

جامعة ألكى محند أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية و الرياضية  
تخصص: تدريب رياضي نخبوي

نسبة مساهمة صفتي القوة و السرعة في  
تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض فرق القسم الشرفي لكرة القدم بولاية البويرة صنف أكابر

- إشراف الدكتور:

- زريفي سليم

- إعداد الطالبين:

+ درموش ياسين

+ نوي حسان

السنة الجامعية: 2018/2017

# شكر وتقدير

بداية أشكر الله تعالى و أحمده على فضله و نعمه و توفيقه لي في

إنجاز هذا العمل

وأقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف: د/ زريقي سليم الذي

لم يخل علي بنصائحه و توجيهاته التي أنارت لنا طريق البحث

كما لا أنسى كل من مد لي العون من قريب أو بعيد و لو بكلمة

طيبة من أجل انجاز هذا البحث.

# إهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة و نصح الأمة .....  
إلى نبي الرحمة و نور العالمين ....  
سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم ....  
إلى نبع الحنان و كل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي و تحزن لحزني  
إلى بر الأمان....أمي العزيزة.  
إلى الجديدين الغالين أطل الله في عمرهما  
إلى كل الأصدقاء والأحباب : حمودة، موسى، حمزة، لخضر، عثمان،  
محمد، وليد، سليمان، عبد الغاني، أمين، دحلب، رشيد، عليلو،  
علي.

درموش ياسين

# إهداء

احمد الله عزوجل الذي أضاء طريقي ووجداني ليطمئن قلبي  
والصلاة والسلام على المصطفى خير الأنام .  
إلى التي غمرتني بعطفها و أنارت لي درب حياتي التي لم تبخل  
عليا يوما بنصيحة أو دعوة سالحة. أمي الغالية حفصها الله  
وأطال في عمرها .  
وإلى روح أبي الغالية  
إلى أنوار البيت إخوتي رمز مفخرتي إلى كل من كان سندي  
ومنبع قوتي و العمود الذي ارتكز عليه.  
إلى كل الأصدقاء الذي جمعني بهم الحب في الله.  
إلى كل من يتصفح هذه المذكرة و يأمل بان تنفعه غي شيء .

## نوي حسان

## محتوى البحث

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وتقدير .
ب	إهداء .
ت	محتوى البحث .
ح	قائمة الجداول
خ	قائمة الأشكال .
ذ	ملخص البحث .
د	مقدمة .
<b>مدخل عام: التعريف بالدراسة.</b>	
02	1-الإشكالية.
04	2-الفرضيات.
04	3-أسباب اختيار الموضوع.
04	4-أهداف البحث.
04	5-أهمية البحث.
05	6-تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدارسات المرتبطة بالبحث</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية</b>	
<b>تمهيد.</b>	
<b>المحور الأول: المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (القوة والسرعة)</b>	
08	1-1-1- مفهوم الإعداد البدني
08	1-1-2- أنواع الإعداد البدني
08	1-1-3- الأسس العلمية الحديثة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم
09	1-1-4- عامل التكامل بين الصفات البدنية
09	1-1-5- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
<b>المحور الثاني: الدقة والأداء المهاري في كرة القدم</b>	

14	1-2-1- مفهوم وأهمية الإعداد المهاري
14	2-2-1- مفهوم المهارة
15	3-2-1- مفهوم المهارات الأساسية
15	4-2-1- تقسيم المهارات الأساسية
22	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث:</b>	
24	تمهيد
25	1-2- الدراسات المشابهة
25	2-1-1- الدراسة الأولى
27	2-1-2- الدراسة الثانية
29	3-1-2- الدراسة الثالثة
31	2-2- التعليق على الدراسات
31	3-2- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
32	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>	
35	تمهيد
36	1-3- الدراسة الاستطلاعية.
36	2-3- الدراسة الأساسية.
36	3-1-2- منهج الدراسة.
36	3-2-2- متغيرات الدراسة.
36	3-2-3- مجتمع البحث.
36	3-4-2- عينة البحث وكيفية اختيارها.
36	3-5-2- مجالات الدراسة.
37	3-3- أدوات البحث.
37	3-4- الأدوات الإحصائية.
42	خلاصة.
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	

44	تمهيد.
45	1-4- عرض وتحليل النتائج.
50	2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
52	خلاصة.
54	الاستنتاج العام.
56	الخاتمة.
58	اقتراحات وفروض مستقبلية.
60	البيبلوغرافيا.
	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
38	يمثل مواصفات العينة الاستطلاعية	01
38	يبين معامل الثبات ومعامل الارتباط للاختبارات البدنية	02
45	يبين قيمة الارتباط بين صفة القوة ودقة التصويب	03
46	يبين قيمة الارتباط بين صفة السرعة ودقة التصويب	04
47	يبين مؤشرات جودة نموذج معادلة الانحدار الخطي	05
48	يبين القيم الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات النموذج	06

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
45	التمثيل البياني للعلاقة بين صفة القوة ودقة التصويب	01
46	التمثيل البياني للعلاقة بين صفة السرعة ودقة التصويب.	02

# ملخص البحث

### ملخص البحث:

لقد كان موضوع هذه الدراسة يدور حول نسبة مساهمة صفتي القوة و السرعة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم وقد تمثلت مشكلة هذا البحث في طرح التساؤل التالي : ما نسبة مساهمة صفتي القوة والسرعة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ؟  
وتم اختيار هذا الموضوع لكوننا نسعى إلى تحديد نسبة مساهمة صفتي القوة و السرعة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، ودراسة العلاقة بين هذه المتغيرات وكذلك الميول الشخصي لرياضة كرة القدم ومحاولة الإلمام بمختلف المعلومات حول هذه الرياضة، تركيز انتباه المدربين على الجانب البدني للاعبين.

ونهدف من خلال هذه الدراسة إلى معرفة نسبة مساهمة صفتي القوة و السرعة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر لولاية البويرة القسم الشرفي، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي والتحليلي، أما عينة البحث فقد تضمنت فريقين فريق جباحية وفريق الأسنام تم اختيارهم بطريقة قصدية غرضية من المجتمع الأصلي البالغ 21 فريق، وقد استخدم الباحثان اختباري القوة والسرعة واختبار مهارة التصويب ،كما تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية spss لتحليل نتائج الدراسة، وفي الأخير تم التوصل إلى:

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين القوة ودقة التصويب للاعبين كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين السرعة ودقة التصويب للاعبين كرة القدم.
- نسبة مساهمة القوة في دقة التصويب كانت جيدة مما يؤكد فاعلية هذه الصفة في أداء المهارة.
- نسبة مساهمة السرعة في دقة التصويب كانت جيدة مما يؤكد فاعلية هذه الصفة في أداء المهارة.
- استخلاص معادلات يمكن من خلالها التنبؤ بدقة التصويب بدلالة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

وعليه أوصى الباحثون بضرورة الاهتمام أكثر بصفتي القوة والسرعة ودقة التصويب للاعبين خلال الحصص التدريبية، الاعتماد على المعادلات التنبؤية التي أسفرت عنها هذه الدراسة، وإجراء دراسات عن نسبة مساهمة القدرات البدنية والحركية الأخرى في مختلف المهارات الهجومية والدفاعية في كرة القدم.

\* الكلمات الدالة: القوة والسرعة، دقة التصويب.

# مقدمة

لقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم، حيث توسع في استخدام مختلف العلوم لبناء عملياته وتخطيطاته، فهو يعتبر عملية تربية هادفة تعتمد في المقام الأول على العديد من الأسس والمبادئ العلمية التي تخدم جوانب الإعداد المختلفة (البدني - المهاري - الخططي - النفسي) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، لذلك وجب الاهتمام المتواصل بالحركة الرياضية لتحقيق أعلى مستويات الانجاز الرياضي سواء أكان ذلك باستخدام العلوم الرياضية النظرية والتطبيقية أم الوسائل العلمية الحديثة، على صعيد الألعاب الفردية أو الجماعية.

وتعد الدراسات التي تهتم بالأعداد الرياضي لمختلف الألعاب واحدة من الدراسات التي تأخذ بنظر الاعتبار قياس الصفات البدنية الخاصة بكل لعبة للتمكن من تزويد المدرب واللاعب بالمعلومات الخاصة بهذه الصفات وبيان أهميتها ودورها في خصوصية هذه اللعبة ومدى علاقتها بأسلوب اللعب وتطبيق المهارات الأساسية الخاصة بها، وقد تناول الكثير من الباحثين في التدريب الرياضي دراسة العوامل والعناصر التي لها دور فعال في العملية التدريبية ومعرفة مدى تأثيرها في مجال تعلم المهارات بالشكل الصحيح إذ تلعب هذه العوامل دوراً مهماً في عملية التعلم، ولعبة الكرة القدم إحدى الألعاب الجماعية التي يتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات خاصة وأداء فني دقيق، وللجانب البدني والحركي دور بارز ومهم في العديد من المباريات، وخاصة عندما يكون المستوى متقارباً بين اللاعبين في الجوانب الخططية والمهارية من خلال التدريب المستمر على التمرينات الخاصة والتي هي مشابهة لحالات اللعب، مع مراعاة التدرج بها من أجل ضمان استيعاب اللاعبين لها بصورة جيدة، والتأكد من انسجام مستوى الإعداد البدني المهاري والتدريب على تحمل التعب وسرعة الأداء في الظروف والمواقف التي تتطلب ذلك مع إحتفاظ اللاعبين بقابليتهم من النواحي الذهنية وقدراتهم على الاستيعاب، فضلاً عن معرفة نقاط الضعف والقوة لدى اللاعب المنافس وقدرته على سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة وأثناء التعب، فاللاعب يقوم بتحليل المواقف والاستجابات المتوقعة من المنافس واختيار الأنسب للأداء المطلوب، ثم يقوم بتعديله تبعاً للموقف في أسرع وقت ممكن، وذلك لسرعة إدراكه واستجابته لما يجب أن يتم بنتائج التغيرات الحاصلة في أثناء اللعب وتطوراتها.

ونجد أن القدرات الحركية كالقوة والسرعة تخلق تكامل لصورة اللاعب المصوب في كرة القدم، إذ أن قوة الضربة والذكاء الميداني يعدان صمام الأمان لنجاح المركبات الهجومية والدفاعية.

إن إجراء الدراسات حول نسب المساهمة للقدرات البدنية أو الحركية يعطي الصورة الواضحة للمدربين حول إمكانات فرقتهم والوسائل المناسبة لرفع من مستوى انجازهم.

