

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



**جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**  
**كلية الدراسات العليا**  
**التربية البدنية والرياضة**

**بحث مقدم لنيل درجة الماجستير بالمقررات والبحث التكميلي في التربية  
البدنية والرياضة (التدريب الرياضي)  
بغنوان :**

**أهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم  
بالمدارس الاعدادية لمديرية تربية محافظة النجف  
بجمهورية العراق من وجهة نظر الخبراء**

**The Most Important Physical and Skills Requirements  
For Football Players in the Preparatory Schools  
Of Najaf Proveney Educational Directory in Iraq  
Republic – According To Experts Views**

إشراف : د. الطيب حاج ابراهيم عبد الله

اعداد الدارس : أحمد شهيد راضي كاظم

2017 م – 1438هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الآية

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى :

﴿إقراء باسم ربك الذي خلق ، خلق الانسان من علق

، إقراء وربك الاكرم ، الذي علم بالقلم ، علم

الانسان ما لم يعلم﴾

صدق الله العظيم

سورة العلق الآية (1-5)

## الإهداء

اهدي هذا البحث

الى من اشترط الله رضاه برضاها

إلى من افتقدتهما في مواجهة الصعاب ولم تمهلتهما

الدنيا لأرتوي من حنانهما والداي أبي وأمي

نحمدهما الله برحمته الواسعة

الى اخواني واخواتي رباحين حياتي في الشدة والرخاء

إلى من شجعني على مواصلة مسيرتي العلمية رفيعة

دربي زينب الحياة وزخرفها زوجتي

وإلى كل من شجعني وساعدني على إتمام هذا العمل .

الدارس

## الشكر والتقدير

قال الله تعالى (قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَالشُّكْرُ أَمْ الْكُفْرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ)

سورة النمل الآية رقم (40)

الشكر لله سبحانه وتعالى الذي وفقنا لإكمال هذه الرسالة ، والصلاة على المبعوث رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه أجمعين . أتقدم بجزيل الشكر وعظيم التقدير لإدارة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا التي منحتني هذه الفرصة ، وأخص بالشكر أستاذي الفاضل الدكتور / الطيب حاج إبراهيم عبد الله الذي تفضل مشكوراً بقبول الإشراف على هذه الرسالة وحرصه على اكتمالها وفي سبيل ذلك زودني بنصائحه ومنحني وقته الثمين وعلمه الغزير وكرمه الفياض فأسأل الله تبارك وتعالى أن يبارك له في وقته وأن يمد له في عمره ويجزل له الثواب ويسهل له الصعاب إنه كريم وهاب. كما أتقدم بالشكر والتقدير والإحترام للسادة الأفاضل للجنة المناقشة الدكتور/ مكي فضل المولى مرحوم المناقش الداخلي ورئيس اللجنة الدكتورة / عائشة سيد أحمد المناقش الخارجي على ما بذلوه من جهد في قراءة الرسالة وعلى ما بذلوه من ملاحظات قيمة بما يثري الرسالة كما أتقدم أيضاً بالشكر لإدارات المكتبات بالجامعات السودانية على تعاونهم الصادق من أجل البحث العلمي ، كما أتقدم بالشكر والتقدير لكل من ساهم ومد يد العون بشكل مباشر أو غير مباشر لاكتمال هذه الرسالة .

الدارس

## المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على أهم المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم لفرق المدارس الاعدادي لتربية النجف بجمهورية العراق. وقد استخدم الدارس المنهج الوصفي على عينة بلغ عددها (50) بطريقة عشوائية وإستخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات وبرنامج الحزم الاحصائية لمعالجة البيانات . وجاءت أهم النتائج كآآتي: -

أهم المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم لفرق المدارس الاعدادي لتربية النجف بجمهورية العراق هى:

1- القوة.

2- السرعة.

3- التحمل.

4- التحمل الدورى التنفسي.

5- القوة المميزة بالسرعة.

6- المرونة.

7- الرشاقة.

8- التوازن .

- أهم المتطلبات المهارية للاعبى كرة القدم لفرق المدارس الاعدادي لتربية النجف بجمهورية العراق فى رأي المفحوصين هى :-

1- التمير .

2- الاستلام.

3- الجري بالكرة .

4- التصويب.

5- المحاورة.

6- ضرب الكرة بالراس .

7- رمية التماس.

وقد أوصت الدراسة بما يلى:

يجب الاهتمام بالمهارات الاساسية للاعب كرة القدم والاهتمام بتنمية الصفات البدنية .

## Abstract

This study aimed to identify the most important physical and skills requirements for football players at preparatory school teams in Najaf the Randomly of Iraq. The researcher used the descriptive method on a sample of (50) and used the questionnaire as a data collection tool and statistical data processing program. The most important results were as follows:

- The most important physical requirements for football players of the preparatory school teams in Najaf the Republic of Iraq are:

1. Strength. .
2. Speed.
3. Endurance.
- 4- Respiratory endurance.
5. The explosive speed.
6. Flexibility.
7. Agility.
8. Balance.

The most important requirements for the football skills players of the schools preparatory for the education in Najaf- in the Republic of Iraq in the veivs of the examinees are:

1. Passing.
2. Receiving
- 3 – Runing with ball.
4. Shooting
5. Dribling.
- 6 . The ball heading.
7. Touch line throw.

### **Recommendation:**

Basic skills and developing phiscal fitness must be taking care about for the football players.

# قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	رقم
أ	الآية	-
ب	الإهداء	-
ج	الشكر والتقدير	-
د	مستخلص باللغة العربية	-
هـ	مستخلص باللغة الانجليزية	-
و	قائمة المحتويات	-
ط	قائمة الجداول	-
ط	قائمة الملاحق	-
<b>الفصل الأول</b> <b>الإطار العام للبحث</b>		
1	مقدمة الدراسة	1-1
5	مشكلة الدراسة	2-1
5	أهمية الدراسة	3-1
5	أهداف الدراسة	4-1
6	تساؤلات الدراسة	5-1
6	اجراءات الدراسة	6-1
6	حدود الدراسة	7-1
6	المعالجات الإحصائية	8-1
7	مصطلحات الدراسة	9-1
<b>الفصل الثاني</b> <b>الإطار النظري – الدراسات السابقة والمثابهة</b>		
9	المبحث الاول : نشأة وتطور كرة القدم	1-2
9	نشأة وتطور كرة القدم في العالم	1-1-2
11	نشأة وتطور كرة القدم في العراق	2-1-2
12	نشأة الرياضة في مدارس النجف	3-1-2



رقم الصفحة	الموضوع	رقم
16	المبحث الثاني: المتطلبات البدنية للاعب لكرة القدم الحديثة	2-2
16	تمهيد	1-2-2
22	المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم	2-2 -2
22	القوة العضلية	3-2 -2
26	المرونة	4-2 -2
31	التوافق	5-2 -2
33	الرشاقة	6-2 -2
37	التوازن	7-2 -2
38	الجلد الدوري التنفسي	8-2 -2
40	السرعة	9-2 -2
45	العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة	10-2 -2
52	المبحث الثالث: مفهوم وأهمية المهار	3-2
52	تمهيد	1-3-2
53	المهارات الأساسية في كرة القدم	2-3-2
53	الجري وتغيير الاتجاه	3-3-2
54	الوثب	4-3-2
55	الخداع	5-3-2
56	ضرب الكرة بالقدم	6-3-2
58	ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي	7-3-2
59	ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي	8-3-2
62	السيطرة على الكرة	9-3-2
66	المراوغة بالكرة	10-3-2
68	ضرب الكرة بالرأس	11-3-2
69	مهاجمة الكرة	12-3-2
70	المبحث الرابع: الدراسات السابقة والمثابفة	4-2
70	الدراسات العربية	1-4-2

رقم الصفحة	الموضوع	رقم
76	التعليق على الدراسات المشابهة	2-4-2
77	الاستفادة من الدراسات السابقة	3-4-2
<b>الفصل الثالث إجراءات البحث</b>		
79	مقدمة	1-3
79	مجتمع الدراسة	2-3
79	عينة الدراسة	3-3
79	منهج الدراسة	4-3
80	طريقة اختيار العينة	5-3
80	وسائل جمع البيانات	6-3
80	خطوات تصحيح الإستبيان	1-6-3
81	صدق وثبات الإستبيان	2-6-3
81	تطبيق الإستبيان	3-6-3
82	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	7-3
<b>الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>		
84	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الأول	1-4
86	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني	2-4
<b>الفصل الخامس النتائج والتوصيات</b>		
90	الإستنتاجات	1-5
91	التوصيات	2-5
91	المقترحات	3-5
92	ملخص الدراسة	
	قائمة المراجع	
-	الملاحق	-

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	إسم الجدول	رقم الجدول
81	يوضح صدق وثبات الاستبانة	1
84	يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوزن النسبي والترتيب لاجابات العينة لعبارات الاستبانة عن محور المتطلبات البدنية	2
87	يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، الوزن النسبي والترتيب لاجابات العينة لعبارات الاستبانة عن محور المتطلبات المهارية	3

## بيان الملاحق

رقم الصفحة	إسم الجدول	رقم الجدول
	الإستبانة في صورتها الأولى	1
	أسماء المحكمين والخبراء	2
	الإستبانة في شكلها النهائي	3

