

أما "كناب" فيرى إن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها، شريطة أن تتميز هذا الأداء بالإتقان والجودة. (jhonos Hill 1987 P30)

وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول أن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو إنجاز عمل أو واجب محدد، ينتج عن الإتقان وذلك بالاقتصاد في الجهد والوقت.

2. المهارة في كرة القدم: (مختار 1994 ص71)

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها، إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر.

وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الجزاء في شكل الداء وقوة التعامل مع الكرة، ويعد هذا التعدد والتنوع كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة.

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات تفرعاتها واختلافاتها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب وآخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالمية، فما زاد هذه الرياضة متعة وتشويق وعمل على اكتساب ممارسيها إشباعا حركيا سواء بالأداء أو المشاهدة.

كما يتوقف مستوى الفريق ونتائجه بدرجة كبيرة على طريقة التعامل مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، كذلك كيفية تصويبها نحو المرمى والتحرك بها أو بدونها.

3. مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية (محمود و الآخرون 2012 ص113).

كما يرى "محمد جازم" و"أبو يوسف": "بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه."

كما أن المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، والتي تؤدي بغرض معين، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

4- الفرق بين المهارة والتقنية: (حنفي 1994 ص75)

تتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الأنماط العامة للحركة مادة أولية إلى بنائها، حيث تتخذ هذه الأخيرة في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وفق القوانين ومتطلبات اللعبة أو الرياضة، إذ تستخدم في تلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة، السرعة، المداومة، والرشاقة).

فالتقنية تعتبر جزءا مكتملا للمهارة الرياضية باعتبارها أسلوب فني للأداء المهاري الخاص مثل: القفز الطويل، رمي الرمح، والجمباز الخ.

كما تعتمد المهارة الرياضية على القدرة الفردية على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالزميل، الخصم وأداة اللعبة، وهذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل: كرة السلة، كرة القدم... الخ. أما في الألعاب الفردية فهي تتأثر بكفاءة الأسلوب الفني للأداء الخاص بكل فرد.

كذلك يتغير أسلوب وطريقة أداء المهارات في المجال الرياضي وفقا لقوانين ومتطلبات وطبيعة كل نشاط، حسب محددات خاصة وهي:

- طبيعة ومكان اللعب أو النشاط مثلك طبيعة الأرضية.
- الاستعدادات النفسية للاعبين.
- قواعد وقوانين النشاط.
- الإمكانيات البدنية، وهي الاستعدادات البدنية لكل لاعب (قوة، السرعة، مداومة والرشاقة).
- الملابس الخاصة بكل نشاط.
- الوسائل والأجهزة الخاصة بكل نشاط.

5- الفرق بين المهارة والقدرة:

هنالك اختلافا علميا وعمليا في مفهوم كل من المهارة ومفهوم القدرة، حيث أن المهارة هي عبارة عن مستوى أداء الفرد في مجال واحد ومحدد. في حين مفهوم القدرة يأخذ نصيبا وافرا من الشمولية والعمومية في مجال أداء اللاعب أو الفرد فيكون مفهوم القدرة هي وجود سمة عامة في الفرد غير ظاهرة ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة (غازي و الاخرون ص 16 و 17).

كما يمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسفر عنها ويدل عليها فكل ما يقوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، ويعتمد قياس هذه القدرة على رصد المظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط بها.

كما يعرفها فرنون بأنها تعني وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها البعض ارتباطا عاليا وتتمايز إلى حد ما، كطائفة عن غيرها من المجتمعات أو الفرق الأخرى للأداءات. (حنفي ص 76).

من هنا تبين لنا أن القدرة والمهارة شيئان مختلفان، ويرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى الأداء في مجال واحد ومحدد تكتسب بالممارسة والتعلم، يمكن ملاحظتها وممارستها.

6- المرحلة التخصصية:

تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة، وتمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل النتائج يتخصص فيها الرياضي في نوع النشاط الرياضي، ويصبح أداؤه أكثر إتقاناً ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين.

وكخلاصة لهذه المراحل الثلاث، يجدر الإشارة إلى وجود ترابط وتداخل بينها، بحيث تكمل كل واحدة الأخرى، وتشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات ومتطلبات للمرحلة الموالية سواء من الناحية المعرفية والوجدانية أو من حيث النضج البدني والعصبي.

7- العوامل المحددة لطبيعة المهارة في المجال الرياضي:

تتمحور المراحل المحددة لطبيعة المهارة في المجال الرياضي حسب "كير" حول ثلاث عوامل رئيسية هي:

7-1 شكل وطبيعة العمل:

إما أن يكون بسيط يتطلب التكرار في شكله البسيط، فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكرار مستمر ومعقدة فتكون المهارة معقدة أو مركبة.

7-2 نمطية العمل:

حيث تتحدد نمطية العمل بغرضين رئيسيين هما:

➤ توقيت الأداء أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن.

➤ التسلل أو التعاقب.

7-3 النتائج المفترضة مسبقاً:

يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة وكيفية الأداء ودرجة صعوبته.

8- المهارات الحركية في المجال الرياضي (غازي ص 28)

عبارة عن اتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفق الأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية.

ويعرفها " مفتي ابراهيم عواد: "فقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بدل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن.

ويرى " كير " أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية من ثلاث مصادر رئيسية وهي:

➤ معلومات عما يجب الوصول إليه وتحقيقه.

➤ معلومات من العمل أو الأداء نفسه.

➤ معلومات من النتائج التي يحققها الفرد.

9- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص وهي: (حنفي 2002 ص 87)

9-1 قابلة لتحليل متطلبات استخدامها:

المهارة ليست مجرد أداء ضمني جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب أثناء مواقف التنافس المختلفة.

9-2 المهارة قابلة للتعلم: إن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب وتحسن بالخبر للوصول إلى حالة الإتقان والنجاح في الأداء.

9-3 المهارة لها نتيجة نهائية:

كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير في أداء الآخر، وتتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفًا والتي تتحدد قبل إنجازها.

9-4 اقتصادية وفعالية الجهد: هو ذلك التوافق والتجانس والانسائية في الأداء حيث تنفق

الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وفعاليتها.

10- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

تختلف وتتعدد المهارات الرياضية بتعدد وتنوع الرياضات ولقد حاول العلماء والباحثون وضع تصنيف للمهارات الحركية في الألعاب، نذكر فيها بعض التصنيفات حسب ما ذكره " حنفي إبراهيم حمد.

1-10 - تصنيف ستا لينجز 1982:

حيث قام بتصنيف المهارة الرياضية حسب ترابط واستمرارية الأداء إلى أصناف وهي:

-المهارات المتقطعة: والتي تكون لها بداية ونهاية، تتطلب مجهود في فترة زمنية قصيرة، نجدها

مثلا: رمية التماس في كرة القدم.

10-2 - تصنيف سينجر 1982:

صنفها وفقا لنوع التوافق فيها وذلك إلى فئتين:

➤ المهارات التي تتطلب التوافق العصبي - العضلي: تتميز بالدقة الشديدة وتؤدي في مكان محدد جدا، نجدها في مهارات رياضة الرماية ولعبة البيار.

➤ المهارات التي تتطلب المتوافقات الكلية للجسم هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات، وتتضمن القيام بالحركات الكبيرة والأنشطة التي تتميز بالاستمرارية في الأداء مثل: العاب الكرة، التنس، وتنس الطاولة.

10-3 تصنيف دافز وآخرون 1994:

ويعتمد هذا التصنيف على سرعة الأداء، ويضم ثلاث فئات وهي:

➤ مهارات ذات سرعة ثابتة: فيها يسيطر الرياضي على سرعة أداء حركته مثل: توقيت الإرسال في التنس ورمي الرمح.

➤ مهارات ذات سرعة خارجية: هي المهارات التي يتم فيها التحكم في سرعة الداء من خلال مؤثر خارجي، مثل الرياح في سباق الزوارق الشرعية.

➤ مهارات ذات سرعة داخلية ذاتية: تمثل المهارات التي يستطيع الرياضي التحم في سرعة الأداء في البداية فقط: حيث تتدخل متغيرات البيئة الخارجية بعد ذلك مثل: الجاذبية في الغطس. (محسن 1989 ص 41)

11- المهارات الأساسية في كرة القدم: (جابر 1996 ص 07)

تعد المهارات الأساسية في كرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم وأحيانا تكون الفصل لجسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في

الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم في العالم، الذي يساعد اللاعبين في فتح التغيرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات واستغلال الفرص أينما سنحت لتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز.

كل ذلك ميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض وذلك ما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها، وهذه بعض التصنيفات حسب: اشرف جابر "و"صبري العدوي"

➤ تصنيف "بطرس رزق الله:(1981)" ويشمل هذا التصنيف على 3 مجموعات كبيرة هي:

مهارات دفاعية: مهارات حارس المرمى،المهاجمة.

مهارات هجومية:

- الجري بالكرة:

- ، المراوغة.

- السيطرة.

- ضرب الكرة بالقدم.

- ضرب الكرة بالرأس.