ومن خلال هذا المنطلق تطرقنا في دراستنا إلى نسبة مساهمة صفتي القوة والسرعة في دقة التصويب للاعب كرة القدم، وكانت البداية والانطلاقة بتحديد المشكل وتحليله، ثم التطرق الى الخلفية النظرية المعرفية للموضوع، حيث اشتملت هذه الأخيرة على فصل أول سنتطرق فيه الى محورين، الأول نلقي فيه الضوء على المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم، أما المحور الثاني فنخصصه للدقة و الأداء المهاري في كرة القدم، كذلك سنجد في طيات هذا العرض النظري فصل ثاني خاص بالدراسات المرتبطة بالبحث و التي لها علاقة بموضوع الدراسة، أما الخلفية المعرفية التطبيقية لهذا البحث فتضمنت فصلين، فصل ثالث يخص منهجية البحث واجراءاته الميدانية كالمنهج المتبع والعينة، أما الفصل الرابع فيخص عرض و تحليل و مناقشة النتائج الخاصة بالاختبارات المطبقة، وصولا الى الاستنتاج العام و الخاتمة والاقتراحات والفروض المستقبلية.

## مدخل عام: التعريف بالبحث

❖ الإشكالية

❖ الفرضيات

❖ أسباب إختيار الموضوع

❖ أهداف البحث

❖ أهمية البحث

❖ تحديد المصطلحات والمفاهيم

## 1- الإشكالية:

يعد التطور الذي يشهده العالم في مختلف الميادين انعكس إيجاباً على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية حيث عرف المجال الرياضي تطوراً سريعاً من حيث استعمال النظريات والأساليب الرياضية الحديثة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية.

حيث خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم وتوسع في استخدام مختلف العلوم لبناء عملياته وتخطيطاته، فهو يعتبر عملية تربية هادفة تعتمد في المقام الأول على العديد من الأسس والمبادئ العلمية التي تخدم جوانب الإعداد المختلفة ( البدني - المهاري - الخططي - النفسي ) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية لذلك وجب الاهتمام بالحركة الرياضية لتحقيق أعلى مستويات الانجاز الرياضي سواء أكان ذلك باستخدام العلوم الرياضية النظرية والتطبيقية أم الوسائل العلمية الحديثة.

وتعد الدراسات التي تهتم بالإعداد الرياضي لمختلف الألعاب واحدة من الدراسات التي تأخذ بعين الاعتبار قياس الصفات البدنية الخاصة بكل لعبة للتمكن من تزويد المدرب واللاعب بالمعلومات الخاصة بهذه الصفات وبيان أهميتها ودورها في خصوص هذه اللعبة ومدى علاقتها بأسلوب اللعب وتطبيق المهارات الأساسية الخاصة بها، وقد تناول الكثير من الباحثين في التدريب الرياضي دراسة العوامل والعناصر التي لها دور فعال في العملية التربوية ومعرفة مدى تأثيرها في مجال تعلم المهارات بالشكل الصحيح إذ تلعب هذه العوامل دوراً مهماً في عملية التدريب، وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومي، إذ تعتبر قاعدة أساسية للاعب و بدون إتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يستعمله في خطوط اللعب المختلف أثناء المباراة (حسن السعيد أبو عبيدة، 2002، ص127).

وهذا ما يتطلب لإعداد بدني جيد يوجه نحو تنمية الصفات البدنية الهامة واللازمة للاعب كرة القدم، وهذه العناصر على الرغم من إمكانية فصلها ببعضها البعض بشكل نظري إلا أننا نراها في الميدان كوحدة متجانسة (Bernqrd Tntbqn, 1998, p28) مع مراعاة التدرج من أجل ضمان استيعاب اللاعبين لها بصورة جيدة، والتأكد من انسجام مستوى الإعداد البدني المهاري والتدريب على التحمل والتعب وسرعة الأداء في الظروف والمواقف التي تتطلب ذلك مع احتفاظ اللاعبين بقابليتهم من النواحي الذهنية وقدراتهم على الاستيعاب، ونجد أن القدرات الحركية كالقوة والسرعة تخلق تكامل لصورة اللاعب المصوب لكرة القدم، حيث لها دوراً كبيراً في التسديد وحسم النقاط وتحقيق الانجاز في اللعبة، ويشكل الجانب البدني النسبة الأكبر في هذا التكامل، ويتطلب هذا الجانب أن تكون الصفات البدنية العامة والخاصة على أعلى مستوى لها من أجل أن تنتهي للاعب الفرص المناسبة على القيام بالعمل الحركي الصحيح وتنفيذ المهارة بالشكل الفني المناسب لاسيما صفتي القوة والسرعة، ومن خلال متابعة البطولات لاحظنا أن هناك ضعفاً في دقة التصويب والتي قد تكون بسبب وجود ضعف في القدرات الحركية الخاصة بهذه اللعبة والتي من جملتها القوة والسرعة.

ومن أجل هذا خصصنا دراستنا حول نسبة مساهمة صفتي القوة والسرعة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر . وهذا ما يجعلنا نطرح السؤال الآتي:

-ما نسبة مساهمة صفتي القوة والسرعة في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف

أكابر؟

ويندرج تحت التساؤل السابق التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل تساهم صفة القوة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم؟
- 2- هل تساهم صفة السرعة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم؟
- 3- هل يمكن التوصل إلى معادلة تنبؤية لدقة التصويب بدلالة صفتي القوة والسرعة للاعبي كرة القدم؟

## 2-الفرضيات:

تعرف الفرضية على أنها "ذلك الحل المسبقة لإشكالية البحث (Maurice Angers, 1995, p102)، وللفروض العلمية عدة أغراض منها توقع استنتاجات محتملة تفرض على الباحث إطارا فكريا معيناً، يساعده على رسم خطوات بحثه.

## 2-1-الفرضية العامة:

- تساهم صفتي القوة والسرعة على مهارة دقة التصويب في كرة القدم بنسبة كبيرة

## 2-2- الفرضيات الجزئية:

1- تساهم صفة القوة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

2- تساهم صفة السرعة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

3- يمكن التوصل إلى معادلة تنبؤية التصويب بدلالة صفتي القوة والسرعة للاعبي كرة القدم.

## 3-أسباب اختيار الموضوع:

## ➤ أسباب ذاتية:

- رغبتنا وفضولنا في معرفة ما مدى مساهمة صفتي القوة والسرعة لدقة التصويب.

- الميل الشخصي لرياضة كرة القدم ومحاولة الإلمام بمختلف المعلومات حول هذه الرياضة.

## ➤ أسباب موضوعية:

- إبراز أهمية القوة والسرعة عند لاعبي كرة القدم .

- تراجع مستوى كرة القدم الجزائرية بمقارنة مع الدول الأخرى.

- تركيز انتباه المدربين على صفة القوة والسرعة والمهارات الأساسية وخاصة مهارة التصويب.

## 4-أهمية البحث:

- إن لأي دراسة أهمية وقيمة تختلف هذه الأهمية من دراسة إلى أخرى حسب ما تقتضيه كل منها ولأهميتها

البالغة من مختلف الجوانب والموضوع الذي تناولناه تتمثل أهميته في كوننا نسعى إلى تحديد نسبة مساهمة

صفتي القوة والسرعة لدقة التصويب في كرة القدم ودراسة العلاقة بين هذه المتغيرات.

## 5-أهداف البحث:

\*الهدف الرئيسي من هذا البحث هو التعرف على نسبة مساهمة صفتي القوة والسرعة في دقة التصويب

للاعبي كرة القدم، من خلال:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين صفتي القوة والسرعة ودقة التصويب للاعبي كرة القدم.

-محاولة معرفة مساهمة صفة القوة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم

- محاولة معرفة مساهمة صفة السرعة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم

- محاولة إيجاد معادلة للتنبؤ بدقة التصويب بدلالة صفتي القوة والسرعة للاعبي كرة القدم.

## 6-تحديد المصطلحات و المفاهيم:

## 6-1-القوة:

**التعريف النظري:** هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب (مفتي إبراهيم حمادة، 1998، ص 69).

**التعريف الإجرائي:**هي تأثير أحد الأجسام الطبيعية على جسم طبيعي آخر.

## 6-2-السرعة:

**التعريف النظري:** السرعة صفة حركية، وهي قدرة الإنسان على القيام بالحركة في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لكي يستمر. (قاسم حسن حسيني، 1984، ص 84).

**التعريف الإجرائي:**هي المسافة المقطوعة على الزمن المستغرق.

## 6-3- التصويب:

**التعريف النظري:** هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب القدرة على التركيز ومهارة فنية عالية، من الأداء المختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحورة أو اللعب الجماعي بين اللاعبين ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب ، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس(حنيف محمود مختار، 1989، ص 54).

**التعريف الإجرائي:**هو التوجه و توجيه الأداة المصوبة نحو الهدف.

# الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

❖ الفصل الأول: الخلفية النظرية

للدراسة

❖ الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة

بالبحث

# الفصل الأول:

تمهيد

❖ التحفيز

❖ تحسين الأداء الوظيفي

❖ المنشأة الرياضية

❖ دور التحفيز في تحسين الأداء

الوظيفي

خلاصة

## تمهيد:

إن كرة القدم تُعد من الألعاب الرياضية التي اكتسبت طابعا جماهيريا واسعا في مختلف البلدان وتعدت شهرتها كل بلدان العالم، بحيث أصبحت محل اهتمام الكثير من المشاهدين بمختلف أعمارهم وأجناسهم وجنسياتهم لذلك أصبح الاهتمام بواقع هاته اللعبة أمرا حتميا على القائمين عليها من أجل الظفر بالجوائز والبطولات وتحقيق الإنجازات والوصول إلى مصاف العالمية في لعبة كرة القدم، لذلك أصبح لزاما على العاملين عليها البحث على أنجع الطرق التدريبية المناسبة التي تُساهم في بناء الأهداف وتحقيقها، لذلك وجب إعداد اللاعبين والرياضيين إعداد متكامل من مختلف النواحي (البدنية، النفسية، المهارية، العقلية ... الخ)، بحيث يلعب الإعداد البدني والمهاري الجيد دورا فاصلا في صنع الفارق، بحيث أصبحت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعبون على مستوى عالي من اللياقة البدنية، لذلك أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم إحدى الأساسيات في حصص التدريب اليومية والأسبوعية والشهرية وحتى السنوية.