# الفصل الاول

## الاطار العام

مقدمة الدراسة	1-1
مشكلة الدراسة	2-1
أهمية الدراسة	3-1
أهداف الدراسة	4-1
تساؤلات الدراسة	5-1
اجراءات الدراسة	6-1
منهج الدراسة	1-6-1
مجتمع الدراسة	2-6-1
عينة الدراسة	3-6-1
حدود الدراسة	7-1
حدود مكانية	1-7-1
حدود زمانية	2-7-1
المعالجات الإحصائية	8-1
مصطلحات الدراسة	9-1

## الفصل الاول

### الإطار العام

#### 1-1 مقدمة الدراسة :

إن التربية كنظام اجتماعي تعمل على تشكيل الأفراد وتكوين اتجاهاتهم التربوية من خلال المؤسسات التعليمية تعتمد في ذلك على العديد من الأنشطة المتنوعة إلى جانب المناهج والمقررات الدراسية ومن أبرز تلك الأنشطة " الرياضة المدرسية"، حيث يلعب هذا النشاط دوراً رئيسياً وهاماً في إعداد الطلاب وتكوين اتجاهاتهم. ويشير محسن محمد (١٩٩٧م) إلى أن التربية الرياضية كمادة تخضع للعملية التعليمية تتأثر بعوامل متعددة من أهمها المنهج، المدرس، التلميذ، والإمكانات، ولذا يجب أن يعد منهج التربية البدنية بحيث يتناسب مع خصائص التلميذ في كل مرحلة دراسية كما يجب إعداد معلم التربية البدنية إعداداً مهنيّاً جيداً بما يتناسب مع ما يقوم به من واجبات وما يتحمله من مسؤوليات داخل وخارج المدرسة وبلي ذلك الإمكانات من ملاعب وأدوات وأجهزة ووسائل تعليمية . طبقاً للميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة الصادر عن المؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة" اليونسكو ١٩٧٨م، أن ممارسة التربية البدنية حق أساسي للجميع وأنها تشكل عنصراً أساسياً من عناصر التربية المستديمة في إطار النظام التعليمي الشامل وينبغي أن تلبي برامج التربية البدنية احتياجات الأفراد والمجتمع وضمان توفرها كجزء متكامل من العملية التعليمية (وحيث تحتاج عملية التربية إلى تطوير وتقويم مستمر لمسايرة متطلبات واحتياجات العصر، وتقع على المدارس المسؤولية بكل أوجه التطوير والنضج للأطفال والشباب وعليه فإن المدارس مكلفة بإنشاء الأسس وتشجيع الاشتراك بالنشاط وتعزيز تطوير النشاط البدني عن طريق برامج التربية البدنية الخاصة بهم ولذا يجب علينا إعادة صياغة الاستراتيجية العامة لدور المدرسة من مجرد مكان لتلقي العلم إلى مركز

إشعاعي للبيئة والمجتمع نحو الاتجاهات الحديثة للنشاط المدرسي كمحور تلتف حوله العملية التعليمية لكونها الركيزة الأساسية للنشاط المدرسي بما تحتويه من أنشطة رياضية تشكل شخصية الفرد وترفع إمكاناته البدنية والحركية وتطوير استعداداته العقلية والنفسية والاجتماعية، هذا وتمثل الرياضة المدرسية حجر الزاوية في رياضة المستويات العالية وذلك لكونها تمثل القاعدة العريضة للممارسة ولذا تولي الدول المتقدمة أهمية خاصة للرياضة المدرسية كأساس لرياضة البطولة. وإذا كان المعلم هو أحد أبرز العناصر في نجاح النظام التربوي التعليمي وبلوغ أهدافه، وبالتالي دفع عملية التطور قدماً نحو الأمام على اعتبار أن المعلم يمارس أدوار وظيفية وأهم هذه الأدوار الوظيفية التي يمارسها المعلم هي القيام بتربية متوازنة لرعاية التطور والنماء العقلي والنفسي.

تتطلب كرة القدم الحديثة تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم ولما كانت هذه الصفات مرتبطة بعضها ببعضها ، كان التدريب لتطورها معاً اسرع واقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل على حدة ، ومن هنا وجب على المدرب ان يضع ذلك في اعتباره .

ولكي تكون كل حركة رياضية او مهارة اساسية في كرة القدم عالية الاداء, اقتضى الامر ان يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الاداء الصحيح للمهارة , وحالة بدنية عالية , وقدرات عقلية , ثم ثبات الصفات الادائية والنفسية .

ولاعب كرة القدم في المدارس الاعدادية يلعب دوراً مميزاً جداً في اداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب الدفاعي او الهجومي, وإن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية يتميز بها عن غيره من الانشطة الرياضية الاخرى حيث تتطلب ضرورة تمتع الممارسين بهذا النشاط بقياسات جسمية وعناصر بدنية خاصة الامر الذي يؤدي الى تفوقهم في مستوى الاداء .

ويرى الدارس ان المهارات الاساسية لكرة القدم تتطلب استعداد ولياقة بدنية عالية بكافة اجزاء الجسم وخاصة الاجزاء التي تشترك في اداء الحركة بالشكل الفني الصحيح ويتوافق وسلاسه وبأقل جهد .

ومن هنا يجب تخطيط برنامج اعداد بدني خاص يركز على بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة في اداء المهارات الاساسية للعبة كرة القدم على ان توجه عناية خاصة للمهارات الاكثر ارتباطا بمتطلبات المبارات .

الحديث عن المهارات الاساسية والقدرة على ادائها بسرعة وإتقان شئ هام وذلك لان المهارات الاساسية للعبة كرة القدم يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه للتدريب المنتظم والمستمر لان التدريبات المختلفة للمهارات الاساسية تهتم بتحسين اداء تلك المهارات وهنا تصبح الرغبة والتركيز الذهني من جانب اللاعب شئ مهما . ( محمد محمود عبدالدائم 1999م ص 56 ) .

ويرى الدارس أن الرياضة المدرسية عنصر مهم بل فعال في أي بلد يريد أن يتطور في مجال كرة القدم وهنا نشاهد أغلب الدول المتطورة لديها الرياضة المدرسية من أولويات العمل بل يعتبر الاساس الذي تستند عليه مصير كرة القدم لديهم وكم من لاعب مهم ترجع بداياته الى المنتخب المدرسي لما يحمله من بداية صحيحة وتدرج عمري صحيح وكم من اندية تألقت وبرزت بسبب بعض اللاعبين من المنتخبات المدرسية وكل هذا تعتبر الرياضة المدرسية رافد مهم من الروافد الكروية التي تبقى برفد اللاعبين الى الاندية والمنتخبات وهو ما سيصل اليهم بمتسلح بالمعرفة والثقافة الرياضية ولديه خبرة قصيرة لكنها مفيدة يحتاج اليها في قادم الايام .

## 1-2 مشكلة الدراسة :

من خلال عمل الدارس في المجال الرياضي وخاصة بالتدريس في المرحلة الإعدادية في مديرية تربية محافظة النجف، لاحظ أن هنالك ضعف في أداء المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم لفرق المدارس الإعدادية ، وضعف الناحية البدنية أثناء المباراة ، بالإضافة الى بطء سرعة اللاعبين في جميع مراكز اللعب، بالإضافة الى ظهور التعب والارهاق في الشوط الثاني وخاصة في نهايته، وكذلك تتسم نهاية الشوط الثاني بالاداء الخاطئ للمهارات، وأيضاً التوتر والارتباك الذي

يصيب اللاعبين ويؤثر ذلك في مستوى أداء اللاعبين ونتائج المباريات التي تقيمها مديرية التربية قسم النشاط الرياضي سواء كان في الداخل أو في الخارج ، مما دفع الدارس لإجراء هذه الدراسة .

### **3-1 أهمية الدراسة :**

- قد يساعد البحث في تطوير مستوى أداء اللاعبين في منشط كرة القدم في مدارس مديرية تربية النجف قسم النشاط الرياضي .
- يفيد المدربين واللاعبين والباحثين لتطوير لاعبي الفريق بشكل عام.
- يمكن ان يساعد البحث لجنة قسم النشاط الرياضي فى انتقاء لاعبي كرة القدم بتربية النجف.

### **4-1 أهداف الدراسة:**

- التعرف على أهم المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم لفرق المدارس الاعدادية لتربية النجف بجمهورية العراق .
- التعرف على أهم المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم لفرق المدارس الاعدادية لتربية النجف بجمهورية العراق .

### **5-1 تساؤلات الدراسة:**

- ما هي أهم المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم لفرق المدارس الاعدادية لتربية النجف بجمهورية العراق ؟
- ما هي أهم المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم لفرق المدارس الاعدادية لتربية النجف بجمهورية العراق ؟

### **6-1 إجراءات الدراسة:**

- 1-6-1 منهج الدراسة:** إستخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .



**1-6-2 مجتمع الدراسة:** لاعبي ومدربي واداري كرة القدم لمدارس مديرية تربية النجف.

**1-6-3 عينة الدراسة :** عينة مختارة من بعض لاعبي ومدربي واداري كرة القدم في مديرية تربية

النجف قسم النشاط الرياضي.