مهارات بدون كرة:

- الجري بأنواعه.

-الوثب على قدم واحدة.

-الوثب على القدمين معا.

- التوقف والدوران.

-الوثب من الحركة.

➤ تصنيف "حنفي محمود": حيث قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

-ضرب الكرة بالقدم.

-السيطرة على الكرة.

- الجري بالكرة.

-المهاجمة.

- رمية التماس.

-ضرب الكرة بالرأس.

- المراوغة.

- مهارات حارس المرمى.

12- أقسام المهارة في كرة القدم:

المهارات الفنية الأساسية متعددة الأقسام تصنف بصورة مترابطة مع بعضها البعض في أدائها، ومختلفة الواحدة عن الأخرى في أغراضها التطبيقية. وتحتل هذه المهارات جانبا مهما في الوحدات التدريبية اليومية والبرامج التدريبية والفترات طويلة من أجل إتقانها وأدائها بصورة آلية وبخفة ورشاقة (الغازي ص 43).

حيث تقسم المهارة في كرة القدم إلى:

1-12- المهارات الأساسية بالكرة:

تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة وتشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم

ما يلي:

1-1-12- السيطرة على الكرة:(محسن 1989 ص 41)

حيث تعد هذه المهارة من أهم المهارات الأساسية والمهمة للاعب، وكلما كان تحكم وسيطرة اللاعب على الكرة القادمة إليه، تنفتح كل الحلول الميدانية أمامه.

كما أن تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة.

كذلك فإن السيطرة والتحكم بالكرة في الآونة الأخيرة وبعد التطور العالي في مهارات اللاعبين أصبح لزاما على لاعبي كرة القدم التحكم والسيطرة على الكرة في جميع الحالات الميدانية مع تنفيذها بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة الحركة باستخدام جميع أنحاء الجسم. وتتخذ هذه المهارات أشكالاً متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء:

أ- استلام الكرة: ويتم استلام الكرة بإضعاف وإخماد سرعتها وقوتها، ويستخدم اللاعب في أدائها:

-باطن القدم.

- وجه القدم الأمامي.

-الوجه الخارجي للقدم.

ب- امتصاص الكرة: وهو إخضاع الكرات العالية لسيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها، وتتم بالأجزاء التالية:

-الوجه الأمامي للقدم.

- باطن القدم.

- الرأس.

-الصدر.

ج- كتم الكرة: وتستهمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدي ب:

-باطن القدم.

- خارج القدم.

-أسفل القدم.

12-1-2 - مهارة ضرب الكرة بالقدم

وتستعمل هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق وهي إما تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة.

كما تستعمل للتصويب باتجاه المرمى بغرض التسجيل ويشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة، كما تستخدم الإبعاد الكرة من المرمى من قبل المدافعين. ويمر أداء مهارة ضرب الكرة ب ثلاث مراحل وهي:

- الاقتراب.

- الضرب مع المتابعة.(بطرس 1992 ص187)

- أخذ وضع التصويب (وضع القدم الثابتة، ثم مرجحة الرجل الضاربة).

- الضرب والمتابعة.

ويعتمد تنفيذها أو يكون من خلال جميع أنحاء القدم، لذلك نجد:

➤ الطرق الشائعة:

-بباطن القدم.

- بوجه القدم الخارجي.

- بوجه القدم الداخلي.

-كعب القدم.

➤ الطرق غير شائعة الاستعمال:

-أسفل القدم.

- بالركبة.

-رأس القدم.

12-1-3 - مهارة التمرير تعد مهارة التمرير من أهم المهارات الأساسية لكرة القدم وأكثرها استخداما أثناء المباراة وهي صفة الربط الجماعية بين اللاعبين في التحرك الهجومي والدفاعي وتوجد عوامل مهمة تتحكم في صحة التمرير هي:

- الملعب (ملعب دو أرضية صلبة وأخرى مزروعة بقياسات عالمية).

- حالة الجو (مثلا: في وجود أمطار أو غيابها يختلف الأمر).

- اتخاذ المكان المناسب والوقت الملائم، فاللاعب الذي بحوزته الكرة يجب على زملائه تسهيل مهمته وأخذ المكان المناسب لتنفيذ التمريرة وهو بدوره عليه اختيار الوقت المناسب للتمرير، وتتكون مهارة التمرير من ستة أشكال وهي:

-التمرير بباطن القدم

- التمرير بوجه القدم.

-التمرير بوجه القدم الأمامي الداخلي.

- التمرير بوجه القدم الأمامي الخلفي.

- التمرير بكعب و مقدمة القدم.

-التمرير بالرأس. (حنفي ص 85)

12-1-4 مهارة الجري بالكرة: حيث تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته و فرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية، حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

-الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

-الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.(حنفي ص 85)

12-1-5 مهارة المراوغة:

وهي مهارة حركية جسمية تعد من أهم ما يتميز به لاعبي كرة القدم وجميع لاعبي خطوط ومراكز اللعب يستخدمون هذه المهارة في المناطق التي يتواجد بها مع اللاعب المنافس أو الاستحواذ على الكرة.

وتعتمد أساسا على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكاءه في إيجاد الحلول وتنفيذها في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة، ويتم تنفيذها حسب الوضعية، فنجد:

-المراوغة من الجانب.

- المراوغة من الأمام.

- المراوغة من الخلف.(علاوي ص 55)

ومن أهم مبادئ المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ما يلي:

- إيجاد نقاط ضعف الدفاع أو اللاعب الخصم من أجل استغلالها في تأدية الواجبات المهارية الصحيحة.

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف الذي يكون فيه أثناء حيازته للكرة في مناطق الخصم.

- أن يكون اللاعب هادئا وسريعا باتخاذ القرار المناسب.

- أن يمتلك اللاعب قوة كبيرة في الجوانب الشخصية وال نفسية والتغلب على أخطائه أثناء المنافسة. -
عدم التردد في أداء بعض المهارات المطلوبة والفجائية داخل الملعب ولا بد من استغلالها حسب خبرة اللاعب والوقت المناسب. (محسن 1987 ص 43)

12-1-6-مهارة التصويب:

وهي مهارة مركبة من مجموعة من المهارات المتداخلة منها الجري بالكرة والتمرير والمراوغة والتصويب هو ركل الكرة بعد استلامها بإحدى القدمين أو الرأس، وهو غاية كل المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم وتعتبر هذه المهارة حصيدا لجهود كل لاعبي الفريق الواحد لإنهاء حالة الهجوم الجماعي. (غازي ص 25)

12-1-7- مهارة المهاجمة:

وهي من المهارات الدفاعية والأساسية التي يستخدمها لاعبو خطوط اللعب المختلفة وخاصة لاعبو الدفاع وتحتاج هذه المهارة إلى قدرات بدنية ونفسية عالية وتهدف مهارة المهاجمة إلى:

- إبعاد الكرة من المهاجم المنافس.

- تشتيت الكرة من أقدام المنافسين.

-قطع الكرة قبل أن تصل للاعب المنافس.

كما يمكن أن تكون المهاجمة من لاعبي الدفاع أو لاعبي مراكز اللعب المختلفة حسب مقتضيات اللعب كما يلي:

- المهاجمة بالكثف حسب قواعد اللعب (المكاتفة).

- المهاجمة بالزحلقة من الجانب، الخلف والأمام.

- المهاجمة بقطع الكرة من المنافس. (محسن ص 44)

12-1-8- رمية التماس : هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيهل للمدافع والمهاجم باستعمال اليدين وتعتمد على القوة العضلية ومرونة المفاصل الكتف والعضدين وتتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب، ولا تختلف هذه الرميات عن بعضها إلا من ناحية واحدة وهي وضعية القدمين التي قد تكون متحركة أو ثابتة.

12-1-9- حراسة المرمى:

تعتبر حراسة المرمى مهارة حركية وأساسية ولها أوضاع خاصة ومهمة لكل فريق بكرة القدم، فهو المدافع والمهاجم في أن واحد بالإضافة إلى كونه اللاعب الوحيد الذي يجوز له لعب الكرة بكل أجزاء جسمه داخل منطقة الجزاء.

كما يمتاز حارس المرمى بمواصفات جسمية وبدنية عالية جدا وكفاءة الحواس والقدرات العقلية والنفسية التي يستطيع من خلالها الدفاع والذود عن مرماه بمهارة فائقة. (حنفي ص 18)

12-2- المهارات الأساسية بدون كرة:

وتسمى بالمهارات البدنية، وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة، ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت دراسات أن حوالي 87 إلى 88 دقيقة يتحرك فيها اللاعب بدون كرة، وتصميم المهارات الأساسية بدون كرة القدم المهارات التالية:

-مهارة الجري.

-مهارة الوثب.

-مهارة الخداع والتمويه.

وتتطلب كل هذه المهارات في أدائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي العضلي. (غازي ص26)

13- خصائص المهارة في كرة القدم:

تمتاز المهارة في كرة القدم عن باقي الرياضات الأخرى بجملة من الخصائص حيث نذكر منها:

13-1- الخصائص التقنية : وتشمل:

التعدد: حيث تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في مختلف الرياضات الأخرى، إذ تنفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها.