## 1-1- المحور الأول: المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (القوة والسرعة)

### 1-1-1- مفهوم الإعداد البدني:

يُعد الإعداد البدني من أهم المتطلبات الضرورية لرفع كفاءة ونشاط اللاعبين والتي تتركز بشكل رئيسي على تطوير الواجبات الحركية مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة... الخ، ومستوى تطوير هذه النوعيات يتم من خلال فترات الإعداد، والتي تكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات التي يخضع لها اللاعبون، كما يُعرف الإعداد البدني بشكل عام على أنه مجموعة من الأنشطة الحركية الذي يكتسب فيها الفرد الرياضي إمكانية بدنية عالية تساعده على أداء مجموعة من الحركات الهادفة بكفاءة، بالإضافة إلى توفير بعض الطاقة التي يحتاجها للتمتع بوقت الفراغ ومواجهة الظروف في الحياة اليومية، كما يمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني فيما يلي:

- تطوير الكفاءة الوظيفية للفرد الرياضي.
- زيادة المحافظة على سلامة أعضاء الجسم.
- اكتساب الفرد الرياضي الوعي الصحي السليم.
- إكساب الفرد الرياضي القوام الجيد المناسب.
- تطوير اللياقة الحركية في الأنشطة المختلفة.

فالصفات البدنية لها دور هام خصوصا في مرحلة الإعداد البدني العام ولا يجب الفصل بين هذه الصفات في الوحدات التدريبية فهي وحدات مترابطة بينها. (هاشم ياسر حسن، 2010، ص14).

### 2-1-1- أنواع الإعداد البدني:

#### 1- الإعداد البدني العام: يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن في أساسها

بناء وتطوير الصفات البدنية. (عبد الرحمن، محمد حسن علاوي، 2003، ص29).

وهو اكتساب الفرد الرياضي للصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة وعامة ومنتزعة والعمل على رفع مستوى الفرد بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة والمنتزعة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية، فالإعداد البدني العام يشتمل على العناصر البدنية العامة ومن أهمها القوة العضلية، السرعة، المرونة، التحمل... الخ (احمد فتحي هادي، 2010، ص 76).

#### 2- الإعداد البدني الخاص: يهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد البدني بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع

متطلبات ومواقف الأداء والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء والعمل على أداء دوام تطویرها. (الوقاد محمد رضا، 2003، ص 116).

### 3-1-1- الأسس العلمية الحديثة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

لعبة كرة القدم من الرياضات التي يبذل فيها اللاعب نشاط حركي عال يصاحبه جهد بدني كبير داخل الملعب، حيث تتميز بتغييرات مستمرة في حجم الجهد ومستوى الشدة المبذولة للتمكن من أداء أنواع مختلفة من الجري والوثب والتهديف نحو المرمى، حيث ترتبط المهارات الحركية المختلفة بشكل مباشر مع تطور الصفات البدنية الخاصة باللعب والتي تساعد على مجاراة خطط اللعب الحديثة، فمثلا لا يستطيع اللاعب من إتقان مهارة التهديف على المرمى ما لم تتوفر عند صفة القوة المميزة بالسرعة للسائقين، حيث يرى الباحث أن عملية تنمية الصفات

البدنية العامة والخاصة للاعب كرة القدم تهدف بشكل رئيسي لرفع المستوى المهاري الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تطويرها، حيث يركز المدربون في كرة القدم على تنمية مجموعة من الصفات البدنية الرئيسية وهي (التحمل، القوة، السرعة، المرونة والتوافق) والتي تكون متداخلة ومترابطة مع بعضها، فعلى سبيل المثال أن سرعة الانطلاق لمسافة معينة تتطلب من اللاعب قوة عضلية مقرونة بسرعة أداء حركي وهو ما لا يمكن تحقيقه ما لم يكن لديه طاقة بدنية مخزنة داخل العضلات، بحيث تُعد الطاقة الأساس الفاعل في تحرير حركة عضلات الجسم عند الأداء لأي جهد يقوم به ويمكن ملاحظة ذلك من خلال المتغيرات الوظيفية التي يتحدث لجسم اللاعب بعد الانتهاء من الجهد، واستنادا إلى ذلك يمكننا القول بأن الإعداد البدني هو الوسيلة الرياضية التي من خلالها يستطيع لاعب كرة القدم من أداء واجباته المهارية والخططية داخل الملعب وغالبا ما يُعطى الإعداد البدني المميزات الجيدة عند رفع تأهيل اللاعب في جميع عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب في حركته السريعة والمفاجئة أثناء وقت المباراة بصورة متوازنة ومن أهم هذه الصفات السرعة والقوة والتناسق الحركي. والعمل المنظم والصحيح في تطوير هذه الصفات البدنية والمحافظة ليها أثناء فترة المنافسة تجعل اللاعبين في على مستوياتهم وعطائهم خلال المباراة.

#### 4-1-1- عامل التكامل بين الصفات البدنية:

ترتبط الصفات البدنية المختلفة كالسرعة والقوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة ارتباطا وثيقا مع بعضها البعض في أي عملية من عمليات التنمية والتطوير لأن مختلف النواحي الوظيفية للفرد ما هي إلا وحدة متكاملة تعمل بارتباطها ببعض الآخر، ولا يحدث تحسن أو تطوير في ناحية واحدة من نواحي الجسم كالسرعة مثلا إلا في حالة تنمية مختلف الصفات البدنية الأخرى بدرجة معينة وخذا يعنى أنه لا بد من تنمية وتطوير عمل كل الأعضاء والأجهزة المختلفة في الجسم والتي تضمن النشاط الحركي. (هاشم ياسر حسن، 2012، ص 33).

#### 5-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

يمكن حصر الصفات البدنية الضرورية العامة في كرة القدم في مايلي:

المطاولة، القوة والسرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق، التوازن، التحمل. الخ، إذ يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وتطويرها، فكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والقوة العضلية والسرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم، بحيث يساعد ذلك على الاقتصاد في الوقت والجهد من خلال أداء حركات سليمة بأقل جهد ممكن مع أداء عالي من الناحية المهارية الخططية والبدنية، كما تُعرف الصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتُعطى الجسم القابلية والاستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط بالصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة.

#### 1- التحمل: يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضيين بدنيا

بحيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل: (Telmane rene.1991.p26)

- يطور الجهاز التنفسي.
- ينظم الجهاز الدوري الدموي.

• يزيد من حجم القلب.

• يرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

• يرفع من نشاط الإنزيمات ومصادر الطاقة.

#### ❖ أنواع التحمل:

• التحمل العضلي (عام - جزئي).

• التحمل حسب الاختصاص (عام - جزئي).

• حسب المدة (قصير، متوسط، طويل المدى).

• أن يكون انطلاقاً من علاقته بالصفات الأخرى (تحمل القوة-تحمل السرعة). (مفتي إبراهيم حماد، 1990، ص340).

#### 2- الرشاقة :

إنّ مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها النقاش من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي وذلك لارتباطها ببعض الصفات البدنية والحركية وتظهر هذه الصفة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجئ. (قاسم لزام صير، 2005، ص 94).

يمكن تطوير الرشاقة من خلال الاستمرارية في التدريب ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة، فالرشاقة بشكل عام هي مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى لتكنيك آخر ، ومن أهم الأشياء التي تعمل على تطوير الرشاقة خلال التطبيق العملي هي قدرة اللاعب على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق بينهما ، وهذا يساعد إلى حد كبير على تطوير صفة الرشاقة. (كمال جميل الرضي، 2004، ص101).

#### 3- المرونة:

يُقصد بها قدرة المفاصل للوصول إلى أقصى مدى حركي للمفصل، فهي عبارة عن قدرة المجموعات العضلية والمفاصل على الأداء بأقصى مدى حركي ممكن، كما يُشير حنفي مختار بأنها مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب، حيث تلعب دوراً هاماً كصفة بدنية آداة ل لاعب الكرة، فبدونها لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة. (اشرف فكري عبد العزيز، 1997، ص20).

#### ❖ أهميتها:

وتتلخص في النقاط التالية:

• ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية كالقوة والسرعة.

• ترتبط بكفاءة الأداء الحركي وبسهولة وسعة الحركة.

• تعمل على وقاية المفاصل عند أداء المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري.

• تساعد في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب أوضاع معينة أو أداء مهارات لمدى حركي معين.

• تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية.

• تحد المرونة من خطورة التعرض للتشنجات القوامية. (موسى فهمي إبراهيم، 1980، ص 106).

## 4- القوة:

تعرف القوة بأنها قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة وتكون هذه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك مع المنافس أو أرضية الملعب، ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة القدم أن تكون قوية وسريعة سواء في الدفاع أو الهجوم أو في الوثب عاليا بغرض ضرب الكرة بالرأس أو تسديدها نحو المرمى، ويحتاج هذا كله إلى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي. (عودة أحمد عربي، 2014، ص119).

كما تُعرف على أنها القدرة على التغلب على المقاومة الخارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. (فيصل العياش الدلمي، 1997، ص 13).

## ❖ أنواع القوة:

- **القوة العامة:** يُقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة. (مفتي ابراهيم حماد، 1990، ص 359)
- **القوة الخاصة:** وهي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعب. (ناجي ثامر محسن، 1988، ص 13، 14) إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة القوة القصوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة ومن أنواعها:
- **القوة العظمى:** ويعرفها "علي فهمي لبيك" بأنها أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض ايزومتري إرادي. (البيك علي فهمي، 1992، ص 192).
- **تحمل القوة:** ويُعرفها تايمان أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بالمستويات العضلية. (R.Telman. p151)
- **القوة المميزة بالسرعة:** هي صفة مركبة من القوة والسرعة وتُعرف بأنها القدرة على إظهار قوة بأسرع وقت ممكن (weineck. 1992.p73)، وتعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة ركية عالية أو بمعنى إخراج قوة بوقت قصير، وتظهر أهميتها في الوثب. (المشهدى رائد عبد الأمير، 2014، ص159). كماي يعبر عنها لي الفهمي بيك على أنها القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة الانقباضات العضلية.
- **القوة الانفجارية:** يُعرفها على فهمي البيك بأنها القدرة على التغلب على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن. (البيك علي فهمي، 1992، ص193).