**1-6-4 المعالجات الإحصائية :**

المتوسط الحسابي . الانحراف المعياري . الارتباطات

**1-7 حدود البحث:**

**1-7-1 حدود مكانية:** العراق

**1-7-2 حدود زمنية:** 2015 م-2017 م.

**1-8 المعالجات الإحصائية:**

- معادلة سيبرمان براون .
- معامل برسون .
- النسب المئوية .
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.

**1-9 مصطلحات الدراسة:**

- المهارات الأساسية :

المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة "مفردة" أو مركبة "مجموعة"، تحتاج إلى أدائها في جميع مواقف اللعبة تقريبا والتي تتطلبها اللعبة وتمثل الغرض الأساسي من أداء هذه الحركات في الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في الجهد والوقت (إجرائي) .

- المتطلبات البدنية:

هي العناصر المكونة للياقة البدنية والتي عن طريقها يستطيع الحكم بأداء الواجبات التي يتطلبها الاداء الحركي اثناء المباراة في الجهد والوقت (إجرائي).

- الخبراء :

يقصد بهم الدارس الأساتذة الأكاديميين ذوي الخبرة والممارسة والمدربين واللاعبين الدوليين في جمهورية العراق (تعريف إجرائي) .

## الفصل الثاني

### الاطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الاول : نشأة وتطور كرة القدم

المبحث الثاني : المتطلبات البدنية للاعب لكرة القدم الحديثة

المبحث الثالث : المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم

المبحث الرابع : الدراسات السابقة والمشابهة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة

#### 2-1 المبحث الأول : نشأة وتطور كرة القدم

##### 2-1-1 نشأة وتطور كرة القدم في العالم :

بدايتها كانت تتسم بالخشونة والارتجال ولا تقوم على أسس من الفن والدراسة أو التهذيب ولم تكن لها قواعد ثابتة تحدد زمن المباراة ومواصفات الكرة وتحديد الملعب والأهداف وعدد اللاعبين فكثيراً ما كانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين متقاربتين ويحاول كل منها ان يصل الى وسط البلدة بالكرة ليدخلها غازياً منتصراً وكانت المباراة تستمر اياماً وأسابيع وربما شهور حتى يصل أحد الفريقين الى هدفه، وكثيراً ما تقع الحوادث ويذهب ضحيتها البعض مما جعل بعض الحكومات تلجأ إلى إصدار قوانين تحرم لعبة كرة القدم.

أن بداية لعبة كرة القدم لم تكن كما هي عليه الآن .. وتقول بعض المصادر بدأ لعبها في الصين عام 2500 ق.م بطريقة بدائية وكانت تسمى (تسو – تشو tsucho) الأولى بمعنى ركل الكرة والثانية بمعنى الكرة .. ويقول بعض الفلاسفة والمؤرخين إنها كانت في الصين كأسلوب تدريب عسكري من حيث الهجوم والدفاع ويقول المؤرخ البيزنطي (هيرودوت) الذي زار مصر عام 460 ق.م أنه وجد المصريين يلعبون الكرة بكرة مصنوعة من جلد الماعز والقش يركلونها بالقدم حتي إذا دفعها فريق الى خط بعرض الملعب احتسبت هدفاً .. وقد ذكر أحد المؤرخين ان كرة القدم كانت باليابان وكان تسمى بأسم (كيماري kemari) وقد عرفت منذ أربعة عشر قرناً مضت وكانت تلعب في ملعب مساحته 140متر مسطحاً وهناك في إيطاليا لعبة كرة قدم قديمة تعرف بأسم (كالشيو calchio) كانت تلعب في مدينة فلورنسيا مرتين في السنة بمناسبة عيد سان جون .. ولكن التاريخ البعيد يؤيد بأن اليونانيين هم الذين لهم حق الأفتخار بانتسابهم لهم فقد عرفت بلادهم لعبة كرة القدم تلعب بأسم

(ببسيكروس – episkyros). ويقول الفيلسوف المصري (بوليوس يولووس) في القرن الثامن إن كرة القدم انتقلت من اليونان إلى بلاد الرومان وتسمى عندهم (هارستوم – harpstom) وصورها في كتاباته مما يقرب من صورتها الحالية وأن الآخرين جاؤا بها إلى الجزر البريطانية حين احتلوها، ولكن المؤرخون البريطانيون تصدوا لهذه الأراء والمناقشات وأدعوا ان كرة القدم من أفكارهم وحدهم ولهم الفضل في ظهور واكتشاف اللعبة (1050م – 1075م) وكانوا يكتبونها (futballe) ومن المحتمل إنها دخلت مع قوات (بوليوس قيصر) وقد ثبت في كل المراجع أن الإنجليز تولوها بالتشريع والتهديب والتقنين وقد حافظت إنجلترا على قانون يرجع تاريخه إلى عام 1314م أصدر بحظر كرة القدم في إنجلترا بسبب ما كان يكتنفها من عنف وإزعاج وفي عام 1917م أصدر قراراً باعادتها من ذلك التاريخ حققت كرة القدم نجاحاً وتقدماً ملحوظاً. (عبدالعزيز حسن البصير، 2004م، ص19).

وفي عام 1846م أجمع في كامبيردج تلاميذ الكليات الإنجليزية وأساتذتهم لوضع مجموعة قوانين، وكان لأبد للجامعات أن تقوم بوضع قانون يحقق العدالة الكروية ومررت محاولات كثيرة لم تلق النجاح حتي أنهى الاستاذ G.C.thring أستاذ القانون بجامعة كامبيردج من وضع أول قانون لكرة القدم في 26 أكتوبر 1862م وتألق القانون من عشرة مواد.

كانت أول جمعية لكرة القدم في العالم هي نادي شفيدل بانجلترا عام 1885م، كما أن أول اتحاد لكرة القدم في العالم هو الأتحاد الإنجليزي الذي تأسس في أكتوبر عام 1863م بمنطقة المأسونين الأحرار بشارع (Green) بلندن وقد أنشئت أولي هيئة تشريعية دولية عام 1882م (Boardintentional) بعضوية كافة الأقطار البريطانية (إنجلترا - ويلز - اسكتلندا - ايرلندا) واستمرت تقوم بدورها نحو عشرين عاماً إلى ان أنشئ الأتحاد الدولي لكرة القدم.F.I.F.A في مايو عام 1904م بباريس ويتكون من الأتحادات الأهلية المشتركة والتي تدير لعبة كرة القدم في بلادها.ويعتبر روبرت حورين الفرنسي الجنسية أول رئيس للأتحاد الدولي وجول ريميه رئيس الفيفا 1912م - 1954م صاحب أول فكرة

تنظيم كأس العالم وكانت أول بطولة للأرجواي عام 1930م. (عبدالعزیز حسن البصير، 2004م، ص20).

## 2-1-2 نشأة وتطور كرة القدم في العراق :

### مراحل تطور لعبة كرة القدم في العراق :

ان المسيرة التاريخية للعبة كرة القدم في العراق ذات حلقات متصلة اتصالاً وثيقاً، حيث ان نهاية كل مرحلة من مراحل المسيرة تعتبر نقطة البدء للمرحلة التالية وقد اعتمد التقسيم الزمني للمراحل مقروناً بالدلالة المعنوية لكل مرحلة من مراحل المسيرة التي لم تكن متساوية من حيث الفترة الزمنية، والملاحظ ان تاريخ لعبة كرة القدم عبارة عن زمن سيار وتجارب تتوالى وعبر هذا التاريخ انتقل واقع اللعبة من حال الى حال عبر ايقاع بطيء متأناً فما من حادث يبرز فجأة من لاشيء وانما كل حادث مرتبط بما قبله ومكمل له وهكذا تتعاقب الاحداث فيصنع التاريخ والواضح ان دخول (اللعبة) بكل مستلزماتها وتنظيماتها احتاج الى زمن اطول من مجرد دخول (الكرة) سواء المطاطية او الجلدية او المصنوعة من مئانة الجمل، ابان الحرب العالمية الاولى عام 1914 وقبل ان يتم احتلال العراق من قبل الجيوش البريطانية لم تكن في العراق كرة القدم ولم يكن هناك من يعرفها ناعدا بعض ابناء العوائل العراقية في (الاستانة) الذين عادوا الى بغداد ومعهم كرة القدم ولم يكن هناك من يعرف هذه الكرة ولا من يعرف اصول لعبها حتى الذين جاؤوا بها وثمة اراء حول كيفية دخول الكرة الى العراق .

وطبيعي ان تطور اللعبة لا يحدث دفعة وانما يأتي نتيجة مرور الزمن ويمكن تصور ذلك بالمقارنة مع امثال النبات فليس كافياً ان نضع البذرة في التربة ثم نرى الشجرة كاملة النمو والثمرة مولودة فيها في الحال اذ لابد لذلك من زمن فأذا ما رجعنا الى امثال كرة القدم فإن الزمن بين دخول (الكرة) ودخول (اللعبة) وانتشارها وبين (جني الثمار) تألق منتخب العراق بين منتخبات العالم في المكسيك 1986 وفي اثينا 2004 قد قارب فترة القرن الواحد من خلال استقراء الاحداث والوقائع التي رافقت مسيرة

اللعبة يمكن الاستنتاج انه هناك خمسة مراحل رئيسية في مسيرة كرة القدم العراقية وفق تقسيم افتراضي وهي:

- مرحلة اللعب البدائي 1900 - 1920
  - مرحلة الاقتباس والمحاكاة 1921 - 1930
  - مرحلة المبادرات الرائدة 1931 - 1951
  - مرحلة استقدام الخبرات والاحتكاك الخارجي 1952 - 1971
  - مرحلة الانفتاح والشمولية والانجاز ما بعد 1971
- ومن المعلوم ان منتخب العراق لكرة القدم يمثل العراق في منافسات كرة القدم الدولية منذ عام 1948 وعضوا في اتحاد كرة القدم في العراق (IFA) .