التنوع: إن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين جعلها تزحم بكم كبير من أنواع المهارات. عندما يستخدم اللاعب كل من القدمين، الرأس الركبة، الفخذ، والصدر في تنفيذها، ويختلف استخدام كل جزء عن غيره، في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة. (شعلان 2011 ص16)

13-2-الخصائص النفسية:

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

14- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

أداء اللاعب للمهارة في كرة القدم يخضع إلى مجموعة من العوامل حددها كل من " إبراهيم شعلان " و " محمد عفيفي "في النقاط التالية:

14-1- المكان أو المنطقة في الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة وبالتالي تستدعي مهارة فنية عن غيرها وتتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول، عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه في الثلث الأوسط وتطويره في الثلث الهجومي.

كما أن جانبي الملعب يحتمان الكرات العكسية بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهيئة.

14-2 - موقع الزميل وتحركاته:

يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح التغيرات وزوايا التمرير السليمة، إعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب والمكان الملائم. (البساطي 1980 ص 65)

14-3 - المساحة:

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

14-4 - الضغط من جانب المنافس:

يؤثر هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يحتم وضع الخصم على لاعب دمج أكثر من مهارة في أن واحد كما يتطلب طريقة أداء المهارة.

14-5 - اتجاه ومسار وسرعة وقوة مستوى الكرة:

حيث أن اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي يفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبًا معينًا في الأداء.

في حيث تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي تتلاءم معها أما مستوى الكرة سواء أرضي أو عالي أو نصف عالي يؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب

الأعلى في الهواء كما يؤثر مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس. بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً، ملتوياً أو لولبياً (علاوي ص 38).

15- أهمية المهارة في كرة القدم:

تمتاز لعبة كرة القدم بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلاً عن ارتباطها بالعناصر البدنية وقد أضفت هذه الصفة على اللعبة أهمية خاصة فزاد إقبال اللاعبين لممارستها وتعلم فنونها والمتفرجين والمهتمين بمشاهدتها، ذلك ما أدى لاحتلالها المكانة الأولى بين مختلف الرياضات (علاوي 1972 ص 275).

وتكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها أداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية من أجل الفوز بالمباراة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف هجومية ودفاعية ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها. كما أن اللاعب مهما اتصف بصفات خلقية وإرادية و بلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه. (الغازي ص 46)

خلاصة :

ما يمكن استخلاصه هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد إذ تعد الوسيلة الأساسية للممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي.

وفي كرة القدم تتميز المهارة بنوع من التعدد والتنوع لكبر مساحة الملعب وكثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ومن خلال أدائها فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يكون ملاحظته وقياس قدرة الرياضي فيه، حيث تساعد في وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب وتسهل عملية اختيار وانتقاء اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة . ويحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز وسرعة رد الفعل على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة وموقع الزميل وضغط المنافس.

المحور الثالث:

كرة القدم

تمهيد:

إن التطور الملحوظ في رياضة كرة القدم الحديثة من خلال الجهد المبذول من طرف اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على التسارع وسرعة التنفيذ، إضافة إلى إيجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية .

فبالضغط على المنافس والانطلاق في الهجمات المعاكسة يضع على اللاعب متطلبات بدنية عالية وأداء متميز بالقوة والتحمل والرشاقة والتناسق الحركي. وهذا لا يتم إلا بتدريب منظم مبني على أسس علمية وطرق التدريب المختلفة، وفي هذا الفصل سيحاول الباحث التطرق إلى متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين .

1- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: "أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع"، إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعبين الوسط ومدافعي الجناح (ثامر محسن 1999 ص 53).

2- متطلبات كرة القدم الحديثة :

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو اللعب البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات غير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس الذي ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث (03) نقاط والفريق المتعادل على نقطة (01) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث على الفوز بسرعة ليصعد إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة تختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. (سالم 1988 ص 188)

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه . وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى ككرة السلة، وكرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة.

3- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تتطلب كرة القدم الحديثة تطوير الصفات البدنية، ولما كانت هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض تطلب تطويرها معا أسرع وأقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل مرة على حدى، إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي.

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها القدرة البدنية - اللياقة البدنية - الكفاءة البدنية... الخ).

وقد عرف المولى اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بأنها : " مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب الأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة". (المولى 2000 ص 244)

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة، من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية وقد اتفق الكثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن: التحمل والسرعة، تحمل السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، الرشاقة، المرونة، التوافق. (الرقاد 2003 ص 35)

4- التدريب الحديث بكرة القدم:

لقد أصبح المستوى المهاري للاعبين كرة القدم اليوم في معظم أنحاء العالم يكاد يكون متشابهاً وليس هناك فارق كبير بين مستوى مهارة لاعب وآخر من حيث تأدية المهارات الأساسية المختلفة التي تتطلبها اللعبة ولكن إذا نظرنا إلى مقومات اللعبة من حيث اللياقة البدنية وخطط اللعب المختلفة بحد الفارق الكبير بين مستوى فريق وآخر وبالتالي بين لاعب وآخر ولذا كان لزاماً على خبراء كرة القدم في العالم أن يعملوا على الارتقاء بمستوى فرقهم عن باقي الفرق الأخرى من حيث اللياقة البدنية والمهارية وابتكار الخطط الملائمة الجديدة والتي تناسب مع المستوى الخططي في العالم مع الاستمرار على تنميتها وتطويرها.

5- أهداف التدريب في كرة القدم :

إن الهدف العام للتدريب في كرة القدم يحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه لتكوين مجموعة لها أهداف مشتركة وان عملية التوازن في تطوير هذه الصفات مع التطوير البدني الأعضاء الفريق يساعد في تنمية الصفات المعنوية والروحية والتي تؤثر بشكل ايجابي ليس على المستوى الرياضي فقط بل في تنمية الحياة العلمية والاجتماعية أيضاً إضافة إلى ذلك هناك هدف للتدريب لا يمكن إغفاله هو خلق جيل قوي من اللاعبين.

6-مميزات كرة القدم الحديثة :

لتلبية متطلبات تطوير كرة القدم، يجب توسيع وظائف اللاعبين و تقديم تكوين محكم و منسجم و متعدد الأشكال، لان مجموعة معقدة كفريق كرة القدم يحتاج إلى درجة عالية من التنظيم الذي يجب أن يلبي فيه توزيع المهام المتطلبات الخاصة بالوظيفة التي يقوم بها اللاعب.

6-1- المميزات المورفولوجية:

من أن القامة و الوزن ليسا عاملين أساسيين بالنسبة للاعب كرة القدم ، أظهرت الدراسات والبحوث أن هذين العاملين يزيدان من فعالية اللاعب في مواضيع محددة كحارس المرمى و لاعبي قلب الدفاع و وسط الميدان، و التي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم في حالة المواجهة.

6-2 - المميزات البدنية :

تتطلب كرة القدم الحديثة درجة عالية من تطور القدرات البنيوية، مع وجود اختلاف طفيف بينها، تبعا للوضعيات اللاعب في الفريق والحالات الواجب التحكم فيها أثناء المقابلة الرياضية. وانطلاقاً من العمل الأساسي الذي يتبعه اللاعب، و بالخصوص اللاعب بدون كرة و الذي يجعل من اللاعب عداء بسرعات متفاوتة، و أخذ بعين الاعتبار العمليات التقنية و التكتيكية

الذي يؤديها اللاعب بالكرة و الواجب أداؤها في فترات زمنية مختلفة، يصبح المستوى العالي للقدرة على التحمل، أساسا بالنسبة للاعب بغية تلبية المتطلبات السالفة الذكر.

6-3- المميزات التقنية التكتيكية:

و يستلزم التغيير السريع لوضعية و حركة اللاعب و الكرة و كذا الاختبار المتغير للحلول الوقت و التقنية)، بغية تسيير اللعب، مستوى عال من تطوير قدرات التنسيق واستباق اللعب و على قدرات تقدير بصرية حركية، و كذا إمكانيات تقنية تكتيكية واسعة للتأقلم و التغيير، و إلى كل هذه الجوانب، يمكن إضافة الاختلافات المرتبطة بكل وضعية، كوضعية وسط الميدان الذي يجب أن يزخر بسجل غني بالعمليات التقنية التكتيكية.

و على أساس معرفة أسس و مقاييس السلوك التكتيكي للفريق، تمثل الخبرة التكتيكية (خبرة اللاعب) عاملا حاسما في أداء اللاعب. و إلى جانب ذلك، يتطلب هذا الأخير، انضباطا تكتيكية خاصة بالنسبة للاعب الدفاع و وسط الميدان، و كذا قدرات عالية على الارتحال بالنسبة للمهاجمين ومنظم اللعب .(الملولي2000 ص38)

7- مفهوم المهارة في كرة القدم:

تعرف بأنها "كل المهارات الحركية الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم , سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

8- أهمية الأداء المهاري في كرة القدم:

الإلتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإلتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه .

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة و ربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخطئية هو الاتحاد الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة. و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة ،إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي , فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة . ابو عبده (2000، ص 33،34)

9- كرة القدم في الجزائر :

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر , والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها, وهذا بفضل الشيخ عمر بن حمود بن رابيس ، الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895 م, تحت اسم طليعة الحياة) وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917 م ,وفي 07/08/1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير أنه هناك من يقول بان النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921 م.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر والاتحاد الإسلامي الوهران , والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية, والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر , وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من اجل الانضمام والتكثف ضد الاستعمار , وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكثف لصد الاستعمار , حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين, وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية, مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجرى لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء, حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق اوريلي سنة 1956 م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين, مما أدى بقيادة الثورة إلى تحميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 م, وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958 م, مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال زوبا , رشيد مخلوفي و كرمالي ...الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية.(علال و الاخرون 2007-2008)

خلاصة:

أردنا من خلال هذا الفصل تبيان مختلف متطلبات كرة القدم الحديثة، وكيف أصبح الاهتمام بها في كثير من الجوانب البدنية (المهارية، الفسيولوجية، المورفولوجية ، النفسية)، حيث أصبح الكثير من المدربين يستغلونها في تشكيل فريق قوي وذو أسس متينة ، و رأينا كيف أن هذه المتطلبات الحديثة لكرة القدم تجعل منها صورة متطورة ترفع من مستوى اللاعبين وتجعلهم يبذلون أكثر مجهود لإثبات وجودهم، وكذا الجانب الاقتصادي لها الذي أصبح ينظر إلى كرة القدم كمصدر اقتصادي مهم ومعتبر وكذا أصبحنا نسمع بتجارة اللاعبين، وهذا ما يجعل من اللاعبين يجتهدون أكثر ليحققوا رصيد مالي معتبر، ربما هذا الجانب يعتبر شيء إيجابي لأنه ساهم في رفع مستوى اللاعبين والفرق، كما أنه يمكن أن يكون جانب سلبي فقد يؤدي إلى تحطيم المستقبل الرياضي للاعب، وبالتالي يمكن القول أن كرة القدم اليوم أصبحت تتوافر على متطلبات حديثة قد تكون سلاح ذو حدين.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

اجل استكمال مقومات البحث العلمي فقد أطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده التي فيها تشابه مع بحثه الاستعراض العميق و الناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله و نوعه.

ونظرا لقلة البحوث من هذا النوع في المكتبات الجزائرية لقد لجئ الباحث لتحليل بعض الدراسات المشابهة.

- الدراسات المرتبطة بالبحث:

الدراسة الأولى: تناولت علاقة القوة العضلية على الأداء المهاري.

- قام بها الباحث أحمد قوارية (2002-2002) تناولت هذه الدراسة واقع كرة القدم وأثرها على مردود لاعبي الفريق القسم الوطني، وهذه الدراسة هي ضمن رسائل الماجستير المقدمة لقسم التربية البدنية والرياضية بالجزائر العاصمة، وتهدف هذه الدراسة عامة إلى إبراز أهمية مراعاة القوة العضلية والأداء المهاري للاعبين وكذلك المحتوى التدريبي. منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي الذي رآه مناسب كل إشكالية هذا البحث والإجابة عن تساؤلاته والتحقق من فرضياته. |

- عينة الدراسة:

اعتمد الباحث في جميع المدربين فرق كرة القدم (16 فريق تنشط في القسم الوطني الأول في الموسم الرياضي (2002-2002) وهي كامل مجتمع الدراسة.

أداة الدراسة: قام الباحث بإعداد استبيان حماسي التقييم بأسئلة مغلقة تحتوي على 49 عبارة، وقد تم تطبيقه على عينة عقب اجتماع المدربين مع المكتسب الفدرالي لكرة القدم.

نتائج الدراسة:

- توصلت الدراسة إلى أن المستوى الفريق البدني والأداء المهاري والخططي لا يكفي وحده لتحقيق النتائج بصورة مستمرة بل التماسك الاجتماعي للفريق والمناخ النفسي داخله.

- لابد أن يشغل دائما حيزا كبيرا من اهتمام المدربين الذين يكونون مطالبين بإتباع نمط ينمي العلاقات بين اللاعبين ويفر لهم الجو المناسب الذي يزد من الدافعية لديهم،

الدراسة الثانية: تناولت موضوع الأداء المهاري:

قام بها الباحث إسماعيل الصادق سنة 2007-2008 ناولت هذه الدراسة علاقة الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم منه الناشئين، وهذه الدراسة ضمن رسائل الماجستير المقدمة معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر وتهدف هذه الدراسة عامة إلى إبراز علاقة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

- مجتمع البحث: نادي سريع ولاتحاد لمدينة خميس مليانة ولاية عين دقل، التي أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية.

- عينة البحث : حيث تكونت البحث من 30 لاعب ناشئ كانت طريقة لاختيار طريقة عشوائية.

- أدوات الدراسة: استعمال الباحث أداة لاختيار في انجاز الموضوع.

- نتائج الدراسة:

من خلال نتائج الفرضيات ونتائج العينة في اختيار الأداء المهاري نلاحظ هناك تباين درجات المستويين المرتفع والمنخفض، فبرغم من التعاون العام المستوى المرتفع على المستوى المنخفض إلا أن هناك اختلاف في مقدار هذا التفوق فهو يقل في مهارة التمرير الكرة في الهواء وركل الكرة لأطول مسافة مقارنة بالمهارات الأخرى والمستوى أداء الناشئين بقلب عليه المستوى المرتفع ولكن بدرجات متفرقة ويلاحظ كذلك نقص درجات مهارة، ركل الكرة لأطول مسافة مقارنة بدرجات المهارات الأخرى والذي ترجع إلى طبيعة النسبية المرفولوجيا للفرد الجزائري التي تقل القوة العضلية الشيء الذي ينعكس سلبا على أداء هذه المهارة.

- الدراسة الثالثة: تناولت موضوع المعايير البدنية والمهارية

- قام بها الباحث موسيروام سنة 2007-2008 تناولت هذه الدراسة بناء معايير القوة العضلية ومهارية لانتقاء لاعبي فرق النخبة الجزائرية في كرة القدم، الرسالة ضمن نيل شهادة الدكتوراة وتهدف هذه الدراسة إلى إبراز المعايير البدنية ومهارية لانتقاء لاعبي فرق النخبة الجزائري في كرة القدم. - المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لتناسبه مع أهداف الدراسة.

- مجتمع البحث: لاعبي كرة القدم فئة الناشئين 15 إلى 16 سنة.

- عينة البحث: العينة القصدية بقدر حجمها 100 لاعب يمثلون 5 رابطات جهوية لكرة القدم من كل رابطة 20 لاعب.

- أدوات الدراسة: اعتمد الباحث على الاختبار كأداة للبحث.

- نتائج الدراسة:

- تم التوصيل إلى بناء معايير لخصائص البدنية لدى لاعبي أندية الرابطات الجهوية لكرة القدم.

- تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية لدى لاعبي أندية الرابطة الجهوية. - إن مستوى الخصائص البدنية لدى لاعبي أندية الرابطة الجهوية لكرة القدم فئة الناشئين كان متوسط في بعض العناصر وهي السرعة والرشاقة وجيدا مع العناصر الأخرى وهي المرونة والقوة العضلية

الدراسة الرابعة : تناولت موضوع التحضير البدني

قام بها الباحث شاعون ياسين سنة 2015 تناولت هذه الدراسة فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية فئة أواسط وهذه الدراسة ضمن رسائل الماجستير المقدمة لمعهد التربية البدنية والرياضية بالبويرة والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي .

- **مجتمع البحث** : الأندية الناشطة بالقسم الأولي لكرة القدم لولاية البويرة صنف أوسط.

- **عينة البحث** : استعمل الباحث أداة الاستبيان الانجاز الموضوع .

نتائج الدراسة :

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج السابقة وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاث تبين لنا أن التحضير البدني والمهاري فعال وتأثيره على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية تعتبر من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ومهاريا ، تأكيد المدربين وعلى ضرورة تحضير البدني البدني لدورها في تحسين مهارة لدى اللاعبين المنافسة ووضعهم علاقة التحضير البدني المهاري لدى اللاعبين بالتكاملية لتأثيرها لبعضها البعض سلبا وإيجابا على حسب كيفية وطريقة تحضير كل جانب.

التعليق الدراسات السابقة:

لا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة يحث تأمن أهمية هذه الدراسة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة النتائج.

- إلا أن الدراسات المشابهة لموضوعنا محدودة وغير شاملة حول التحضير البدني للاعبين كرة القدم، حيث كانت بعضت البحوث التي ساعدت على إزالة الغموض المتعلق بعلاقة التحضير البدني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم مثل دراسة الدكتور موسيروام (2007) والتي هدفت إلى معرفة إبراز المعايير وانتقاء ومحددات البدنية والمهاري للاعبين.

كذلك من خلال استعراض الدراسات السابقة لم يجد الباحث دراسته حول علاقة القوة العضلية في تطوير الأداء المهاري في كرة القدم.