## ❖ أهمية القوة:

- من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والكلبيكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة، وكذلك:
- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتفاوتت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

• تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

• تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (مفتي ابراهيم حماد، 2011، ص 167).

#### ❖ طرق تنمية القوة:

إن الزيادة في القوة تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد وذلك عن طريق التكرارات في التمرين، الأوزان أو الأثقال ويؤكد لورم أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى، أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ويُراعى أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة مما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4 إلى 6 مجموعات وفترات الراحة بين 3 إلى 4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكامل ويقول العالم ديلورما أن هناك أربعة طرق لتقوية العضلة وهي:

- محاولات تحريك مقاومات كبيرة (أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة.
  - عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تقل أو تزيد مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.
  - عمل ثلثي أكبر عد من المحاولات يستطيع الفرد القيام بها ضد مقاومة ثابتة
  - عمل أكبر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا وثابتة ويُقصد بذلك تنمية تحمل القوة.
- أما لو كهارت فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها وتتلخص فيما يلي:
- السرعة التدريجية في أداء التمرين.
  - الزيادة التدريجية في الحمل أو المجهود على العضلة.
  - زيادة الوقت لعمل عدد أكثر أداء تمرين معين بالتدرج.
  - محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو المجهود. (طه اسماعيل وآخرون، 1989، ص 140.138).

#### 5- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (Dornhorff Martinhabil.1993)

ويعرفها علي فهمي بيك: " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (علي فهمي بيك، ص90).

#### ❖ أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفاوج وأشكال وهي:

- سرعة الانتقال: ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى (كورت ماينل، 1987، ص152).

- سرعة الحركة (الأداء): والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير. (أحمد أسجن، 1996، ص47).
- سرعة الاستجابة : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين (بوداود عبد اليمين، 1996، ص13).
- وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .
- ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة، بالإضافة إلى سرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف.

#### ❖ أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين، الفوسفات، وادينوزين ثلاثي الفوسفات.

(Edgarthil .1977. p 14.15).

#### ❖ طرق تنمية السرعة:

ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل في التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم من (10-30)م ويُفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة من بين (5 - 10) مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وتمرين فتتراوح بين (2-5) دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل وأثبتت دراسات كوربوكوف إن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالموانع التي تبطأ الحركة كمقاومة المنافس، كما استطاع أوسولين أن يثبت أن تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية، وفي مختلف الألعاب خاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين ولتطوير الأداء يجب التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل باللعب لقمة الأداء واستمرار التقدم وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة وعنصر السرعة يمكن أن يُفقد نسبيا من حيث المستوى إذا لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل فترات التدريب السنوي. (طه اسماعيل وآخرون، 1989، ص 119، 120).

## 2-1- المحور الثاني: الدقة والأداء المهاري في كرة القدم

## 1-2-1- مفهوم وأهمية الإعداد المهاري:

يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم، ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يتخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف، فعملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم، وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب أثناء المباراة، والمهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، ولما كان تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم هو العملية التي يتم عن طريقها تعديل السلوك المهاري للاعب أو تغييره، فإن هذا التعديل أو التغيير لا بد أن يكون محصلة أو نتيجة لما قد يطرأ على شخصية اللاعب بانتهاء الموقف التعليمي وحيث أن التعلم الحركي للأداء المهاري هو عملية تطوير القدرة الحركية للفرد لأداء المهارة وإتقانها بشكل قوى الفرد البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لذا فمن المهم أن نرى كيف يتعلم اللاعب وكيف نحدد إطار التوجيه من أجل تطوير وتحسين ممارسته للأداء المهاري في كرة القدم. (حسن السيد أبو عبده، 2015، ص 68).

## 2-2-1- مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأدوات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.
- مهارات إدراكية مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية مثل: المهارات الرياضية.

## 3-2-1- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "
- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن ". (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 13.14).

**1-2-4- مفهوم المهارات الأساسية:**

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

**1-2-5- تقسيم المهارات الأساسية:****1- المهارات الأساسية بدون كرة:****❖ الجري وتغيير الاتجاه:**

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5 - 30 م ويكون غالباً هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم، ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحياناً حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضاً أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريباً من الأرض إلى حد ما، مع تحريك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانته أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

**❖ الوثب (الارتقاء):**

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس، وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

## ❖ الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 27 - 40).

## 2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

## ❖ التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) (Bernard turpin .1990 p 99)

## ❖ استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب. (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 115، 116).

## ❖ الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطوية" ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها، وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا

تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعاً للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكبر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالباً أيضاً ما يجري اللاعب مستخدماً جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معاً، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادراً ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولاً بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 171، 173).

#### ❖ المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية، والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بالحوار بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطقاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعيبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيصة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الأخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 153).

#### ❖ التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائماً 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 (حنفي محمود مختار، 1997، ص 106).

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما 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 عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- 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 سلبية ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي.
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه (ابراهيم شعلان محمد عفيفي، 2001 ص158).

### أولا: الدقة وأهميتها

كلمة الدقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء كانت موجهة إلى العضلات المقابلة لها، حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف فإذا حدث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة ومن المشاهد أن الحركات الدقيقة يكون فيها الفرق بين قوة انقباض العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها قليلا.

ومن كل هذا يتضح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف، وقد يكون هذا الهدف هو المرمى، كما هو الحال في كرة القدم، وتعتبر الدقة كعامل مهم في كرة القدم إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز، ويجب أن تقاس في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة، ففي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم، (محمد صبحي حسنين، 1995، ص11).

### ثانيا: الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب

#### ❖ 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 .

#### ❖ عناصر الدقة في العلو:

غير بعيد عن المعطيات الخارجية المحددة للمسار والمركزة أساسا وخصوصا على اتجاه التصويب فإن هذه الأخيرة مشترطة بـ:

- وضعية قدم الارتكاز.
  - توجيه مساحة الاتصال (التلامس).
  - المكان الموجه إليه الكرة بعد القذف .
- إن توجيه خط الركبة ومساحة التلامس عموديا هو عنصر أساس في تحديد اتجاه القذف أو التصويب سواء كان تصويبا أفقيا أو إلى الأعلى.

#### ❖ عناصر القوة في التصويب:

- عرض مختلف العوامل يفترض وجود :
- استطاعة عضلية.
  - اتزان جيد وصلابة الارتكازات.
  - سعة الاتزان لكل السلسلة المفصلية المشاركة في الحركة .
  - سرعة تثبيت مساحة التلامس.
  - صلابة مساحة التلامس وكذا مواقع مفصل الدم، الركبة و الحوض .
  - ضرورة الوصول إلى الكرة بسرعة حدية ، وإعطاء دفع على رجل الارتكاز ثم السقوط بعد التلامس على قدم الارتكاز . (سعد سعود فؤاد، 2012، ص 14).

#### ثالثا: أنواع التصويب

- يمكن أن نقسم تكتيك مهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها في مباراة كرة القدم وهي:
- التسديد من الثبات.
  - التسديد من الحركة.

- ❖ **التسديد من الثبات:** يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة ، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة .
- ❖ **التسديد من الحركة :** وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم ، اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة جري التي تمنح فرص أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم.

#### رابعا: كيفية التصويب في كرة القدم

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

❖ **ضرب الكرة بوجه القدم:** يعتبر هذا النوع من الضربات من أصعب الأنواع وهو ليس سهلا كما يتصور البعض ، والأصعب الكبير من القدم غالبا ما يصاب عندما يكون التنفيذ غير صحيح وتستخدم هذه الطريقة إما بطريقة مستقيمة أو لولبية وتستخدم في ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة القوية وللتمرير الطويل والسريع ، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب.

❖ **ضرب الكرة بالقسم الجانبي من القدم (القسم الداخلي):** تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة.

❖ **ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم:** تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأغراض التكتيكية حيث يلعب التكتيك هنا دورا كبيرا ويستخدم هذا النوع من الضربات للتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب التمريرات الطويلة والقصيرة.

❖ **الضربة المنخفضة:** يتميز هذا النوع من الضرب بالطريقة التي يضرب بها القدم للكرة ، إذ يحتفظ بالنشاط متجها إلى الأسفل حتى يرسل ظهر الكرة على الأرض ، حيث إذا كانت الركبة بعيدة جدا خلف الكرة فان ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيدا عن سطح الأرض .

❖ **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 .

❖ **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 جديدة .

❖ **ضرب الكرة من الدوران:** وهذه الحركة غالبا ما نلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف .

❖ **الضربة بخلف العقب:** تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم ، وهي من الضربات الفنية والاستعراضية ، كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة .

❖ **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 إحساسا سليما لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.

❖ **الضربة المرفوعة:** نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناولات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة و القصيرة للتسديد، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية. (محمد حامد الأفندي، 1971، ص.44،43).

#### خامسا: العوامل الأساسية لدقة التصويب

##### ❖ العامل النفسي:

ويدخل تحت هذا العمل مجموعة صفات هي:

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب، وهي تتمثل في عدم تردده في التصويب كلما سمحت له الفرصة.
- قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب.
- هدوء اللاعب عند التصويب.
- ثقته بنفسه وبمقدرته.
- مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله.

##### ❖ العامل البدني:

واهم ما يؤثر في ذلك هو:

- أ- قوة اللاعب التي تساعد على التصويب بقوة مما يؤثر نفسيا على المدافعين خاصة حارس المرمى ، كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنيا على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة بل التصويب
- ب- رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع والتصويب.

##### ❖ العامل الفني:

ويتمثل هذا في إجادة اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس، من أي مكان من الملعب سواء من الحركة أو الثابت أو الوثب ، ومن أي وضع يتخذه الجسم. (لحمر عبد الحق، 1997، ص61).

## خلاصة:

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 القوة والسرعة أثناء الأداء وسرعة في التنفيذ وقوة أثناء التصويب، لذلك وجب على المدربين الاهتمام بهذا الجانب من خلال تخصيص حصص تدريبية خاصة بتنمية مهارة التصويب مع الدقة لأنها تحرز الفارق في كثير من المناسبات مع استعمال مختلف الطرق الحديثة في التدريب.