تأسس الاتحاد العراقي لكرة القدم في عام 1948 وأصبح عضوا في الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا منذ عام 1950، وفي الاتحاد الآسيوي لكرة القدم منذ عام 1970 ، والهيئة الكونفدرالية الإقليمية الفرعية اتحاد غرب آسيا لكرة القدم منذ عام 2000 العراق أيضا عضو فيالاتحادالعربي لكرة القدم منذ عام 1974 اتخذ المنتخب العراقي لقب أسود الرافدين .

### 2-1-3 نشأة الرياضة في مدارس النجف :

يرى الدارس الرياضة المدرسية في النجف كان لها دور مهم في زج لاعبيها الى الاندية العراقية وقت ذلك بل كان الرافد الرئيس في ضخ اللاعبين الذين حصلوا بعد ذلك على شهرة كبيرة وهذا يعود الى قوة الفريق المدرسي الذي كان في ذلك الوقت يشارك في مباريات وبطولات مستحقة ويحصد الألقاب وكان في النجف منتخب مدرسي يشار له بالبنان وانجب الكثير من اللاعبين الذين أصبحوا فيما بعد عماد المنتخبات الوطنية والسبب هو التخطيط الصحيح والاسلوب الناجح ليصل بالرياضة المدرسية الى ما وصل إليه وبالرغم من عدم توفر الدعم المادي والتجهيزات الرياضية في

ذلك الوقت لكن كان النجاح حليف تلك الرياضة وذلك بسبب وجود أناس مختصين في هذا الامر  
واسلوب صحيح ومتبع بشكل منتظم كل هذه الامور جعلت غيرها من رياضتنا المدرسية في السابق  
عنوان بارز اسمه (التألق).

لكن بالرغم من النجاحات التي تحققت للرياضة المدرسية في فترة الستينات ولغاية الثمانينات  
وما أفرزته من أمور ايجابية تصب في مصلحة الكرة العراقية وبدلاً من تطور تلك الرياضة تم الاندثار  
والغائها فعلياً في بداية التسعينات وبدأ الاندثار من إلغاء درس الرياضة في كافة المدارس الذي اعتبره  
القائمين عليها في ذلك الوقت (تكملة دروس) وكيف لم يعيروا أي أهمية لها وبدأت بعدها إلغاء  
الرياضة المدرسية بالاضمحلال وحتى وان وجدت لم تكن في المستوى المطلوب الذي كان عليه في  
السابق، فبدأت الكثير من المواهب من اللاعبين تذهب سدى وذلك بسبب عدم أحتوائها وصقل  
مواهبها إضافة الى ذلك إلغاء المدارس الكروية التي كانت عنصر تكميلي للرياضة المدرسية كل هذه  
الامور سببت لنا خسائر كبيرة من حيث حتف المواهب الكروية التي لو توفرت في الرياضة المدرسية  
لكان لهم شأن آخر وكبير كما كان في السابق، وبهذا الاندثار فقد جنينا على عنصر مهم من جوانب  
التدرج الصحيح بالنسبة للفئات العمرية وخصوصاً المدارس الاعدادية التي كانت تعتمد بشكل أكبر  
على تلك الرياضة التي ذهبت ومنتظر من يعيدها الى الواجهة الامامية التي تعتبر الشريان المهم لرفد  
الكرة العراقية ومن المشاكل التي تعرقل تطور الرياضة المدرسية في مديرية تربية النجف قسم النشاط  
الرياضي :

عدم رغبة الإدارة بالرياضة المدرسية، تتمثل في غياب مراكز وطنية لتدريب وإعداد المنتخبات  
الوطنية المدرسية وعدم تعميم تخصيص حصص الأنشطة الرياضية المدرسية في التعليم الابتدائي  
وضعف مراقبة الحصص الرياضية المدرسية من طرف بعض المديرين والمفتشين.



كما أن هناك عدم الرغبة بالتربية البدنية، وتتمثل في التأخير الحاصل في تعميم التربية البدنية والرياضة المدرسية في المؤسسات الابتدائية، وأحياناً، عدم احترام الحيز الزمني الأسبوعي المخصص للأنشطة الرياضية في المؤسسات التعليمية من طرف بعض مديري المؤسسات التعليمية رغم تأكيد الوزارة في الموضوع وضعف التجهيزات الضرورية والملائمة حيث لم تعد تناسب في بعض الأحيان مستوى تطور الممارسة، سواء على مستوى الكم أو الكيف، إضافة إلى ضعف تأهيل أساتذة التعليم الابتدائي لتدريس المادة وضعف تأهيل المنشآت الرياضية في مؤسسات التعليم الثانوي وضعف المنشآت الرياضية في ثانويات الرياضيين، الإعدادية والتأهيلية، والثانويات المحتضنة لأقسام تخصص الرياضة والتربية البدنية .

إذا أردنا العودة برياضتنا المدرسية واخراجها من واقعها المزري على وزارتي التربية والرياضة التي لا تحرك ساكناً لابد لها القيام بتوفير كافة الأدوات والمستلزمات التي تساعد على زيادة الدافعية لدى الطالب وأن يتم التركيز على توفير ساحات ملائمة لملاعب كرة القدم وجميع الألعاب، إضافة لتنفيذ بطولات مدرسية لكافة المراحل وإعطاء الحافز على التنافس في ما بينهم وتخصيص جوائز تقديرية لإعطاء شحنة أكبر لهم ، ودعوة الكثير من الكشافين والمختصين ومدربي الفرق العراقية أصحاب الخبرة في هذا المجال لمشاهدة البطولات المدرسية واكتشاف الموهوبين من الطلاب وبعدها نستطيع أن نخرج مجموعة متميزة من الموهوبين ليكونوا رافداً من روافد النجاح ،مع تفعيل دور الإعلام بكل مساراته لكي نسلط الأضواء على موضوع الفرق المدرسية وبهذا يصبح لدينا لاعبين موهوبين تم اكتشافهم على حساب رؤية فنية من قبل المختصين ، وتعود بعدها تلك الرياضة إلى سابق عهدها ونعود بزجهم بمشاركة رسمية وحتى دولية خدمة للرياضة العراقية بشكل عام والرياضة النجفية بشكل خاص ، وأعتقد بأن هذا الموضوع بحاجة إلى عقول رياضية سليمة تجيد التخطيط والتهيئة وروح العمل والجدية في التواصل لكي نصل إلى مبتغانا الحقيقي .

أن الرياضة المدرسية يجب أن يعاد النظر فيها، كمادة تربوية لها أهدافها وأبعادها وليست مادة كمالية اختيارية، وعليه يجب أن يبحث المسؤولون والمختصون في وزارة التربية وزملائهم في النشاط الرياضي عن أبرز السبل الكفيلة لجعلها مادة ذات خصوصية بالفعل كما كانت في السابق، وأن يراعى فيها تنوع رغبات وقدرات الطلاب، وأن لا تكون مادة كرة قدم فحسب، بل تكون مطابقة لمسامها الفعلى " التربية البدنية "، أي تهتم بالعقل والجسد والروح.

من المعروف ان محافظة النجف مشهورة بعدة اندية تلعب في الدوري العراقي الممتاز وأشهر تلك الأندية نادي النجف الرياضي الذي تأسس في عام 1961، ونادي نفط الوسط الذي تأسس في عام 2010م وفي أول مشاركة له في الدوري الممتاز استطاع الفوز في الدوري الممتاز في موسم 2013م - 2014م.

محافظة النجف تمتلك ملعب كرة قدم وملعب آخر سوق يتم افتتاحه في نهاية عام 2017 م يتسع إلى 30000 متفرج ، وتمتلك هذه المحافظة صالة مغلقة وملعب كرة سلة وتمتلك هذه المحافظة تاريخاً عريقاً في كرة اليد وهو بطل آسيا مرة واحدة وبطل العرب 4 مرات في هذه اللعبة .

## المبحث الثاني

### 2-2 المتطلبات البدنية لكرة القدم الحديثة :

#### 1-2-2 تمهيد :

قبل التطرق الى المتطلبات البدنية لكرة القدم الحديثة من الضروري معرفة اهم التقسيمات للاعبين

حسب الفئة العمرية للمدارس بشكل عام وهي كالآتي :

تقسيم اللاعبين حسب الفئة العمرية

**الفئة العمرية ما بين 7-9 سنة :**

في هذا العمر سوف نعلم الناشئ مبادئ كرة القدم واللعب مع زملائه حسب قابليته وشروطه هو لكي نتمكن من جعله ينسجم تدريجيا لكي يطور نفسه بمساعدة المدرب ومن هذا المدخل يمكن ان نطور لديه التكنيك واعطائه جرعات بسيطة من اللياقة البدنية من خلال اللعب العادي ولعب كرة القدم ولا يمكن باي حال من الاحوال فرض امور تدريبية عليه بل يجب ان يكون الامر محصور بقدرته البدنية والذهنية والحركية.