أوجه التشابه الاختلاف

- من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المشابهة وتحليل متناولته من مواضيع يمكن الباحث من التوصل إلى أوجه التشابه والاختلاف فيما بينهم من جهة ومن الدراسة الحالية من الجهة الأخرى.

- كانت المواد التي تناولتها هذه الدراسة والتي لها علاقة بالدراسة الحالية في علاقة القوة العضلية في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم . - اتفقت جميع الدراسات المشابهة والدراسة الحالية تقريبا استخدام المنهج الوصفي الملائم لمثل هذه المواضيع

- أوجه التشابه الخاصة بالاستبيان والذي قسم إلى ثلاث محاور دراسة.

- اتفاق الدراسات السابقة على استخدام الوسائل الإحصائية التالية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري)

- أوجه الاختلاف تبين في عدم توافق الفئة العمرية.
 - دعم التوافق في مجتمع الدراسة ونوع الرياضية.
- من خلال المقارنة نتائج الدراسة السابقة مع بحثنا نجد أننا قد توصلنا لنتائج متوافقة من خلال العلاقة بين القوه العضلية والأداء المهاري.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد السمار الصحيح للخطوات اللازمة لتطبيق إجراء هذه الدراسة. - صياغة الفرضيات. - الإشكالية. | - كيف عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها علميا.

خلاصة:

إن للدراسات المشابهة أهمية كبيرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث و تركيبه تركيباً منهجياً و معرفياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد.

فالدراسات السابقة التي تناولها الباحث تصب كلها في مصب واحد و هو القوة العضلية و الأداء المهارى الذي هو موضوع البحث، كما أن الهدف من كل هذه البحوث هو تطوير القوة العضلية و الأداء المهارى.

و بالنظر إلى هذه الرسائل نلاحظ أن هذه الأبحاث لها اتصال مباشر مع موضوعنا، الذي استعملناها كمراجع و مصادر لإثراء بحثنا.

لقد قمنا بهذه الدراسة و حاولنا إيجاد النقاط المشتركة بينها و بين بحثنا، و التي رأينا نخدم هذه الدراسة و ندعمها موضحين النقاط الايجابية.

الجانب التطبيقي

**الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات
الميدانية**

_ تمهيد:

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث ف دراسته الميدانية جد ضروري بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه ، واختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث ، حيث عملنا على وضع الدلالة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختيار ، بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات ، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة ، مجالات البحث) بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية في الشهر الأخير.

1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني ، وكذا هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000 ، ص 38) وقبل الشروع في إجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعتبر سندا، قمت بتحديد موضوع البحث وضبط متغيرات الدراسة ، ثم توجهنا للرابطة الولائية لكرة القدم من أجل تحديد مجتمع وعينة البحث لنتوجه بعدها إلى مقر الأندية محل الدراسة ، بعد أخذ تسهيل المهمة من قسم التدريب الرياضي ، وبعد جمع كل المعطيات التي نحتاجها تم اختيار فريق هو :

_ فريق نجم مدينة الأخضرية (NML)

وكان سبب اختيار هذا الفريق لسبب التسهيلات المقدمة من طرف رئيس الفريق والمدربين ،بالإضافة إلى قرب مكان التدريب بالنسبة للطلاب الأمر الذي يسهل من تطبيق الاختبارات بأريحية تامة .

1-2-1 الدراسة الأساسية :

1-2-1-1 المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها ، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي والتحليلي لملائمة طبيعة الموضوع .

1-2-2 متغيرات البحث:

_ المتغير المستقل (السبب) : يتمثل في القوة العضلية .

_ المتغير التابع (النتيجة) : تتمثل في الأداء المهاري.

1-2-3 مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المجتمع المختار المناسب لهذه الدراسة ، ويتمثل مجتمع دراستنا في فريق لاعبي كرة القدم لولاية البويرة

القسم الشرفي لفئة الأواسط ، ولقد حددت الرابطة الولائية لكرة القدم للقسم الشرفي عدد الفرق ب مجموعتين في كل مجموعة 10 فرق (20 فريق).

1-2-4 عينة البحث:

ارتأينا في بحثنا أن يكون المجتمع خاص بفرق لاعبي القسم الشرفي فئة الأواسط لولاية البويرة ، حيث اشتمل المجتمع الإحصائي على 20 فريق ، وللوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار العينة بطريقة قصديه غرضيه حيث بلغت فريق واحد من أصل 20 فريق .

1-2-5 مبررات اختيار العينة:

- ملائمة العينة لغرض الدراسة.
- سهولة التنقل للفريق من أجل إجراء الدراسة الميدانية.
- نفس عدد سنوات التدريب.
- التدرج في الفريق منذ صنف الاصاغر حتى صنف الأواسط.

1-2-6 مجالات الدراسة:

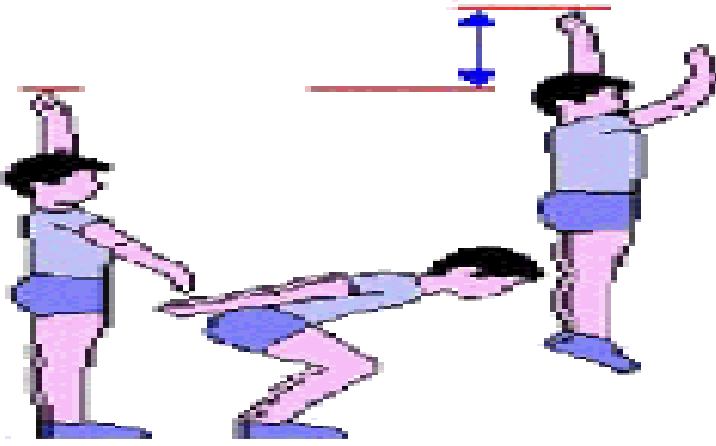
_ **المجال البشري:** يمثل عدد الأفراد الذين تم من خلالهم إنجاز هذه الدراسة ، وقد شمل (30) لاعبا أي نفس الفريق الذي قمنا باختياره للدراسة الأساسية و (07) لاعبين للدراسة الاستطلاعية .

_ **المجال المكاني:** يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة ، وقد تم إجراء الدراسة الميدانية على مستوى مكتبة المعهد بالمسبة للجانب النظري أما بالنسبة للجانب التطبيقي فكان من أماكن تدريب اللاعبين.

_ **المجال الزمني:** يمثل الإطار الزمني الذي تم فيه إنجاز الدراسة ، حيث تم إنجاز البحث ما بين 2021/12/20 حتى 2022/06/21

3- أدوات البحث:

من بين الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز وإتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة ، وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها لأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة



وبأقل مجهود وفي أقصر وقت لجمع البيانات الموضوعية التي تساهم في تحقيق أهداف البحث ، وقد حددت أدوات البحث على النحو التالي :

1-3-1 أدوات جمع المعلومات :

_ المصادر والمراجع بالعربية والفرنسية .

_ الدراسات المرتبطة بالبحث السابقة والمشابهة .

_ الرسائل الجامعية.

_ الانترنت .

1-3-2 أدوات جمع البيانات :

1-الاختبارات البدنية .

1-1 اختبار القوة الانفجارية

اختبار الوثب العمودي:

الغرض منه:قياس القوة الانفجارية لعضلات الفخذين والساقين والقدمين.

الأدوات :شريط قياس، طباشير، حائط.

طريقة الأداء :يتم تثبيت شريط القياس على الحائط، ويأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار

كما هو موضح في الشكل ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن

الأرض، ثم يؤخذ الارتفاع الذي وصل إليه اللاعب الأقرب Iسم، ويقوم المختبر بحركة واحدة

دون أية حركات تمهيدية بالوثب الأعلى و وضع علامة بالطباشير باستخدام الأصبع الوسط عند

أعلى مسافة ممكنة، ويقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة.

القواعد والشروط :الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية عند أخذ القياس الأول مراعاة عدم

رفع العقبين عن الأرض.

التسجيل: يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم، والفرق بين ما تعتبر نتيجة الاختبار يعطي اللاعب ثلاث محاولات تحسب له الأفضل.

الشكل رقم 1: يوضح كيفية أداء اختبار القفز العمودي.