# الفصل الثاني:

## تمهيد

- ❖ الدراسات المتعلقة بالحوافز
- ❖ الدراسات المتعلقة بالأداء الوظيفي
- ❖ الدراسات المتعلقة بين الحوافز والأداء

## الوظيفي

- ❖ ملخص الدراسات السابقة
- ❖ التعليق على الدراسات السابقة
- ❖ أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة

## خلاصة

**تمهيد:**

تعتبر الدراسات السابقة و المشابهة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه, فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة, لذلك يجب القيام أولاً بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر، والاطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة يكتسي أهمية كبيرة فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد كلها في أنها تزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات معينة وتفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها الباحث.

## 2-1- المحور الأول: الدراسات المشابهة

## 2-1-1- الدراسة المشابهة الأولى:

دراسة خالد بعوش تحت عنوان نسبة مساهمة صفتي الرشاقة و المرونة في دقة الضرب الساحق القطري لدى أشبال كرة الطائرة 17-18 سنة. السنة الدراسية 2017-2018. بحث منشور ضمن فعاليات المؤتمر الدولي بجامعة بابل العراق

وكانت مشكلة البحث على النحو التالي:

هل يمكن التوصل إلى معادلة لمعرفة نسبة مساهمة صفتي الرشاقة و المرونة في دقة الضرب الساحق القطري لدى أشبال كرة الطائرة ؟

## ❖ أهداف البحث:

الهدف الرئيسي من هذا البحث هو التعرف على نسبة مساهمة صفتي الرشاقة و المرونة في دقة الضرب الساحق القطري لدى أشبال كرة الطائرة. من خلال:

-التعرف على طبيعة العلاقة بين صفتي الرشاقة و المرونة في دقة الضرب الساحق القطري لدى أشبال كرة الطائرة.

-محاولة ايجاد معادلة للتنبؤ بدقة الضرب الساحق القطري بدلالة صفتي الرشاقة و المرونة لدى أشبال الكرة الطائرة.

## ❖ فرضيات الدراسة:

-توجد علاقة ارتباطية بين صفتي الرشاقة و المرونة و دقة الضرب الساحق القطري لدى أشبال كرة الطائرة.

-يمكن ايجاد معادلة للتنبؤ بدقة الضرب الساحق القطري بدلالة صفتي الرشاقة و المرونة لدى اشبال الكرة الطائرة.

## ❖ منهج البحث:

اختار الباحث المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والتحليلي.

## ❖ العينة و كيفية اختيارها:

تمثل مجتمع البحث في أشبال القسم الوطني الثاني الجزائري. حيث اشتمل على 120 لاعب. وللوصول الى نتائج أكثر دقة و موضوعية تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة حيث بلغت 24 لاعب من أصل 120 لاعب. أي بنسبة 20%.

## ❖ الأدوات المستخدمة

- المصادر و المراجع العلمية

- الاختبار و القياس

- استمارات جمع البيانات الخاصة بالاختبارات

## ❖ أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

- في ضوء فرضيات و أهداف البحث و حدود ما أظهرته نتائج الدراسة. استنتجنا ما يلي:
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرشاقة و دقة الضرب الساحق القطري لدى أشبال كرة الطائرة.
  - وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة و دقة الضرب الساحق القطري لدى أشبال كرة الطائرة.
  - نسبة مساهمة الرشاقة في دقة الضرب الساحق القطري كانت جيدة مما يؤكد فعالية هذه الصفة في أداء المهارة.
  - نسبة مساهمة المرونة في دقة الضرب الساحق القطري كانت جيدة مما يؤكد فعالية هذه الصفة في أداء المهارة.
  - تم استخلاص معادلات يمكن من خلالها التنبؤ بدقة الضرب الساحق بدلالة الرشاقة و المرونة لدى أشبال كرة الطائرة.

## ❖ أهم الاقتراحات:

- الاهتمام أكثر بالرشاقة و المرونة و الضرب الساحق للاعبين خلال الحصص التدريبية.
- ضرورة اعتماد صفتي الرشاقة و المرونة عند انتقاء لاعبي الكرة الطائرة.
- الاعتماد على المعادلات التنبؤية التي أسفرت عنها هذه الدراسة.

### 2-1-2- الدراسة المشابهة الثانية:

دراسة الطالب أونادي مجيد تحت عنوان تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التيكوتكتيكية عند أواسط كرة القدم 17-19 سنة للبطولة الجهوية الوسطى للقسم الأول. السنة الجامعية 2007-2008. بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. عن جامعة سيدي عبد الله-زرالدة وكانت مشكلة البحث على النحو التالي:

ما هو تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التيكوتكتيكية عند أواسط كرة القدم ؟

#### ❖ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة ميدانية لمعرفة تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التيكوتكتيكية لدى أواسط كرة القدم.

-الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول التحضير البدني فيما يخص قوة السرعة.

-معرفة العلاقة الكامنة بين صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التيكوتكتيكية.

#### ❖ فرضيات الدراسة:

- الأسباب الرئيسية و الجوهرية في عدم فعالية تنفيذ اللقطات التيكوتكتيكية يرجع إلى افتقار المدربين الأسس العلمية في مجال التدريب الحديث وهذا راجع إلى:
  - محدودية المدربين في ثقافتهم التدريبية .
  - أهداف البرنامج غير واضحة ولا تتماشى مع متطلبات اللعبة وخصائص المرحلة العمرية.
  - الإمكانيات المادية و البشرية غير مساعدة بتطبيق البرنامج بشكل دقيق.
- النموذج المقترح لعينة البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير صفة قوة السرعة وبالتالي
  - هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة قوة السرعة وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
  - التخطيط الاستراتيجي أثناء التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية خاصة صفة قوة السرعة.
- يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التيكوتكتيكي بعد البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التجريبية
  - هناك تفاوت في فعالية تنفيذ اللقطات التيكوتكتيكية لعينة البحث وهي لصالح المجموعة التجريبية.

#### ❖ منهج البحث:

اختار الباحث منهجين الوصفي و التجريبي.

#### ❖ العينة و كيفية اختيارها:

- مجتمع و عينة البحث في الدراسة المسحية:

تمثل مجتمع البحث في مدربي البطولة الجهوية الوسطى لفئة الاواسط حيث كان عددهم 48 مدرب. بحيث تم توزيع الاستمارة الاستبائية على 38 مدرب وهم يمثلون العينة.

• مجتمع و عينة البحث في الدراسة التجريبية:

تكون مجتمع الدراسة من 16 فريق ينشطون في البطولة الجهوية الوسطى يلعبون في القسم الأول. وبلغ عدد اللاعبين 320 لاعب لفئة الأواسط. لسنة 2007-2008. حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الأولى في أواسط اتحاد العاصمة بعدد 20 لاعبا وتمثلت الثانية في أواسط شبيبة القبائل بنفس العدد. وتم اختيار المجموعتين بطريقة مقصودة (غير عشوائية).

❖ الأدوات المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاستبيان.
- الاختبارات الميدانية.
- الوسائل البيداغوجية.

❖ أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

في حدود اجراءات البحث وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

• في الدراسة المسحية.

أسفرت نتائج هذه الدراسة على النتائج التالية:

- ضعف المؤهل العلمي للمدربين.
- عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.
- عدم وجود خطط واضحة لبرنامج التدريب.
- يقوم بتخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية كل مدرب لوحده.

• في الدراسة التجريبية.

أسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:

\_ هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية للعينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة حرية 19 ومستوى الدلالة 0.01.

\_ تطابق اتجاه النتائج لاختبارات يعكس مدى تأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعالية مقارنة مع العينة الضابطة والعينة التجريبية في تنمية وتطوير صفة قوة السرعة للاعبين اواسط كرة القدم.  
-يوجد اختلاف في ديناميكية النشاط التكنولوجي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.  
أهم الاقتراحات.

-ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين.

-ضرورة اطلاع المدربين على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم و العلوم المرتبطة.

## 2-1-3- الدراسة المشابهة الثالثة:

دراسة زاوي حمزة تحت عنوان تأثير التدريب البليومتري على القوة المتميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأواسط. السنة الدراسية 2014-2015. بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

كانت مشكلة البحث على النحو التالي:

هل التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المتميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

## ❖ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى مايلي

الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المتميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

الكشف عن أثر التدريب البليومتري في بعض المهارات الأساسية في لدى لاعبي كرة القدم.

## ❖ فرضيات الدراسة:

-التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا على مستوى القوة المتميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا على المهارات الأساسية في كرة القدم.

-توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة المتميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

## ❖ منهج البحث:

اختار الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع الدراسة.

## ❖ العينة و كيفية اختيارها:

تمثل مجتمع البحث في أواسط كرة القدم لولاية البويرة. وللوصول الى نتائج أكثر دقة و موضوعية تم اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث بلغت 38 لاعب.

## ❖ الأدوات المستخدمة:

- المصادر و المراجع العلمية

- الاختبار و القياس

- استمارات جمع البيانات الخاصة بالاختبارات

## ❖ أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

في ضوء فرضيات و أهداف البحث و حدود ما أظهرته نتائج الدراسة. استنتجنا ما يلي

-التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا على مستوى القوة المتميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- التدريب البليومتري يؤثر ايجابيا على المهارات الأساسية في كرة القدم.

-توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة المتميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

❖ أهم الاقتراحات:

- استخدام التمارين البليومترية من اجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المتميزة بالسرعة و القوة الانفجارية.
- استخدام التمارين البليومترية من اجل تطويرالمهارات الأساسية في كرة القدم.
- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومتري وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.

## 2-2- المحور الثاني: التعليق على الدراسات

ويلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط. وسيعمد الباحث الى عرضها بالتفصيل.

- من حيث المجال المكاني : اجريت كل هذه الدراسات في الجزائر.
- من حيث متغيرات الموضوع : تختلف الدراسات السالفة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في المتغيرات التالية:الاختبارات، القدرات البدنية والمهارات الاساسية
- من حيث المنهج: تنوعت المناهج المعتمدة في الدراسات السابقة الذكر بين المنهج التجريبي و المنهج التحليلي بأسلوبيه، و هو ما يتفق الى حد كبير من الدراسة الحالية،حيث اعتمدت هي الاخرى على المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي و التحليلي.
- من حيث الأدوات المستعملة:استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية:المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات البدنية و المهارية، الوسائل البيداغوجية كأداة للدراسة، في حين استخدم الباحث جميع الأدوات المذكورة سابقا.