**الفئة العمرية ما بين 10-12 سنة :**

في هذا العمر يجب ان نرفع من مستوى التدريب في جميع التمارين البدنية و التكنيكية المطلوبة في عالم كرة القدم والتي اهمها ( المناولة - المراوغة - التسديد - المراوغة - الاستلام والتسليم - المسير بالكره - نطح الكرة بالرأس ) وهذا العمر يعتبر العمر الاساسي لتعلم كرة القدم وخبائها وهو المدخل الصحيح لتعلم اساسيات كرة القدم مع زيادة جرعات التمارين البدنية التي تناسب بنائه الجسماني وقابليته الذهنية وكذلك البدء مع تعيين مكانه في الملعب والمركز الذي يناسبه في الفريق و التي تناسب امكانياته.

لذا يجب ان تكون هذه الفئة قادرة على تلبية متطلبات المدرب لهم وتعليمهم مبادئ كرة القدم بالطرق الصحيحة التي تؤهلهم للتطور لمراحل لاحقه وكذلك فان التفكير في هذه الاعمار يجب ان تتركز تمارينهم على حالات اللعب جميعها وزيادة سرعة اداء التمارين في كل مرة واعطائهم تمارين جديدة وزيادة جرعاتها ومحاولة ايجاد في كل مرة تمارين تختلف عن سابقتها في نسبة السهولة التي توجد فيها وهذا الامر يجب ان يكون حافظا لهم للتطور من خلال ايجاد شرح مناسب يتناسب مع فهمهم لعالم تدريب كرة القدم في شرح اسباب التمرين والهدف المنشود منه وغايته وكيفية تطبيقه بشكل صحيح وتقادي تكرار الاخطاء والتشجيع المستمر أما الجانب الاخر من الجانب العملي او التطبيقي في المباراة وهناك يجب ان نراعي باكبر قدر ممكن ان يكون الجميع مشترك في اداء المباراة ولايمكن باي حال من الاحوال حرمان اي من اللاعبين بهذه الاعمار بان لايشترك في المباراة لان ذلك سوف يخلق نوعا من الاحباط و المدرب يجب ان يركز على الاداء وليس النتيجة لان هذا الاعمار يجب ان لاينبثق عن النتيجة اكثر من تطوير مهاراتهم ولايجب ان نستعجل على النتائج.

### الفئة العمرية ما بين 13-16 سنة :

في هذا العمر يجب على المدرب ان يركز على العمل الجاد والتركيز على نواقص اللاعبين ومراكزهم في ارضية الملعب ومدى قدرتهم على تنفيذ ما يمليه المدرب من نصائح وخبرات مما سوف ينجم عن استكمال المراحل السنوية السابقة الذكر اي ان المدرب يجب ان يمزج بين تعليم اللاعب التكتيكي مع السرعة في الاداء وفهم حالات اللعب وانسجام اثناء اللعب بين التوافق العقلي والبدني وكذلك التركيز على ان يكون اللاعب بهذا العمر بان يبذل اقصى ما عنده للتعلم والتطور وملاحظة قدرة اللاعب من قبل المدرب على ان اللاعب يحاول ان يجد ربطا موقفا بين ماتعلمة وطبقة بالتمرين من خلال ادائه في المباراة الرسمية والودية وتحليل ذلك يبقى على المدرب لاعطاء اللاعب النواقص التي يحتاجها.

وهنا يجب تعليم اللاعب في هذا العمر بان الوحدة التدريبية والمباراة هي شئ واحد ويجب عليه ان يكون جادا وملتزما في نفس الوقت وتطبيق التمرين بشكل جيد سيزيد من قوة اللاعب وثباته في الملعب ويزيد اهتمامه في اللعبه لذا فان هذه الاعمار هي الاعمار الاكثر تعلما وكذلك زيادة الجرعات التدريبية الدفاعية اي ان اللاعب هنا يجب ان يتعلم كيفية الانتقال من حالة الهجوم الى حالة الدفاع وتعليمه كل انواع الدفاع مثل دفاع المنطقة او دفاع الملازمة والاساليب الدفاعية الفردية والجماعية مثل الضغط والملازمة والتغطية وكذلك كافة التكتيكات اللازمة للاعب كرة القدم داخل الملعب مثل الحالات الثابته التي تتمثل في الضربة الركنية والاختفاء القريبة والبعيدة عن المرمى وكيفية التعامل معها وكذلك يجب ان يكون التدريب البدني المناسب للقابلية البدنيه للاعبين ملازما للتدريب لكي يتكامل العامل البدني مع العامل الفني لينتج لاعبا متكاملًا .

يشير طه إسماعيل وآخرون 1989 أن إعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل على عدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري، وأيضاً الإعداد الخططي والذهني والنفسي ، ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة .ويقصد بالإعداد البدني بأنه "ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي "وعن أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم يقول "بيليه" أن التطور الذي لحق بكرة القدم حديثاً وخاصة منذ عام (1970) ناتج عن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين ، وهي وإن لم تكن عنصراً جديداً ، إلا أنها أصبحت أكثر وجوباً بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة (طه إسماعيل وآخرون ، 89-90 ، 1989 ) ونضيف نفس المرجع أنه تزايدت الاجتهادات منذ سنوات مضت حول رفع كفاءة أداء اللاعب وذلك بالاستفادة من الدراسات المتعددة كدراسة العوامل البيوميكانيكية ، والفسولوجية والتشريحية والبيولوجية

بالإضافة إلى النواحي البدنية والنفسية ، وكذا العوامل الطبيعية والظروف الخارجية التي تشكل عائقاً بين نتائج التدريب ومستوى الأداء التنافسي .وهناك العديد من الوسائل التطبيقية للوصول إلى أعلى مستوى للأداء في النشاط الرياضي التخصصي ، إلا أن التمرينات البدنية هي وقبل كل شيء الوسيلة ذات الأهمية القصوى للارتفاع بالأداء الرياضي ، لذا يجب أن تتماشى تلك التمرينات مع أهداف عملية التدريب ويجب ألا تختار أو تطبق عشوائياً ( طه إسماعيل وآخرون : 66 : 1989 ) ويشير كل من محمد شوقي كشك و أمر الله البساطي ( 2000 ) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها ، لتحقيق التفوق على منافسه ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم كما يشير (محمد شوقي ، أمر الله 2000 : 3 ) أنه يتطلب لإنجاز لاعب الكرة للأداءات المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المباراة توافر بعض القدرات البدنية ، حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت إخراجها تبعاً لنوعه وخصوصية كل مهارة ، وأن القصور في امتلاك اللاعب ناشئ أو كبير لتلك العناصر البدنية أو افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوى المهاري له ، ومن هنا تعتبر التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب على المدرب أن يراعيها والتي يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن ، ومثال ذلك "مهارات ركل الكرة ، ومهاجمة الكرة ، رمية التماس ، ضرب الكرة بالرأس "تتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة، ويجب على المدرب الاهتمام بتنميتها خلال فترات التدريب لضمان مستوى جيد للاعب في هذا الأداء المهاري (محمد شوقي ، أمر الله ، 2000م 167 ) وبضيف (حنفي مختار و مفتي إبراهيم 1989 ) أنه في بعض الألعاب الأخرى تلعب المهارة دوراً محدداً ويكون للإعداد البدني الدور الأكبر ، أما في كرة القدم حيث يلعب الإعداد المهاري الدور الأساسي فإن الإعداد البدني يلعب دوراً هاماً أيضاً في مساعدة

اللاعب في أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى، كما تمكنه من الاستمرار بدون تعب في أداء هذه المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة خلال فترة المباراة ، ومن هنا نستطيع أن ندرك الارتباط الوثيق بين الحالة البدنية العالية للاعب والحالة المهارية له .