اختبار القوة المميزة بالسرعة (محمد عزيز، 2013، ص183)

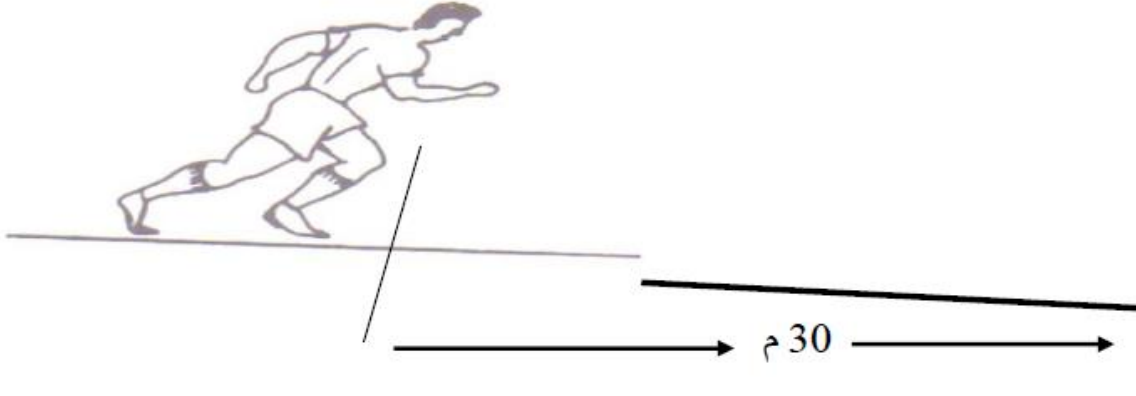
1-2 اختبارا لحجل على رجل واحدة 30م

***الغرض من الاختبار:** يقيس هذا الاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

***طريقة الاختبار:** يقف اللاعب وساق القفز تم خط البداية والساق حرة (لمرجحة) طليقة إلى الخلف وعند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم الذي يقف عند خط النهاية، يحجل اللاعب بأسرع ما يمكن حتى يجتاز خط 30 تعطى محاولة واحدة لكل للاعب.

***الأدوات المستعملة:** ساعة توقيت، خط بداية وخط نهاية المسافة بينهما 30 متر، شريط قياس.

***التوصيات:** الحجل على ساق نفسها لطول المسافة، السطح الجيد لكي لا تحدث إصابة إعطاء محاولات



الشكل 2: يبين اختبار الحجل على رجل واحدة 30 م.

2- الاختبارات المهارية :

1-2 اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة :

(سلطان، 2014، ص 431)

الفصل الثاني: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

_ **الهدف من الاختبار:** ويهدف الاختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة في الهواء لأطول مسافة ممكنة.

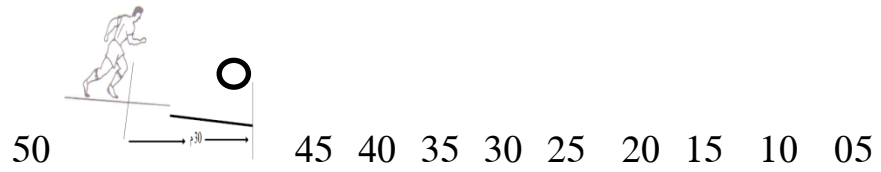
_ **الأدوات والإمكانات :** ملعب ، أقماع ، رسم خط التصويب ، ميقاتييه ، صفارة ، ديكا متر قياس وكرة قدم .

_ **طريقة الأداة :** وضع الكرة في الأرض ويقوم المختبر بركلها إلى الأمام لأبعد مسافة ممكنة .

_ **طريقة التسجيل :**

_ تسجيل هذه الأخيرة من نقطة الانطلاق حتى مستوى نقطة سقوط الكرة .

_ تمنح لكل لاعب ثلاث محاولات (تسجل احسنها وتقاس المسافة أكثر)



الشكل رقم (2 0) يوضح كيفية اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة

2-2 اختبار دقة التصويب :

_ **هدف الاختبار :** قياس دقة تصويب اللاعب على إطارات المرمى .

_ **الأدوات المستعملة :** مرمى الملعب ، شواخص ، صافرة ، كرات .

_ **طريقة أداء الاختبار:** على بعد 20 متر عن المرمى يقوم المدرب بتحديد 05 مناطق لأداء

الاختبار، يتقدم اللاعب ويصوب على أحد الإطارات الخاصة بالرمى (الإطار العلوي ، الإطار الجانبي) تحتسب نقطة عن تصويبه صحيحة .

3- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)

_ **الصدق :**

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه ، الذي وضع من أجله ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع من أجل قياسه (هشام حسان ، 2007 ، ص 146)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار تم عرضه على مجموعة من الأساتذة قصد التحكيم والذين بدورهم اجمعوا على صدق الإختبارات المستعملة في الدراسة ، كما اعتمدنا على الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (03) الذي يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة في الدراسة

_ الثبات :

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ، أي أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (موقعه ثابت) خلال التكرار أو الإعادة (شرابي بلقاسم ، 2008 ، ص 37)

وهو كذلك الدقة والاتزان واستقرار نتائج الاختبار فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مرحلتين مختلفتين على أن نصل إلى نفس النتائج تقريبا.

وفي بحثنا هذا تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث تم اختيار عينة تتكون من أفراد ولكي تسهل علينا المهمة قمنا باختيار 07 لاعبين من نادي فريق الأخرزية لكرة القدم الأواسط وطبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية في شهر أبريل 2022 وبعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون في التحليل الإحصائي لمعرفة مدى الارتباط بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي:

الجدول رقم (01) : يمثل مواصفات العينة الاستطلاعية

الرقم	السن	القامة	الوزن
01	19	1,65	55
02	18	1,70	60
03	17	1,70	60
04	17	1,70	62
05	19	1,65	57
06	18	1,66	55

07	18	1,68	59
----	----	------	----

الجدول رقم (02) : يبين معامل الثبات ومعامل الارتباط للاختبارات البدنية

الاختبارات	العينة	معامل الثبات	الصدق	القيمة المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القوة الانفجارية	07	0,95	0,97	0,811	06	0,05
القوة المميزة بالسرعة		0,83	0,91			
دقة التصويب		0,90	0,94			
ضرب الكرة لأبعد مسافة		0,81	0,90			
تقارب كل قيمة بالقيمة المجدولة 0,811 عند درجة الحرية 06 وعند مستوى الدلالة 0,05						

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 وأرائه الذاتية فميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريد أن يكون (مروان ص 145).

4 - الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثين برنامج (SPSS) إصدار 23 لاستخراج المعادلات الإحصائية التالية:

1_ الوسط الحسابي

2_ الانحراف المعياري .

3_ معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

يرمز له بالرمز (يساعد على تحديد العلاقة بين متغيرين ويتم حسابه عن طريق المعادلة

التالية:

$$r = \frac{N \sum XY - \sum X \times \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

4_ صدق الاختبار :

ويستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو معامل جذر الارتباط ويتم قياس الصدق من خلال المعادلة التالية:

معامل الصدق = $\sqrt{\text{الثبات}}$

- الوسائل الإحصائية:

- معامل الارتباط بيرسون.
- - المتوسط الحسابي.
- - الانحراف المعياري.

خلاصة :

احتوى هذا الفصل على الطرق المنهجية للبحث حيث تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية لمعرفة حدود الدراسة وتسنا لنا معرفة المجتمع الأصلي الذي تم من خلاله اختيار عينة بحثنا كما تسنى لنا القيام بمجموعة من الاختبارات على العينة الاستطلاعية لمعرفة مدى صدق الاختبارات لتطبيقها على العينة التجريبي.

**الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج
ومناقشة نتائج الدراسة**

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي يقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية مع الإطار النظري وانطلاقا من هذه الاعتبارات المنهجية، يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وانطلاقا من الفرضية العامة علاقة القوة العضلية بالأداء المهاري، سنتعرف في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال القيام بمجموعة من الاختبارات

وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة والمتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدة وإعداد بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

_ عرض النتائج وتحليلها:

جدول (3) يبين وصف الاختصاص صفتي القوة الانفجارية ودقة التصويب

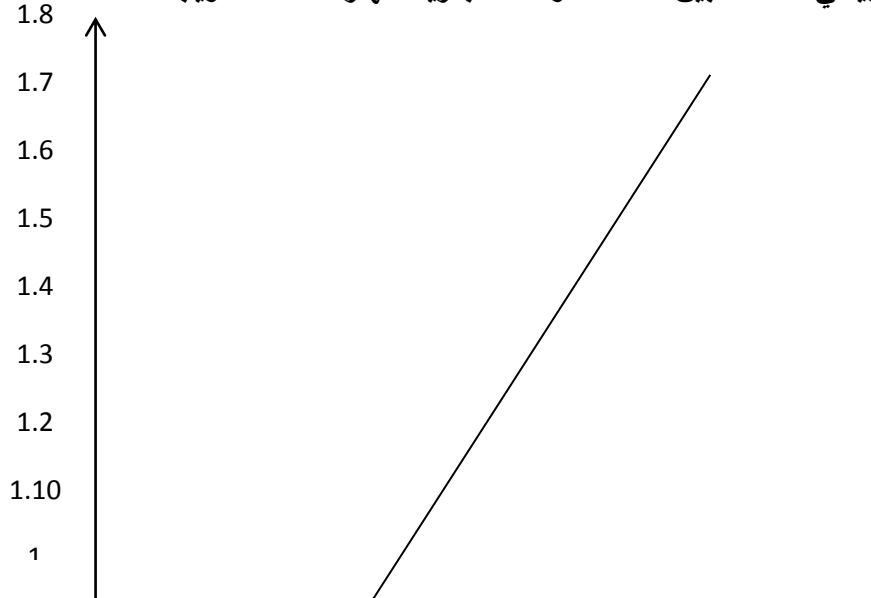
المتغيرات	العينة	ق. الدنيا	ق. القصوى	المتوسط الحسابي	انحراف معياري
القوة الانفجارية	07	1,77	1,90	1,83	0,04
دقة التصويب	07	1,00	3,00	2,14	0,69