## 3-2- أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث:

بعد قيامنا بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة بموضوع الدراسة تمكنا من استخلاص أهم الدراسات من حيث:

-تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث و تحديد المصار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.

-تحديد فصول الجانب النظري.

-ضبط متغيرات موضوع الدراسة.

-كيفية اختيار العينة.

-الأدوات المستعملة في الدراسة.

-التعرف على أهم الاختبارات البدنية المستخدمة و تحديد انسيبها.

## خلاصة:

احتوى هذا الفصل على الدراسات السابقة و التي تعتبر المرشد الرئيسي للباحث، حيث يعتمد عليها في الكثير من الأمور أهمها منهجية البحث، وكيفية اختيار العينة و الطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، وأهم الصعوبات التي واجهتنا حتى إخراج البحث في شكله النهائي.

# الجانب التطبيقي: الدراسة النظرية للبحث

❖ الفصل الثالث: منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

❖ الفصل الرابع: عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

# الفصل الثالث:

## تمهيد

- ❖ الدراسة الإستطلاعية
- ❖ الدراسة الأساسية
- ❖ منهج الدراسة
- ❖ متغيرات الدراسة
- ❖ مجتمع البحث
- ❖ عينات البحث وكيفية اختيارها
- ❖ أدوات الدراسة
- ❖ الأدوات الاحصائية

## خلاصة

**تمهيد:**

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في 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 الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبار 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.

**3-1- الدراسة الاستطلاعية:**

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني، وكذلك 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 مسندا، قمنا بتحديد موضوع البحث وضبط متغيرات الدراسة، ثم توجهنا للرابطة الولائية لكرة القدم من أجل تحديد مجتمع وعينة البحث، لتتوجه بعدها إلى مقر الأندية محل الدراسة، بعد أخذ تسهيل المهمة من قسم التدريب الرياضي، وبعد جمع كل المعطيات التي نحتاجها تم اختيار فريقين هما:

- فريق الجباحية (الأمل الرياضي لبلدية جباحية "ABRD")

- فريق الأسنام (الإتحاد الرياضي لبلدية الأسنام "IRBE")

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

**3-2- الدراسة الأساسية:****3-2-1- المنهج المتبع:**

نظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والتحليلي لملائمته طبيعة الدراسة.

**3-2-2- متغيرات البحث:**

- المتغير المستقل: (السبب) يتمثل في صفتي القوة و السرعة.
- المتغير التابع: (النتيجة) يتمثل في دقة التصويب.

**3-2-3- مجتمع البحث:**

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المجتمع المختار والمناسب لهذه الدراسة ويتمثل مجتمع دراستنا في فرق لاعبي كرة القدم لولاية البويرة القسم الشرفي لفئة الأكابر، ولقد حددت الرابطة الولائية لكرة القدم للقسم الشرفي عدد الفرق ب 21 فريق.

**3-2-4- عينة البحث:**

ارتأينا في بحثنا أن يكون المجتمع خاص بفرق لاعبي القسم الشرفي فئة أكابر لولاية البويرة، حيث اشتمل المجتمع الإحصائي على 21 فريق، وللوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار العينة بطريقة قصدية غرضية حيث بلغت فريقين من أصل 21 فريق.

**3-2-5- مجالات البحث:**

-المجال البشري: يمثل عدد الأفراد الذين تم من خلالهم إنجاز هذه الدراسة، وقد شمل (32) لاعبا للدراسة الأساسية و (05) لاعبين للدراسة الاستطلاعية.

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

- المجال الزمني: يمثل الإطار الزمني الذي تم فيه إنجاز الدراسة، حيث تم إنجاز البحث ما بين 2017/10/20 حتى 2018/06/22.

### 3-3- أدوات البحث:

من بين الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز وإتمام التجربة هي تهيئة و تنظيم و ترتيب الأدوات المستخدمة و تنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة و دقة و بأقل مجهود و في أقصر وقت لجمع البيانات الموضوعية التي تساهم في تحقيق أهداف البحث وقد حددت أدوات البحث على النحو التالي:

### 3-3-1- أدوات جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع بالعربية والفرنسية.
- الدراسات المرتبطة بالبحث السابقة والمشابهة.
- الرسائل الجامعية.
- الأنترنت.

### 3-3-2- أدوات جمع البيانات:

- الاختبارات البدنية.
- الاختبارات المهارية.

### 3-3-3- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية لأداة):

لكي تكون الاختبارات قابلة للتطبيق لابد من مراعاة الشروط التالية:

#### • 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 ص146)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار ثم عرضه على مجموعة من الأساتذة قصد التحكيم والذين بدورهم أجمعوا على صدق الاختبارات المستخدمة 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 05 أفراد ولكي تسهل علينا المهمة قمنا باختيار 05 لاعبين من نادي فريق جباحية لكرة القدم صنف أشبال وطبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية في شهر أبريل 2018 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
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

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

الاختبارات	العينة	معامل الثبات	الصدق	القيمة المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القوة	05	0.95	0.97	0.811	04	0.05
السرعة		0.83	0.91			
دقة التصويب		0.90	0.94			
تقارب كل قيمة بالقيمة المجدولة 0.811 عند درجة الحرية 04 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 كأرائه وأهوائه الذاتية فميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريد أن يكون (مروان عبد المجيد إبراهيم ص 145).

## • عرض الاختبارات:

## 1-الاختبارات البدنية:

## أ/اختبار الوثب العمودي ( sergeant ):

يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعبين كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل منتخبات الاتحاد السوفياتي و الالمانى و البرازيلى و المنتخب القومى المصرى واستخدمه لفرق الدرجة الأولى سنة 1987م.

- الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)
- الأدوات المستخدمة: لوحة خشبية مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتمترات أو مقياس على الحائط لا يقل ارتفاعه عن 04 متر التدرج يبدأ على بعد 01 متر ويكون موضح بخط على الحائط طوله 25 سنتمتر يستعمل اللاعب قطعة الطيشو.
- طريقة الأداء: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط و الكعبين معاً، مع مسك الطيشور باليد المميزة مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض ويضع علامة بالطيشور على الحائط في أعلى مكان تصل إليه أصابع يده.
- يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار برفع يديه لأعلى.
- يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر المستطاع وبأقصى قوة دفع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.(مروان عبد المجيد، 2001، ص 143).
- ب/إختبار سرعة مسافة 50 متر:
- يعد هذا الإختبار من أحسن المقاييس المتعلقة بقياس السرعة الإنتقالية القصوى وقد إعتمدت عليه العديد من الدول وخاصة الأوربية بما في ذلك المؤسسات والمنشآت الكبرى.
- الغرض منه: قياس السرعة الإنتقالية القصوى.
- الأدوات المستخدمة: صفارة، ميقاتي، أقمعة.
- طريقة الأداء: يقف المختبر على خط البداية بإحدى وضعيات الإنطلاق، منتظراً صفارة ، لينطلق بأقصى سرعة نحو خط الوصول وفي نفس الوقت يقوم الميقاتي بتسجيل الزمن الذي استغرقه المختبر من البداية إلى النهاية.(موفق المولى، 1999، ص226)

## 2-الاختبارات المهارية:

### 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 لمرمى يقوم المدرب بتحديد 05 مناطق لأداء الاختبار يتقدم اللاعب و يصوب على أحد الإطارات الخاصة بالمرمى (الإطار العلوي ، الإطار الجانبي ) تحتسب نقطة عن تصويبة صحيحة.

### 3-4- الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

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

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون):

يرمز له بالرمز (r) يساعد على تحديد العلاقة بين متغيرين ويم حسابه عن طريق المعادلة الآتية:

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

حيث:

r معامل الارتباط بيرسون

N حجم العينة

X درجات المتغير المستقل

y درجات المتغير التابع

4- الانحدار الخطي البسيط، ومنه تم إيجاد ما يلي:

- تقدير معاملات نموذج الانحدار الخطي البسيط (أ، ب).
- معامل التفسير (نسبة المساهمة) - الخطأ المعياري للتقدير.
- اختبار (ف) لمعنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط.
- اختبار (ت) لمعنوية معامل التقاطع، ومعنوية معامل الانحدار (وديع ياسين التكريتي، حسن محمد ألعبيدي، 1999، ص 45).

## • صدق الاختبار:

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

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

**خلاصة:**

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

# الفصل الرابع:

تمهيد

❖ عرض وتحليل النتائج

❖ مناقشة ومقابلة النتائج

بالفرضيات

خلاصة

## تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية مع الإطار النظري.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وانطلاقاً من الفرضية العامة مساهمة صفتي القوة و السرعة على مهارة دقة التصويب، سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج و البيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال القيام بمجموعة من الاختبارات. وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدى وايداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

4- عرض النتائج وتحليلها:

4-1- عرض وتحليل نتائج علاقة صفتي القوة والسرعة بدقة التصويب:

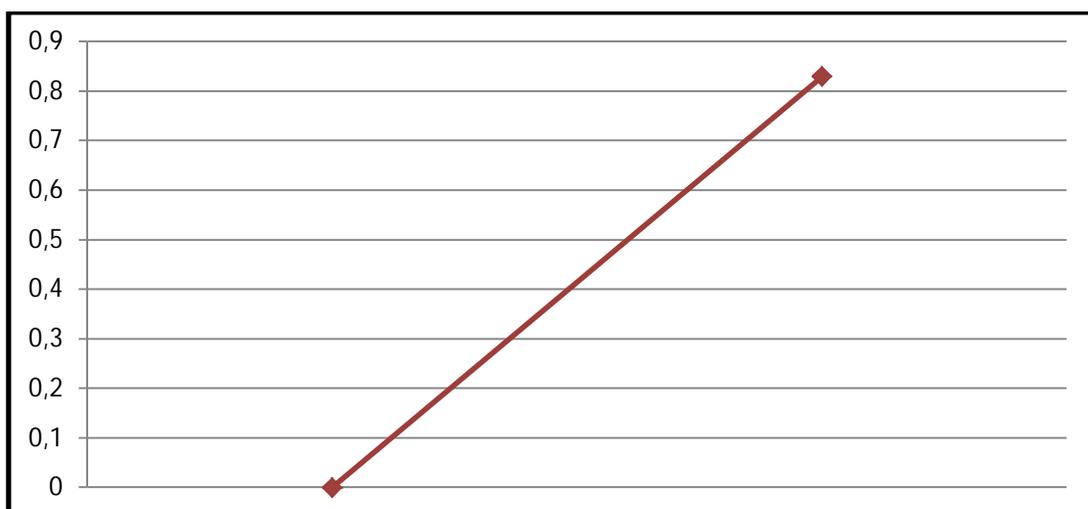
جدول (03): يبين قيمة الارتباط بين صفة القوة ودقة التصويب

المتغيرات	X	S	معامل الارتباط	"ر" الجدولية	طبيعة الارتباط	مستوى الدلالة	Sig	الدلالة الإحصائية
القوة	50.81	14.41	0.83	0.35	بسيط	0.05	0.00	دال
دقة التصويب	2.72	1.74						

\* تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات القوة بلغ 50.81 بانحراف معياري قدره 14.41 أما المتوسط الحسابي لدرجات دقة التصويب بلغ 2.72 بانحراف معياري قدره 1.74، بينما قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (القوة، دقة التصويب)، بلغت (0.83) وهي أكبر من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.35) بدرجة حرية 30 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد الدلالة الإحصائية للارتباط وحقيقته بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.00 وهي أقل من 0.05.