ويذكر (طه إسماعيل وآخرون 1989 ) أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالباً ما يصاحبها ارتفاع في اللياقة البدنية ، وبالرغم من هبوط مستوى اللياقة البدنية بصفة عامة لدى البعض إلا أنهم قد يتفوقون على غيرهم الأكثر لياقة بدنية في أداء مهارات معينة ، وتفسيراً لهذه الظاهرة يمكن القول "أن اللياقة البدنية تنمي وتطور وترفع من مستوى الأداء المهاري ولكنها ليست هي وسيلة وأسلوب للإعداد المهاري ، كما أن اللاعب الذي يتفوق على قرينه في الأداء المهاري رغم هبوط مستواه في اللياقة البدنية لا يمتلك القدرة على تنفيذ نفس الأداء المهاري من خلال مواقف اللعبة التنافسية وهو ما نطلق عليه بالأداء الفني الذي تتطلبه كرة القدم الحديثة ، وأن اللياقة البدنية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين وأن المهارات الحركية يجب أن تؤسس على تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات والتي غالباً ما تظهر في صورة مركبة عند أداء المهارة ، ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوى عال من المهارة دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية ، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية الفنية ، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المنافسات (طه إسماعيل وآخرون 1989م 89 - 90) وأنه بتطور " طرق اللعب في كرة القدم والتي اتجهت إلى الناحية الدفاعية أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللاعب البدنية والفنية إلى أعلى المستويات حيث قل عدد المهاجمين وزاد عدد المدافعين تطلب الأمر

مزيداً من البذل والعطاء ليضمن فريق التفوق العددي أثناء الهجوم ، وكذلك سرعة الرجوع لتنفيذ الخطط الدفاعية للفريق ككل ويشير أيضاً إلى آراء الخبراء والمدربين حول أهمية مكون القوة المميزة بالسرعة كعنصر بدني مركب ونسبة إسهامه في أداء مهارات كرة القدم ( الركلات والتصويب بأنواعه حيث بلغت نسبته ، 100 % والمهاجمة بأنواعها، 93.3 % ورمية التماس 100 % ضربات الرأس من الأوضاع المختلفة (100 %) بالنسبة للأداء المهاري خلال المباراة ، وأن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الرئيسية في كرة القدم ، وأن القدرات البدنية والتوافقية والتكتيكية والتكنيكية والصفات الإرادية والأخلاقية جمعاء هي عبارة عن العوامل المحددة لمستوى لاعب كرة القدم وهي متلازمة بعضها مع البعض إذ أن وجود شروط بدنية جيدة يساعد على ثبات مستوى الأداء التكتيكي، ومن جهة أخرى يستطيع اللاعب ذو المستوى التكتيكي الجيد والثابت أن يستفيد من القدرات البدنية ، كما لا يستطيع اللاعب تنفيذ نواياه التكتيكية إلا وهو يملك الشروط البدنية اللازمة (طه إسماعيل وآخرون 94 - 96: 1989) ويشير كل من (محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي، 2000م ) إلى أن الإعداد المهاري يعتبر أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم ، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة "الإنجاز المهاري "للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة وبدونها والتي يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية تتكامل معاً لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعبي ، والأداء المهاري يعتبر عنصراً حاسماً يشكل -مع فرض توافر عناصر الإعداد الأخرى أساساً هاماً للاعبي كرة القدم في التحكم والسيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباراة ، بتنفيذ الأداء تحت ضغط المنافسين وذلك بزيادة إكساب اللاعب عدداً كبيراً من المهارات الخاصة بالكرة وبدونها ذات الأشكال والتركيبيات المختلفة وبتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار ، وكذا التنوع في



استخدام تلك المهارات طبقاً لاختلاف ظروف ومواقف اللعب ، فضلاً عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب ، ومن هنا فهو يسعى دائماً للارتقاء بمستوى إتقان وتثبيت الأداءات المهارية للاعب من خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الإعداد المهارى (محمد شوقي ، أمر الله ، 164 2000م)، وكذلك يضيف أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفه المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ، ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهارى طبق الشروط وظروف المباراة ، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير - استلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر .

## 2-2-2 المتطلبات البدنية لأعب كرة القدم :-

اللياقة البدنية : هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنته بالمستوى الأمثل:

### 3-2-2 القوة العضلية :

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة . أو قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

ويقصد بالقوة " قدرة العضلات على التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية . والقوة هي الصفة البدنية القاعدية لكل الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وهي مطلوبة للحركة في الحياة أكثر من أي صفة أخرى- والقوة مطلوبة في الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلاً عند التصويب - كذلك فالقوة عامل أساسي حتى يستطيع اللاعب التغلب على

وزن جسمه عندما يحاول الخداع ، وتغير اتجاه جسمه وسرعته للمرور من ولكن يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية ، لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم - فالقوة هنا تساعده في التغلب على الخصم من جهة ، ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة المطلوبة ويظهر ذلك واضحاً عند محاولة اللاعب التصويب مع المكائفة أو حجز المدافع المنافس أو عند محاولة الوثب أعلى من المنافس لضرب الكرة بالرأس بقوة.

والقوة تربي عند اللاعبين الصفات اللازمة مثل الشجاعة ، والجرأة ، والعزيمة ويجب أن تدرك الأندية والمدربون أن أنسب الأعمار لتدريب اللاعبين على القوة هو سن "15" سنة وكلما تأخر تدريب اللاعبين على تنمية القوة كان تأثيرها أقل في النمو والتدريب على القوة لا يهدف في كرة القدم إلى تنمية القوة العظمى أو بناء العضلات الكبيرة لكن يهدف أساساً إلى تقوية العضلات وتنميتها بالدرجة المطلوبة لمقتضيات قوة الأداء في اللعب والتغلب على المنافس. ومن المهم أن يدرك المدير الفني أن العضلات القوية تحمي وتقلل من إصابات المفاصل. (مختار حنفي محمود ، 1989م، ص96-98).

والقوة تربي عند اللاعبين الصفات اللازمة مثل الشجاعة ، والجرأة ، والعزيمة ويجب أن تدرك الأندية والمدربون أن أنسب الأعمار لتدريب اللاعبين على القوة هو سن "15" سنة وكلما تأخر تدريب اللاعبين على تنمية القوة كان تأثيرها أقل في النمو والتدريب على القوة لا يهدف في كرة القدم إلى تنمية القوة العظمى أو بناء العضلات الكبيرة لكن يهدف أساساً إلى تقوية العضلات وتنميتها بالدرجة المطلوبة لمقتضيات قوة الأداء في اللعب والتغلب على المنافس. ومن المهم أن يدرك المدير الفني أن العضلات القوية تحمي وتقلل من إصابات المفاصل. (مختار حنفي محمود ، 1989م، ص96-98).

## أهمية القوة العضلية :

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية .
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية .
- أثبت (ماك كلوى) أن لأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة .
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية .
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة .
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكويننا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية .

## العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

- مساحة المقطع الفسيولوجي .
- زوايا الشد العضلي .
- اتجاه الألياف العضلية.
- العمر الزمني والتغذية والراحة .
- الوراثة .
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض .
- فترة الانقباض العضلي .

## أنواع القوة العضلية :

### 1- القوة العظمى :

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة .

2- القوة المميزة بالسرعة :

هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة .

3- تحمل القوة :

هي مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل .

- تدريبات تنمية القوة العضلية :

1- (وقوف فتحا حمل ثقل) ثني الركبتين .

2- (وقوف فتحا. حمل ثقل) ثني الذراعين .

3- (وقوف. حمل ثقل) المشي للأمام مع الطعن .

4- ( انبطاح . ثبات الوسط) مد الذراعين .

5 ( ووقوف ) الهبوط من ارتفاع ثم الوثب للأمام (عبد المجيد مفوز الحربي2012م ، ص12)

**تعريف القوة العضلية :**

تعني قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة. أو هي المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة على أداء الحركات لمدى واسع أو تعني المرونة في كرة القدم : (مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب بدون تصلب في الحركة) فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة وهذا يعرض اللاعب للإصابة خاصة في المفاصل كمفاصل

الفخذ والقدم وتتوقف مرونة مفاصل الجسم على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة وعلى مطاطية العضلات بالإضافة إلى شكل وتركيب المفصل.

### طرق تنمية القوة العضلية:

- 1- التدريب الفترتي منخفض الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية تحمل القوة .
- 2- التدريب الفترتي مرتفع الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- 3- التدريب التكراري : وينمي القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة .

### 4-2-2 المرونة :-

ماهيتها: المرونة تعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه .

وتنقسم المرونة في كرة القدم إلى المرونة العامة ، والمرونة الخاصة ومدرب كرة القدم يجب أن يلاحظ أنه يجب تطوير المرونة العامة أولا لجميع مفاصل الجسم ، ثم تطوير المرونة الخاصة للمفاصل التي تستخدم أكثر في كرة القدم . وتلعب المرجحات للرجلين والذراعين والجذع دورا هاما في تنمية المرونة لدى اللاعب. ومن أهم وسائل تنمية المرونة تمارين الإطالة التي تستهدف الأربطة والأوتار والعضلات مع زيادة مدى الحركة في المفصل . ولعل أهم هذه التمارين تمرين ثني الجذع أماما أسفل ليلامس الأرض فهو يعمل على مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري ، وفي نفس الوقت استطالة ومطاطية عضلة خلف الفخذ وهي تلعب دورا كبيرا في جميع مهارات كرة القدم سواء بالكرة أم بدونها

هناك بعض النقاط التي يجب أن يضعها المدرب في اعتباره عند التدريب على المرونة :

• تعطي تمارين المرونة في البداية بحجم كبير و سرعة أقل من المتوسط ثم تزداد سرعة التمارين تدريجياً.

- تبدأ التمارين بمجموعات من 2 - 5 تكرارات مع فترة راحة قصيرة بين كل مجموعة وأخرى.
- عند أداء تمارين المرونة يجب أن تأخذ الحركة أقصى مداها ولكن ليست بالدرجة التي يحس فيها اللاعب بالألم. لا تعطي تمارين المرونة بعد تمارين التحمل أو في نهاية وحدة التدريب اليومية.