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ النتائج المسجلة في صفة القوة الانفجارية تبين أن القيمة الدنيا المسجلة هي 1,77 والقيمة القصوى بلغت 1,90 وبذلك كانت القيمة المتوسطة 1,83 أما الانحراف المعياري سجلت 0,04 وهي قيمة ضعيفة تدل على تقارب القيم المسجلة أي مستوى التحسن كان ضئيل ،

أما اختبار دقة التصويب من خلال الجدول نلاحظ أن القيمة الدنيا 1 والقيمة القصوى 3 بالمتوسط بينهما 2,4 أما الانحراف المعياري 0,69 وهي قيمة متغيرة تدل على تحسين مستوى دقة التصويب

شكل 01 : التمثيل البياني للعلاقة بين صفة القوة الانفجارية مهارة دقة التصويب



الفصل الرابع: عرض و تحليل النتائج ومناقشة نتائج الدراسة

جدول (4): يبين الوصف الإحصائي بين صفتي القوة المميزة بالسرعة وضرب الكرة لأبعد مسافة

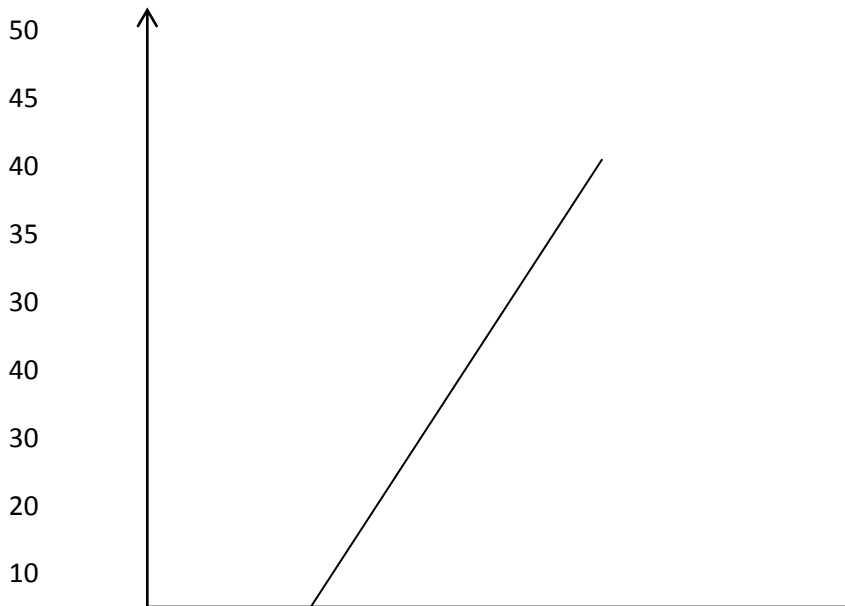
المتغيرات	العينة	قيمة الدنيا	قيمة القصوى	المتوسط الحسابي	انحراف معياري
القوة المميزة بالسرعة	07	17,00	20,02	19,19	1,03
ضرب الكرة لأبعد مسافة	07	33,00	42,00	39,14	2,91

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ النتائج المسجلة في صفة القوة المميزة للسرعة تبين أن القيمة الدنيا المسجلة هي 17,00 بينما القيمة القصوى 20,02 وبذلك كانت قيمة المتوسط الحسابي 19,19 بانحراف معياري درجته 1,03 وهي قيمة معتبرة تدل على تباعد القيمة المسجلة ومنه نستنتج وجود تحسن ملحوظ في المحاولات المسجلة

أما اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة نلاحظ ان القيمة الدنيا المسجلة هي 33,00 والقيمة القصوى بلغت 42,00 بينهما المتوسط الحسابي كان 39,14 بانحراف معياري درجته 2,91 وهي قيمة كبيرة تدل على الفارق بينهما المسجل لمعنى تحسن جيد في محاولات ضرب الكرة لأبعد مسافة .

شكل رقم (02): التمثيل البياني للعلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة وضرب الكرة لأبعد مسافة



جدول (5) يبين العلاقة بين الاختبارات البدنية والمهارية

		الوثب اختبار الطويل	الوثب على الرجل واحدة القوة المميزة بالسرعة	ضرب كرة القدم
القوة الانفجارية	Pearson correlation	1	0.302	0.90
	Sig 2-tailed		0.510	0.728
	N	7	7	7
القوة المميزة بالسرعة	Pearson correlation	0.302	1	0.477
	Sig 2-tailed	0.510		0.519
	N	7	7	7
ضرب الكرة لأبعد مسافة	Pearson correlation	0.163	0.296-	1
	Sig 2-tailed	0.728	0.519	
	N	7	7	7
دقة التصويب	Pearson correlation	0.249	397.	0.83
	correlation	0.590	0.378	0.980
	N	7	7	7

تحليل النتائج :

من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه تلاحظ أن العلاقة بين القوة الانفجارية ومهارة دقة التصويب 0,90 وطبيعة العلاقة هنا علاقة طردية

أما العلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة وضرب الكرة لأبعد مسافة بلغت 0,47 وطبيعة العلاقة همت علاقة طردية.

-مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات :

هدفت الدراسة إلي معرفة علاقة القوة العضلية بالتنوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (U19) و جاءت الفرضية العامة للدراسة علي النحو التالي :

-ما علاقة القوة العضلية في تنوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم لفئة الأواسط

أما الفرضيات الجزئية حولنا من خلالها معرفة علاقة القوة في تنوير الأداء المهاري تنوير لدى لاعبين كرة لفئة الأواسط و جاءت علي النحو التالي :

-ما علاقة القوة الانفجارية بمهارة دقة التصويب

-ما علاقة القوة المميزة بالسرعة بمهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة

مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

والتي افترضنا أن هناك علاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة دقة التصويب لأبعد مسافة لدى لاعبي كرة القدم، ولإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول 05 الفرق الواضح لقيمة معامل الارتباط بين المتغيرين حيث بلغت (0,90) وهي أكبر من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0,86) بدرجة حرية 06 وعند مستوى دلالة (0,05) وتبين أن قيمة معامل التفسير قد بلغ 0,83 مما يؤكد الدلالة الإحصائية للارتباط .

-كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة الباحث موسى روان 2007-2008 حيث أكدت هذه الدراسة إن القوة العضلية من أهم الصفات البدنية لإلقاء لاعبي النخبة

وكذا دراسة الباحث شاعون ياسين 2015 حيث أكدت القوة الانفجارية لها فعالية على الأداء النهاري للرياضي أثناء المنافسة الرياضية.

وعليه نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت .

مناقشة و مقابلة النتائج الفرضية الثانية :

والتي افترضنا إن هناك علاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة لدى لاعبي كرة القدم ولإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم 05 الفرق بين قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين حيث بلغت (0,47) وهي أكبر من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0,81)

الفصل الرابع: عرض و تحليل النتائج ومناقشة نتائج الدراسة

بدرجة حرية 06 وعند مستوى دلالة (0,05) وتبين أم قيمة معامل التفسير قد بلغ 01 مما يؤكد الدلالة الإحصائية للارتباط

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها أحمد قوارية 2001-2002 تهدف الي ابراز علاقة القوة العضلية على الأداء المهاري كما أكد الباحث علي ضرورة تدريب القوة المميزة بالسرعة لتحسين الأداء المهاري

و كذا دراسة إسماعيل الصادق 2007/2008 حيث أكدت القوة العضلية ان لها انعكاس سلبي و ايجابي علي الأداء المهاري كما أكد الباحث علي ضرورة القوة المميزة بالسرعة لتحسين اللياقة البدنية من اجل تطوير الأداء المهاري .

وعليه نقول ان الفرضية الثانية قد تحققت.

خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجتها إحصائياً و تبين من نتائج الاختبارات البدنية والمهارية والذي أردنا من خلالها معرفة علاقة القوة العضلية بالأداء المهاري لدى فئة الأواسط وهذا ما أظهرته النتائج بعد المعالجة .

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على علاقة القوة العضلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وذلك لأهمية هذه الصفة في تحسين وتطوير الأداء الرياضي، على اعتبار بلادنا بأمرس الحاجة لمثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلك الضوء على خفايا الميدان الواسع وتسمح لنا بالخروج من تراجع وتظني مستوى المرود البدني والمهاري

ومن خلال فرضيات وأهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة استنتجنا مايلي:

_ وجود علاقة بين القوة الانفجارية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم

_ وجود علاقة بين القوة المميزة بالسرعة وضرب الكرة لأبعد مسافة

_ نسبة مساهمة القوة الانفجارية في دقة التصويب كانت جيدة مما يؤكد فعالية هذه الصفة في أداء المهارة

نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة في ضرب الكرة لأبعد مسافة كانت جيدة مما يؤكد فاعلية هذه الصفة في الأداء المهاري.