شكل (01): التمثيل البياني للعلاقة بين صفة القوة ودقة التصويب



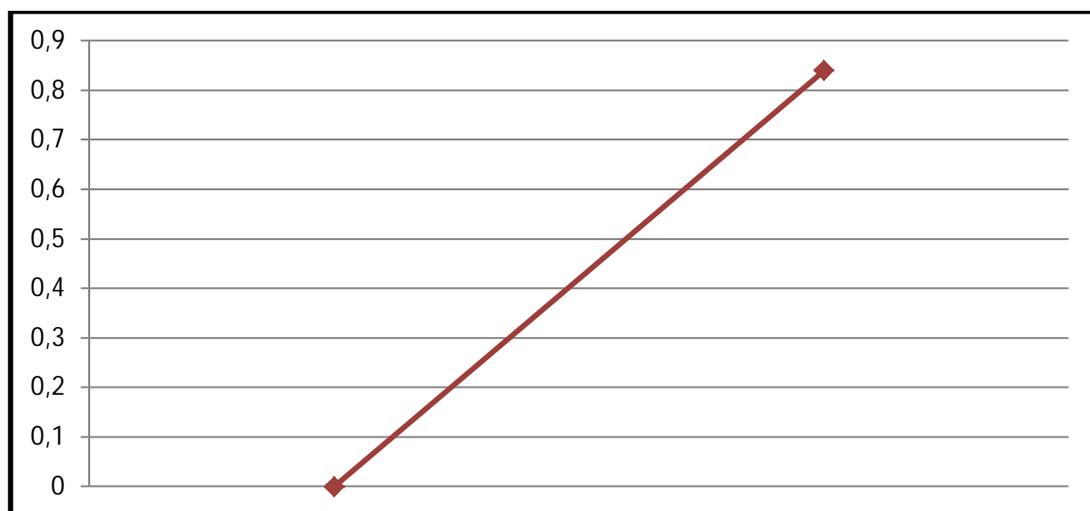
جدول (04): يبين قيمة الارتباط بين صفة السرعة ودقة التصويب

المتغيرات	X	S	معامل الارتباط	"ر" الجدولية	طبيعة الارتباط	مستوى الدلالة	Sig	الدلالة الإحصائية
السرعة	6.44	0.42	0.84	0.35	بسيط	0.05	0.00	دال
دقة التصويب	2.72	1.74						

\* تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات السرعة بلغ 6.44 بانحراف معياري قدره 0.42 أما المتوسط الحسابي لدرجات دقة التصويب بلغ 2.72 بانحراف معياري قدره 1.74، بينما قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (السرعة، دقة التصويب)، بلغت (0.84) وهي أكبر من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.35) بدرجة حرية 30 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد الدلالة الإحصائية للارتباط وحقيقته بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.00 وهي أقل من 0.05.

شكل (02): التمثيل البياني للعلاقة بين صفة السرعة ودقة التصويب.



4-2 - استخراج مؤشرات نموذج معادلة الانحدار الخطي:

جدول (05): يبين مؤشرات جودة نموذج معادلة الانحدار الخطي

Sig	قيمة (F)	الخطأ المعياري للتقدير	نسبة المساهمة (معامل التفسير)	المتغيرات	
				التابع	المستقل
0.00	67.90	0.98	0.69	دقة التصويب	القوة
0.00	75.13	0.70	0.71		السرعة

\* تحليل النتائج:

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت على التوالي (0.69، 0.71) أي أن المتغيرين المستقلين (القوة، السرعة) يفسران 69%، 71%، من تباين المتغير التابع (دقة التصويب) وهي نسبة ذات دلالة إحصائية، ونلاحظ أن قيمة F تساوي على التوالي (67.90، 75.13) باحتمالية (0.00) وهي أقل من 0.05، وبذلك فالانحدار ذو دلالة إحصائية ولا يساوي صفر وبالتالي توجد علاقة بين المتغيرين المستقلين والمتغير التابع، بمعنى أن نسبة المساهمة العالية للمتغيرين تدل على أن التباين المشترك بين المتغيرين المستقلين والمتغير التابع كان كبيراً جداً، وهذا ما يتضح من خلال مستوى الدلالة الذي يظهر احتمال وجود الصدفة بنسبة (00%)، وهذا يدل على معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط، وبالتالي فإن النموذج يمثل العلاقة بين المتغيرات قيد البحث أفضل تمثيل.

4-3 - استخراج قيم معاملات معادلة الانحدار:

جدول (06): يبين القيم الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات النموذج

الدالة الإحصائية	Sig	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	الخطأ المعياري	الإرتباط	المعاملات	
						قيمة المعامل	طبيعة المعامل
دال	0.00	0.05	-3.73	0.65	0.83	-2.4	المقدار الثابت (constant)
دال	0.00		8.24	0.01		0.1	القوة X
دقة التصويب = $0.1 \times \text{القوة} - 2.4$							المعادلة التنبؤية
F (X)		$Y = 0.1 * \text{FORCE} - 2.4$					
دال	0.00	0.05	9.68	2.64	0.84	25.54	المقدار الثابت (constant)
دال	00.0		-8.67	0.4		-3.54	السرعة X
دقة التصويب = $25.5 + \text{السرعة} \times (-3.54)$							المعادلة التنبؤية
F (X)		$Y = (-3.54) * \text{VITESSE} + 25.5$					

\* تحليل النتائج:

(أ) بالنسبة للنموذج الأول (القوة، دقة التصويب):

يشير الجدول إلى أن قيمتي (T)، المحسوبتان لمعامل التقاطع (المقدار الثابت)، ومعامل الانحدار (X)، جاءت على التوالي (-3.73، 8.24)، بينما قيمة Sig بلغت على التوالي (0.00، 0.00) وهي أقل من 0.05، مما يدل على معنوية المعاملين (constant، X)، لنموذج الانحدار الخطي البسيط، أي أن معادلة نموذج الانحدار لا تمر بنقطة الأصل، وأن قيمة معامل الانحدار لا تساوي صفراً. وبذلك أمكن وضع المعادلة التنبؤية (لدقة التصويب)، بدلالة (القوة).

ب) بالنسبة للنموذج الثاني (السرعة، دقة التصويب):

يشير الجدول إلى أن قيمتي (T)، المحسوبتان لمعامل التقاطع (المقدار الثابت)، ومعامل الانحدار (X)، جاءت على التوالي (9.68، -8.67)، بينما قيمة Sig بلغت على التوالي (0.00، 00.0) وهي أقل من 0.05، مما يدل على معنوية المعاملين (constant، X)، لنموذج الانحدار الخطي البسيط، أي أن معادلة نموذج الانحدار لا تمر بنقطة الأصل، وأن قيمة معامل الانحدار لا تساوي صفراً. وبذلك أمكن وضع المعادلة التنبؤية (دقة التصويب)، بدلالة (السرعة).

#### 4-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالتالي:

##### ❖ الفرضية الأولى:

و التي افترضنا أن هناك مساهمة بين صفة القوة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم. ولاثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من الجداول 03 و 05 الفرق الواضح لقيمة معامل الارتباط بين المتغيرين حيث بلغت (0.84) وهي أكبر من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.35) بدرجة حرية 30 وعند مستوى دلالة 0.05، وتبين كذلك ان قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغة 0.69 مما يؤكد الدلالة الإحصائية للارتباط.

وعيه نقول أنت الفرضية الأولى قد تحققت.

##### ❖ الفرضية الثانية:

و التي افترضنا أن هناك مساهمة بين صفة السرعة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم. ولاثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من الجداول 04 و 05 الفرق الواضح لقيمة معامل الارتباط بين المتغيرين حيث بلغت (0.84) وهي أكبر من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.35) بدرجة حرية 30 وعند مستوى دلالة 0.05، وتبين كذلك ان قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغة 0.71 مما يؤكد الدلالة الإحصائية للارتباط.

وعيه نقول أنت الفرضية الأولى قد تحققت.

##### ❖ الفرضية الثالثة:

والتي افترضنا فيها أنه يمكن إيجاد معادلة للتنبؤ بدقة التصويب بدلالة صفتي القوة و السرعة.

فقد أثبتت النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم 06 :

(أ) بالنسبة للنموذج الأول (القوة، دقة التصويب):

أن قيمتي (T)، المحسوبتان لمعامل التقاطع (المقدار الثابت)، ومعامل الانحدار (X)، جاءت على التوالي (-) 3.73، 8.24، بينما قيمة Sig بلغت على التوالي (0.00، 0.00) وهي أقل من 0.05، مما يدل على معنوية المعاملين (constant، X)، لنموذج الانحدار الخطي البسيط، أي أن معادلة نموذج الانحدار لا تمر بنقطة الأصل، وأن قيمة معامل الانحدار لا تساوي صفراً.

وبذلك أمكن وضع المعادلة التنبؤية (لدقة التصويب)، بدلالة (القوة).