#### أمثلة لتمارين المرونة:

- 1- تمارين المرجحات للذراعين والرجلين والجذع.
- 2- تمارين دوران الذراعين والرجلين والجذع.
- 3- 3. تمارين ثني الجذع أماماً أسفل لمحاولة لمس الأرض مع ملاحظة مد الركبتين.
- 4- التقوس من الوقوف أو الانبطاح على الأرض.
- 5- تمارين الجلوس طولا ومحاولة لمس المشطين مع ملاحظة مد الركبتين.
- 6- تمارين لف الجذع على الجانبين.
- 7- تمارين ثني الجذع جانبا.
- 8- تمارين مد مفاصل القدمين ودورانها.

ويمكن أن تؤدي هذه التمارين بأدوات أو بدون أدوات كما أن تكون تمارين فردية أو مزدوجة مع الزميل . وقد تكون هذه التمارين إيجابية بان يؤديها اللاعب بذاته أو سلبية بمعنى أن يقوم زميل بمساعدة اللاعب على وصول الحركة إلى أقصى مداها ( هاشم ياسر، 2008م، ص36).

## العمر الزمني المقاس للمرونة:

إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر على شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وتزيد المرونة أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلى الابتعاد ثم تبدأ في النقصان . والعامل الرئيسي المسؤول على هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن وهذا مبني على فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن كالأتي :

1- كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم .

2- درجة متزايدة من استهلاك الماء.

3- مستوى متزايد من التكرارات .

4- عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات .

5- تغير فعلى في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية .

6- إعادة تكوين الأنسجة العضلية مع الأنسجة الدهنية .

## خطورة تمارين الإطالة:

إن تمارين الإطالة لا يجب أن تعتبر علاجاً فبالنسبة لبعض الرياضيين فإن المطاطية ربما تزيد فعلاً من احتمال إصابة أربطة الجسم والمفاصل . وأساس هذا الاعتقاد أن المرونة الزائدة عن الحد ربما تفقد مفاصل الجسم الرياضي استقرارها وثباتها ويرى بعض الخبراء أن المفاصل المرتخية

أكثر من اللازم ربما تؤدي في نهاية الأمر إلى التهاب المفاصل للرياضي . وهنا يجب أن نتساءل ما

هي الاحتياطات المناسبة للإطالة ومتى يجب أن لا ينصح بها وأهم هذه الاحتياطات هي ما يلي:

- يجب أن لا تمارس تمارينات الإطالة إذا تحرك مكان العظمة .
- كان عندك كسر حديث في العظمة .
- كان هناك اشتباه في حدوث التهاب حاد أو مرض معدي في أو حول المعصم .
- كان هناك اشتباه في وجود التهاب المفاصل .
- كان هناك ألم حاد في حركة المعصم أو تطويل العضلة .
- كان هناك التواء أو إلتواء جذع حديث .
- كنت تعاني من مرض جلدي أو في الأوعية الدموية .
- كان هناك نقص في مدى الحركة .
- التمرين ذو المستوى العالي.

إن كل إمداد في الواقع يمثل درجة ما من المخاطرة واحتمال الإصابة يعتمد على متغيرات

عديدة بما في ذلك حالة الرياضي من التدريب والعمر والإصابات السابقة والتكوينات الجسمية الغير

طبيعية والإجهاد والتدريب الغير مضبوط .

ويسمى الإجهاد هنا X-Rated أي ذو مستوى عالي ونعني بذلك أنها كلها متقدمة أو خطيرة

للذين يبدؤون برنامجا للتدريب وربما أيضا بالنسبة لبعض الرياضيين. ولا حاجة للقول أن كثيرا من هذه

التدريبات تعتبر جزء أساسيا من ألعاب القوى والمصارعة واليوجا والفنون العسكرية .

**أنواع المرونة:**

1- مرونة إيجابية : وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم .

2- المرونة الخاصة : تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة .



## طرق تنمية المرونة:

- 1- الطريقة الإيجابية.
- 2- الطريقة السلبية .
- 3- الطريقة المركبة .

## العوامل المؤثرة على المرونة:

- 1- العمر الزمني والعمر التدريبي .
- 2- نوع الممارسة الرياضية .
- 3- نوع المفصل وتركيبية .
- 4- درجة التوافق بين العضلات المشتركة .
- 5- نوع النشاط المهني خارج التدريب .
- 6- الحالة النفسية للاعب .

## أهمية المرونة:

- 1- تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني .
- 2- تساعد على الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد .
- 3- تساعد على تأخير ظهور التعب .
- 4- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس .
- 5- المساعدة على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية .
- 6- تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة .
- 7- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة .

## تدريبات تنمية المرونة :

1- (وقوف) عمل قبة .

2- (وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل .

3- ( انبطاح) ثني الجذع خلفا عاليا .

## 5-2-2 التوافق :-

مفهوم التوافق: يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق ويطلق على اللاعب أن لديه توافق إذا استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد. (عبد المجيد مفوز الحربي 2012م ، ص15)

## تعريف التوافق :

يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد .

أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط .

## أنواع التوافق :

### 1- التوافق العام :

وهو قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص .

### 2- التوافق الخاص :

ويعني قدرة اللاعب على الإستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات .

## أهمية التوافق:

- 1- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .
- 2- يساعد على اتقان الأداء الفني والخططي .
- 3- تساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة .
- 4- يساعده على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .
- 5- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة .
- 6- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء على الترمبولين .

## -العوامل المؤثرة على التوافق :

- 1- التفكير .
- 2- القدرة على إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم .
- 3- الخبرة الحركية .
- 4- مستويات تنمية القدرات البدنية .

## طرق تنمية التوافق:

- 1- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب .
- 2- أداء المهارات بالطرف العكسي .
- 3- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة .
- 4- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة .
- 5- الأداء في ظروف غير طبيعية .

## تدريبات على التوافق :

- (وقوف) دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين .

(وقوف) تحريك الرجلين بالتبادل مع دوران الذراعين. (عبد المجيد مفوز الحربي 2012م ، ص17)

## 2-2-6 الرشاقة :

### ماهية الرشاقة :

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الإسترخاء والإحساس

السليم بالاتجاهات والمسافات ويرى ( بيترهتزر ) أن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية :

- المقدرة على رد الفعل الحركي .
- المقدرة على التوجيه الحركي .
- المقدرة على التوازن الحركي .
- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي .
- المقدرة على الاستعداد الحركي .
- خفة الحركة .

### تعريف الرشاقة :

وتعني القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه، كما وهي تعني قدرة الرياضي في السيطرة على عدد من الحركات بسرعة جيدة فضلا عن أنها قدرة الفرد على الإنجاز الجيد للحركات العامة بتوافق وتوازن ودقة وتؤثر الرشاقة العامة على الخاصة.

ثانيا: الرشاقة الخاصة: وهي تعني قدرة الرياضي على تغيير وتعديل طريقة الاداء الحركي

للعبة الرياضية بافضل كفاءة .

لما ذكر يمكن أن يطلق على الرشاقة الخاصة الآتي:

- القدرة على اتقان التوافق الحركي المعقد.

- القدرة على سرعة أداء فن الاداء الحركي واتقانه.

- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع المواقف المتغيرة.

ويعرفها (ابراهيم احمد سلامة، 1979م، ص 129) بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء حيث تكون ذات أهمية كبيرة خلال الفعاليات والألعاب الرياضية التي تتطلب تغيير الجسم في الهواء، ويفهم منها بأنها القدرة على اتقان حركات التوافق المعقد والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره واستخدام في الأداء الحركي وفق متطلبات الموقف الذي يتغير بسرعة ودقة والقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة.

ويشير (محمد حسن علاوي، 1987، ص 200) إلى أن الرشاقة تتميز بالطابع المركب نظراً لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة والنواحي المهارية من جهة أخرى .

ويعرفها (مفتي ابراهيم حماد، 1990، ص 384) بأنها: مقدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه أو سرعة اتجاهه سواء على الأرض أو الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وينطبق هذا التعريف على اي فرد أو لاعب لأي مهارات حركية وهو ما يطلق عليه الرشاقة العامة .. أما الرشاقة الخاصة في كرة القدم فهي مقدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال ادائه المتطلبات البدنية أو المهارية أو الخطئية في رياضة كرة القدم.. ولعل زيادة رصيد الرياضي في مختلف المهارات من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير ونمو صفة الرشاقة لديه، وهذا يمكن من خلال الاهتمام بالرشاقة في سن مبكرة تبدأ في مرحلة الطفولة.

ويوضح كلا من (اسماعيل طه وآخرون، 1993، ص100) أن التدريب الرياضي الغير قادر على تغيير اتجاهه بسرعة طبقاً لمتطلبات الموقف المفاجئ يكون ناقص الاعداد، وحيث أن الرشاقة تعتبر أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم حيث أنها تتداخل وترتبط بالعناصر الأخرى كالتحمل والسرعة والمرونة والتوافق والتوازن بالإضافة إلى الإرتباط الوثيق بالأداء الحركي من حيث

مكوناته المتعددة المختلفة وما تتطلبه طبيعة رياضة كرة القدم في مواقف وظروف متغيرة ومتباينة تتسم بالمفاجأة بين الحين والآخر.

### طرق و مبادئ تنمية الرشاقة:

1- لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة ، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة.

2- ويقول " أربلي " أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه " بصفة عامة ، ويوصي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب.