خاتمة

خاتمة:

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نتعرف على العلاقة بين القوة العضلية والأداء المهاري لكرة القدم صنف أوسط ، فكانت الانطلاقة في هذا العمل المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بالموضوع قيد الدراسة ، ومن ثم طرح الأسئلة ووضع الفرضيات ، التي ساعدت على رسم خطوات البحث ، وصولاً إلى تنظيم النتائج وتحليلها ، ولقد كان محمل هدفنا يصبوا إلى إبراز العلاقة بين القوة العضلية والأداء المهاري ، وبعد مرورنا بالمراحل الأساسية التي يمر عليها كل بحث استطعنا ولو بشكل إبراز العلاقة بين هذه المتغيرات ، كما حاولنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع ، لهذا كانت أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي ، ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المتعلقة بالبحث وتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة مختارة من مجتمع البحث بطريقة منهجية وواضحة وتسجيل النتائج وتحليلها كانت هذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير حيث توجد دلالة إحصائية وبالتالي تحقيق الفرضيات الجزئية وكل الفرضيات العامة .

وفي الأخير لا يمكن أن نحكم على أنفسنا أننا استكملنا كل جوانب البحث إذ يبقى هذا الموضوع بحاجة إلى دراسة وصفية ارتباطية وتحليلية، وأكثر شمولية في تناول مختلف المهارات الأساسية لكرة القدم للقوة العضلية دور فعال في الأداء المهاري، وعليه يجب أن نولي أهمية كبيرة لهاتين الصفتين قصد الوصول إلى أعلى وأرقى النتائج الرياضية في كرة القدم.

مما نرجو في الختام ان نكون قد وفقنا في إنجاز هذا البحث المتواضع وأن يكون بمثابة البحوث دراسات أخرى تشمل نفس الاختصاص.

الاقتراحات والتوصيات

اقتراحات وتوصيات

_ في ضوء دراستنا ومناقشتنا للنتائج خلصنا لمجموعة من الاقتراحات والتوصيات والتي نأمل أن تكون بناءة تعمل على ترقية المستوى العلمي وتمثل بداية انطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر ويمكن حصرها فيما يلي:

_ الاهتمام أكثر بالقوة العضلية والأداء المهاري .

_ التأكيد على أهمية القوة الانفجارية التي أظهرت علاقة دالة إحصائية على تطوير وتنمية صفة دقة التصويب.

_ التأكيد على أهمية القوة المميزة بالسرعة التي أظهرت علاقة دالة إحصائية على تطوير وتنمية صفة ضرب الكرة لأبعد مسافة.

_ الاعتماد على صفة القوة العضلية عند انتقاء لاعبي كرة القدم.

_ إجراء دراسات على القوة العضلية والأداء المهاري.

قائمة المراجع

أولاً: باللغة العربية

1- الكتب

- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب، مصر، 2001.
1. أشرف جابر، وآخرون: كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، مصر، 1996.
 2. أمرالله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1980.
 3. بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992.
 4. تامر محسن وآخرون: كرة القدم وعناصره الأساسية، مطبعة بغداد، العراق، 1989.
 5. تامر حسن، واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق، 1989.
 6. تامر محسن إسماعيل موفق مجيد المولي، التمارين التطويرية بكرة القدم، المجلد الأول، دار الفكر عمان، 1999.
 7. حنفي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002.
 8. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
 9. سالم مختار، كرة القدم لعبة الملايين، ط3، مؤسسة المعارف، لبنان، 1988.
 10. عبدالحسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مطبعة طيف للطباعة، العراق، 2009.
 11. عبدالرزاق الطائي، التربية البدنية والرياضة في التراث العربي الاسلامي، ط01، دار الفكر، عمان، 1999.
 12. عبدالفتاح أبوغلاء أحمد، سيد أحمد نصرالدين، فزيولوجيا اللياقة البدنية، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
 13. عبيد أبو المكارم، تأثير استخدام أسلوبين في التدريب البيومترك على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقين الوثب، المجلة العلمية للتربية البدنية، الإسكندرية، 1997.

14. عثمان محمد عبدالغني ،التعلم الحركي والتدريب الرياضي ،ط01،دار القلم للنشر والتوزيع ،الكويت،، 1987.
15. عصام عبدالخالق، التدريب الرياضي ،نظريا تطبيقات دارالمعارف ،الاسكندرية ،ط01، 1999،
16. عميدالدين عباسا وزيد،التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريقف بالألعاب الجماعية،.
17. غازي صالح محمود وآخرون: كرة القدم التدريب المهاري ،ط1 ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012.
18. قاسم حسن الحسين،أسس التدريب الرياضي،دار الفكر،ط01،عمانا لأردن، 1998.
19. كمال الدوريش، محمد حسين،التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ،مصر، 1980
20. محمد حسن علاوي ،وآخرون: الاختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي،دار الفكر العربي ،مصر، 1987.
21. محمد حسن علاوي: علم التدريب ،دار المعارف، مصر، 1972.
22. محمد رضاالرقاد،التخطيط في كرة القدم،ط01، 2003.
23. محمد رضا حافظا لروبي، مبادئ تدريب الرياضة المصارعة،ط01، دار النشر الأزروباطية ،الاسكندرية، 2005.
24. موفق مجيد الملولي،الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم،دار الفكر، عملن، 2000.

2- المذكرات الجامعية

- . علال خالد وآخرون ، 2008/2007، المسؤولية القانونية في تأمين الحكام في منافسة كرة القدم، مذكرة شهادة ليسانس، قسم إدارة وتسيير، جامعة المسيلة.

3- باللغة الفرنسية

Jhonos Hill : Manuel de l'éducation sportive vigot, paris, 1987, P 30

الملاحق

الملحق الأول



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 18.../م ع ت ن ب ر / 2022 .

إلى السيد (ة): الشيخ محمد الجوهري " بنوع

مدينة الجمهورية - شنتنة محمد الأمين

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): قزول سمير رقم التسجيل: 200 830 29 46

- الطالب (ة): هبوع عصرية رقم التسجيل: 200 830 40 375

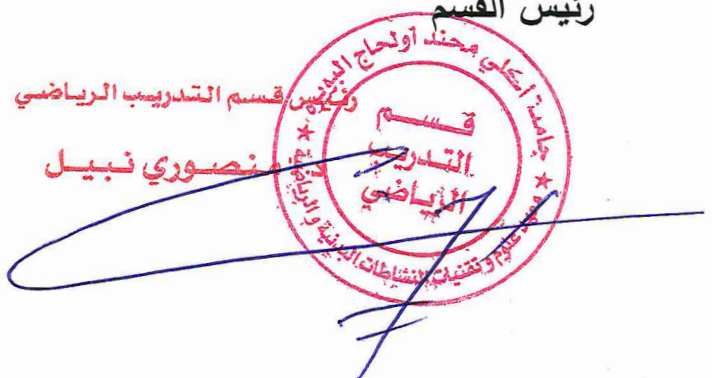
للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2021 / 2022. والذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية



رئيس القسم



الملحق الثاني

جدول (6) يبين مواصفات العينة

الرقم	السن	القامة	الوزن
1	19	1.65	55
2	18	1.70	60
3	17	1.70	60
4	17	1.70	62
5	19	1.65	57
6	18	1.66	55
7	18	1.68	59
8	17	1.65	56
9	17	1.70	61
10	18	1.68	60
11	17	1.69	61
12	19	1.64	55
13	19	1.70	60
14	17	1.68	59
15	17	1.67	58
16	19	1.68	57
17	19	1.69	57
18	17	1.66	56
19	18	1.67	58
20	18	1.69	55
21	17	1.68	56
22	17	1.70	60
23	17	1.66	60
24	18	1.69	61
25	19	1.70	60
26	18	1.68	55

55	1.64	18	27
60	1.69	19	28
57	1.68	18	29
58	1.69	17	30

الملحق الثالث

دقة التصويب		اختبار القفز العمودي		الاختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	العينة
2	3	0.41	0.42	1
3	1	0.39	0.39	2
2	1	0.37	0.35	3
3	4	0.39	0.36	4
2	2	0.39	0.40	5
1	2	0.39	0.37	6
2	3	0.39	0.39	7

ضرب الكرة لأبعد مكان		الجرى على رجل واحدة		الاختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	العينة
33	34	19.44	20.66	1
40	40	19.52	19.5	2
39	41	20.02	20.85	3
37	36	19.96	17	4
41	42	20	21	5
40	42	19.5	19	6
39	39.5	19.45	20.6	7

الملحق الرابع

CONSTITUTION DES GROUPES JEUNES

Saison 2021/2022

GROUPE (A)	GROUPE (B)
NM LAKHDARIA	WR DIRAH
JS KADIRIA	ER HAKIMIA
B HAROUN	DIRAH 54
ABR DJEBAHIA	A BORDJ OKHERIS
C AIN BESSAM	MC MESDOUR

GROUPE (C)	GROUPE (D)
JS CHORFA	JS ADJIBA
O RAFFOUR	IRB EL ESNAM
JS M'CHDALLAH	BH BOUIRA
UC ATH MENSOUR	USM BOUIRA
MC M'CHDALLAH	U OULED HMED
FC TAMLAHT	USC AIN LAOUI