(ب) بالنسبة للنموذج الثاني (السرعة، دقة التصويب):

يشير الجدول إلى أن قيمتي (T)، المحسوبتان لمعامل التقاطع (المقدار الثابت)، ومعامل الانحدار (X)، جاءت على التوالي (9.68، -8.67)، بينما قيمة Sig بلغت على التوالي (0.00، 00.0) وهي أقل من 0.05، مما يدل على معنوية المعاملين (X، constant)، لنموذج الانحدار الخطي البسيط، أي أن معادلة نموذج الانحدار لا تمر بنقطة الأصل، وأن قيمة معامل الانحدار لا تساوي صفرًا. وبذلك أمكن وضع المعادلة التنبؤية (دقة التصويب)، بدلالة (السرعة). وعليه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

❖ الفرضية العامة:

لقد تأكدنا أن الفرضية الجزئية الأولى و الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وهذا يعني أن صفتي القوة و السرعة تساهم بنسبة كبيرة على مهارة دقة التصويب في كرة القدم، وعليه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

## خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجتها إحصائياً وقد تبين من نتائج الاختبارات البدنية والمهارية والذي أردنا من خلالها معرفة نسبة مساهمة صفتي القوة و السرعة في مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم لدى فئة الأكاير وهذا ما أظهرته النتائج بعد المعالجة الإحصائية.

الإستنتاج

العام

### الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على نسبة مساهمة صفتي القوة و السرعة في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، وذلك لأهمية هذين الصفتين في تحسين و تطوير مهارة التصويب، على اعتبار بأن بلادنا بأمس الحاجة لمثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع، وتسمح لنا بالخروج من تراجع وتدني مستوى المرود البدني و المهاري، هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في هذا المجال بحوث ودراسات علمية هامة للمتطلبات البدنية و الحركية الخاصة بدقة التصويب و التي يجب أن تكون متكاملة عند لاعبي كرة القدم.

ومن خلال فرضيات و أهداف البحث و حدود ما أظهرته نتائج الدراسة، استنتجنا ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين القوة و دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين السرعة و دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.
- نسبة مساهمة القوة في دقة التصويب كانت جيدة مما يؤكد فاعلية هذه الصفة في أداء المهارة.
- نسبة مساهمة السرعة في دقة التصويب كانت جيدة مما يؤكد فاعلية هذه الصفة في أداء المهارة.
- تم استخلاص معادلات يمكن من خلالها التنبؤ بدقة التصويب بدلالة القوة و السرعة لدى أكابر كرة القدم.

خاتمة

خاتمة :

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نتعرف على نسبة مساهمة صفتي القوة والسرعة في دقة التصويب لكرة القدم صنف أكابر، 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 مجمل هدفنا يصبو إلى إبراز العلاقة بين صفتي القوة والسرعة ودقة التصويب، وبعد مرورنا بالمراحل الأساسية التي يمر عليها كل بحث استطعنا ولو بشكل بسيط إبراز العلاقة ونسبة المساهمة بين هذه المتغيرات، كما حاولنا إزالة الغموض و الالتباس 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 و المهارية على عينة مختارة من مجتمع البحث بطريقة منهجية وواضحة وتسجيل النتائج و تحليلها، فكانت هذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير حيث توجد دلالة إحصائية وبالتالي تحقيق الفرضيات الجزئية و كذا الفرضية العامة.

في الأخير لا يمكن أن نحكم على أنفسنا أننا استكملنا كل جوانب البحث، إذ يبقى هذا الموضوع بحاجة إلى دراسة وصفية ارتباطية تحليلية ، وأكثر شمولية في تناول مختلف أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم، والتطرق بأكثر دقة وموضعية في إبراز أهمية الصفات البدنية ونسبة مساهمتها في دقة التصويب لتكون الطريق المنار للمدربين و اللاعبين الذين يسيرون على خطاه طول حياتهم الرياضية.

فالقوة و السرعة دور فعال في دقة التصويب، وعليه يجب أن نولي أهمية كبيرة لهتين الصفتين قصد الوصول إلى أعلى وأرقى النتائج الرياضية في كرة القدم.

كما نرجو في الختام أن نكون قد وفقنا في انجاز هذا البحث المتواضع وأن يكون بمثابة منبع البحوث ودراسات أخرى تشمل نفس الاختصاص.

إقتراحات

وفروض مستقبلية

## إقتراحات وفروض مستقبلية:

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

- الاهتمام أكثر بالقوة و السرعة ودقة التصويب للاعبين خلال الحصص التدريبية.
- التأكيد على أهمية صفتي القوة و السرعة التي أظهرت علاقة دالة احصائيا ونسب مساهمتها في دقة التصويب والعمل على تميتها وتطويرها ومراعاة ذلك في وضع البرامج والخطط التدريبية.
- ضرورة اعتماد صفتي القوة و السرعة عند انتقاء أصاغر كرة القدم.
- الاعتماد على المعادلات التنبؤية التي أسفرت عنها هذه الدراسة.
- إجراء دراسات عن نسبة مساهمة القدرات البدنية والحركية في مختلف المهارات الأخرى في الكرة القدم.

البيئو غرافيا

## قائمة المراجع :

### أ - مراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة، مصر، 2001.
2. احمد أسحن : " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة، المدرسة العليا للأساتذة، التربية البدنية ن مستغانم ، 1996م .
3. أحمد عربي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، الاصدار ط1، عمان، 2014.
4. أحمد فتحي هادي، التدريب العلمي الحديث في كرة اليد، ط2، القاهرة 2010.
5. أشرف فكري عبد العزيز، أطروحة ماجستير، 1997.
6. بوداود عبد اليمين: "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م،
7. حسن السيد أبو عبدة، الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية مصر، 2002.
8. حسن السيد أبو عبده، الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم، الاسكندرية، 2015.
9. حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
10. حنيف محمود مختار، المهارات الاساسية لكرة القدم، العراق، 1989.
11. سعد سعود فؤاد، مذكرة ماجستير ، 2012.
12. شرابي بالقاسم ، دليل التربية العلمية 2008.
13. طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989.
14. عبد الرحمن، محمد حسن علاوي، الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات و تطبيقات، القاهرة، 2003.
15. علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1992.
16. فيصل العياش الدلمني، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997.
17. قاسم حسن حسيني، قيس ناجي عبد الجابر، مكونات الصفات الحركية، بغداد، 1984.
18. قاسم لزام صبر، موضوعات في التعلم الحركي، ن ط1، 2005.

19. كمال جميل أربيضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1 : ( عمان ، مطبعة رام الله ، 2004).
20. كورت ماينل:"التعلم الحركي " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م .
21. محمد صبحي، الاتزان والتصويب، القاهرة مصر، 1995.
22. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
23. مفتي ابراهيم حمادة، المهارات الرياضية ، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002.
24. موسى فهمي ابراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، 1980 .
25. موفق مجيد المولي، الاعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، 1999.
26. هاشم ياسر حسن، المتطلبات البدنية الحديثة للاعب كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2010.
27. هشام حسان، منهجية البحث العلمي، 2007.
28. الوقاد محمد رضا، التخطيط الحديث، القاهرة، 2003.

#### ب - المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-Bernard.T : préparation en entrainement du football, édition amphora, 1998.
- 4- Dornhorff Martinhabl : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993.
- 5- Edgarthil et Ant : "manuel de education sportif", OPCIT
- 2- Maurice Anger-initiation proatique à la méthodolagir des science -2 ène ;Ed, lion, chnébec, 1996.
- 3-Telmane Rend :football Performance, Edidion amphora, paris, 1991.

نتائج إختبارات عينة اساسية

إختبار دقة التصويب	إختبار أقصى سرعة	إختبار الوثب العمودي
عدد النقاط المسجلة	الوقت المستغرق (ثا)	المسافة المحسوبة (سم)
1	6,7	34
0	6,6	33
1	7	33
2	6,4	34
5	6	66
4	6,2	50
5	6	67
3	6,7	65
3	6,6	41
4	6,2	48
3	6,4	38
3	6,12	48
4	6	66
5	6,02	70
4	6	67
4	6,11	69
1	7	32
2	6,9	45
0	7,5	40
2	6,58	55
1	6,5	50
1	6,75	48
1	6,9	36
4	6	66
5	6,01	65
5	5,98	70
1	6,99	36
5	6	70
1	6,62	35
2	6,99	34
5	5,99	70
0	6,5	45

ملحق رقم 05

إقتراحات

وفروض مستقبلية

ملحق رقم 05

جدول يبين مواصفات العينة الأساسية:

الوزن	القامة	السن	الرقم
70	1.77	23	1
69	1.65	22	2
77	1.80	23	3
65	1.70	23	4
70	1.72	19	5
66	1.75	29	6
69	1.65	20	7
63	1.69	25	8
75	1.70	25	9
74	1.70	25	10
80	1.72	25	11
77	1.76	23	12
69	1.75	23	13
86	1.80	23	14
77	1.70	23	15
59	1.70	23	16
80	1.74	27	17
59	1.65	27	18
70	1.71	27	19
77	1.72	24	20
74	1.80	28	21
81	1.66	28	22
76	1.70	23	23
75	1.70	26	24
80	1.69	26	25
84	1.70	20	26
85	1.77	29	27
69	1.77	28	28
89	1.80	28	29
84	1.75	23	30
84	1.73	22	31
70	1.73	22	32

الملاحق

المحقق رقم 1

المحقق رقم 2

# المحقق رقم 3

## Résumé de la recherche

### **Titre de l'étude: la pourcentage de participation vitesse et forces sur la précisions vitesse et forces sur la précision des tirs pour les footballeur.**

L'étude à permis de connaitre le taux de participation des qualités de la force de la vitesse et de la précision des tirs chez les joueurs de foot-baal chez la catégorie (sénior) au niveau de la wilaya de bouira (division pré-honneur).

Sur ce on s'est sur la méthode description avec une certaine analyse bien définie.

Concernant l'étude on a prés (32) athlètes séparés sur l'équipe de djebahia, d'el asnnem que nous avons choisies. D'un effectif de (336) joueurs et dans cette étude on s'est sur le cote de la force, la vitesse tout entêtant compte de la technique du shoot :

Comme on a utilisé la méthode (S.P) pour que l'étude puisse vois donne ce qui suit:

Existence d'une relation dans notre étude entre la force, la pression et la vitesse existence d'une relation dans la pression du lui qui était bonne. Aussi que la qualité et la vitesse.

Ainsi on a constaté que les moyennes nous aideront à dire qu'il y a une relation entre la puissance et la vitesse chez les joueurs sur ce les chercheurs se sont suis d'accord sur le fait de s'occuper plus sur les qualités de la force (puissance, vitesse et précision lors des séances d'entraînement comme les chercheurs se sont mais d'accord sur le fait de trouve le taux de participation des qualités physique et les qualités technique offensives et défensives en football.

**Mots-clés:** participations vitesse et forces, précision des tirs.