ومن المستحسن الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل الطفولة والفتوة نظرا لما تتميز به تلك المراحل من القابلية الجيدة للتشكيل والاستيعاب ، ولضمان العمل على اكتساب الفرد لما يسمى بالتذكر الحركي.

3- ينصح (هارا) باستخدام الطرق التالية في غصون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة:

- أ. الأداء العكسي للتمرين : مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم
- ب. التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كنتنطيط الكرة والتصويب أو التمرين والإستلام والمحاورة والجري مع تغيير السرعة والاتجاه.
- ج. تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم مع سرعة الأداء المهاري.

د. التغيير في أسلوب أداء التمرين : كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري والوثب لأعلى بالقدمين ثم بقدم واحد . ( طه إبراهيم و عمرو أبو المجد ، 1989 م، ص159 ).

-أنواع الرشاقة :

1-الرشاقة العامة:

وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

2-الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .

أهمية الرشاقة :

1- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة .

2- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.

3- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .

4- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي .

- طرق تنمية الرشاقة :

1- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات .

2- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرض رملية.

3- التغير في السرعة وتوقيت الحركات .

- تمرينات لتنمية الرشاقة :

1- (وقوف) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفا .

2- (وقوف) الجري الزجزاجي .

3- (وقوف) الجري مع تغيير الاتجاه .

## 2-2-7 التوازن :-

### مفهومه : -

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية (الاتزان) تمكنه من الاستجابة السريعة .

### تعريفه:

يعني التوازن هو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع ( الوقوف على قدم واحدة) أو عند أداء حركات ( المشي على عارضة مرتفعة) .

### أهمية التوازن:

- 1- تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- 2- تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجهاز .
- 3- لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- 4- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .
- 5- تسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه .
- 6- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.

### أنواع التوازن:

#### 1-التوازن الثابت :

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان .



## 2-التوازن الديناميكي:

القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة .

### - العوامل المؤثرة على التوازن :

1- الوراثة .

2- القوة العضلية .

3- القدرات العقلية .

4- الإدراك الحسي - حركي .

5- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز .

### - بعض تدريبات التوازن :

1- (وقوف) الثبات على قدم واحدة ومرجحة القدم الأخرى أماما وخلفا .

2- (وقوف) عمل ميزان أمامي .

## 2-2-8 الجلد الدوري التنفسي :

**المفهوم :** يعني الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات

العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول .

**تعريفه :** هو قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي . كما

هو يعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول مدة المباراة مستخدماً صفاته البدنية وقدراته الفنية

والخطية بايجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد اللذان يعوقانه عن دقة وتكامل

الأداء بالقدر المطلوب. يتوقف التحمل على كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم وخاصة القلب والدورة

الدموية والتنفس والاحتراق أثناء المباراة أو التمرين وهنا لا بد أن نفرق بين التحمل العام والتحمل

الخاص. هناك طريقتان في التدريب على التحمل مع تغير السرعة ، فإما أن يعطي المدرب اللاعب جري (200) متر بطيئا ، ثم (200) متر سريعا وهكذا . أما الطريقة الثانية فيعطي اللاعب مدة دقيقة جري بطئ ثم دقيقة جري  $\frac{3}{4}$  ثم دقيقة جري بطئ وهكذا وهذه الطريقة تعطي غالبا في أول مرحلة من فترة الأعداد. التحمل العام يعطي كذلك أثناء المرحلة الأولى من مرحلة الأعداد ثم يعقب ذلك التدريب على التحمل الخاص ويكون التدريب عالية من خلال تكرار التمرينات الفنية- والخطية يجب أن يستمر التدريب على التحمل طول الموسم بصورة ما.(هاشم ياسر ، 2000م ، ص 35 )

- أهميته:

1- يعتبر الجلد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة .

2- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية .

3- يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة .

4- يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية.

- العوامل المؤثرة في الجلد الدوري التنفسي :

1- التدريب الرياضي .

2- تأثير الأدوية .

3- العوامل المناخية .

4- الأجهاد العضلي .

5- التغذية .

6- العادات الشخصية .

7- الحالة النفسية .

## أنواع التحمل :

1-التحمل العام: وهو القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا على خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد على هذه الخصائص طول فترة الأداء .

2- التحمل الخاص : وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة .  
طرق التدريب:

1-الطريقة المتماثلة .

2-طريقة التبادل .

3-طريقة فار تلك .

تدريبات لتنمية التحمل :

1- ( وقوف ) الجري لمسافة من 400 - 800 م.

2- ( وقوف ) الجري لمدة 12 دقيقة .

3- ( وقوف ) الجري الارتدادي

2-2-9 السرعة :

- مفهوم السرعة :قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة .

- تعريف السرعة :هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة (كلارك) أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة .

أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل وقت زمني ممكن

كما تعرف ويعرفها (مفتي ابراهيم، 1990، ص 378) بأنها مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن، وترتبط السرعة بجميع عناصر اللياقة البدنية الاخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، فهي ترتبط بالقوة العضلية، الرشاقة، التحمل والمرونة... وتعتبر السرعة محدداً هاماً لنتائج كرة القدم إذ اصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الحديثة لاغنى عنه في أحد اجزائه عن السرعة .

ويذكر (طه اسماعيل وعمر وأبو المجد و ابراهيم شعلان، 1989، ص 120) أن السرعة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذا الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي أقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب كما أصبح اللاعب يعد نفسه للحركة بسرعة في موضع الكرة ومكان وحركة المنافس.

ويشير(عبد الحميد وكمال وصبحي محمد حسانين، 1997، ص92) في أن السرعة دائماً ما تكون ممزوجة بالقوة وكذا الرشاقة لذا كلما كان البرنامج التدريبي يشتمل على تدريب وتنمية هذه المكونات كلما أدى ذلك إلى تحسن في هذه القدرات وتظهر واضحاً في نشاط كرة القدم . ويوضح (سراج الدين محمد عبد المنعم، 2007، ص 203) أهمية عامل السرعة في لعبة كرة القدم في الحركات التالية :

- الحركات التي تتوالى بأدائها المتشابه والتي تؤدي لعدة مرات باستمرار مثل الجري بسرعة عالية سواء للمهاجمين لتخطي المدافعين أو لاعبي الوسط في المساندة الهجومية للمهاجمين.
- الحركات التي تؤدي لمرة واحدة مثل التصويب ويقصد بذلك سرعة الانقباض العضلي لمجموعة عضلية معينة عند أداء هذه الحركات.

والدارس يرى أن في كل التعريفات التي وردت أعلاه بالضرورة وجودها في حكام المباراة خاصة حكم الوسط في حالات اللعب الطويل والحكام المساعدين على خطوط التماس والجري لمتابعة اللاعبين وبما أن لعبة كرة القدم تتطلب حركة اللاعب بسرعة بكرة أو بدون كرة لتحسين الاداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الحديثة فإن اجزائه لا تستغني عن عنصر السرعة خاصة سرعة الانتقال.

ويشير(محمد صبحي حسانين، 2001، ص 187) إلى أن سرعة الانتقال أحد عوامل النجاح في كثير من الأنشطة .

ويعرفها (محمد حسن علاوي، 1992، ص 152) بأنها: محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة - وهذا يعني التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن. ويوضح ( قاسم حسن حسين، 1998، ص 829) أهمية السرعة الانتقالية في الالعاب والفعاليات الرياضية بأنها تعني التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة للتغلب على مسافة ما بأقصر فترة زمنية.

#### أنواع السرعة :

1- السرعة الانتقالية .

2- السرعة الحركية .

3- سرعة الاستجابة .

#### - أهمية السرعة :

1-السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية .

2-المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.

3- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية .

4- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد.

- العوامل المؤثرة على السرعة :

1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية .

2- النمط العصبي للفرد .

3- القوة العضلية .

4- القدرة على الإسترخاء .

5- قوة الإرادة .

- طرق تنمية السرعة :

1- التكرارات .

2- الطرق البديلة .

3- طرق استخدام المقاومات المعوقة للسرعة .

4- التتابعات والألعاب الجماعية .

- تدريبات لتنمية السرعة :

1- (وقوف) العدو لمسافة 30 م .

2- (وقوف) أداء مهارة حركية لمدة 30 ثانية .

3- (وقوف) الجري عكس الإشارة.

السرعة فى اللياقة البدنية :

السرعة Speed :

تعتبر السرعة احدى مكونات الاعداد البدني واحدى الركائز الهامة للوصول الى المستويات

الرياضية العالية, وهي لا تقل اهمية عن القوة العضلية بدليل انه لا يوجد أي بطارية للاختبارات

لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة الا واحتوت على اختبارات السرعة .

كما ان صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الانشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة في اقل زمن - كما يحدث في العاب المضمار كجري 100 متر , 1500 متر, السباحة, التجديف, او اداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة - كركل الكرة بالقدم او الوثب لاعلى او القفز فتحا على حضان القفز ومجمل القول ان صفة السرعة تعتبر من اهم الصفات البدنية التي تؤدي الى الارتقاء بمستوى الاداء الحركي(8: 17).

- مفهوم السرعة : يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي . كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن , وبمعنى اخر العلاقة بين الزيادة في المسافة - التغير في المسافة - بالنسبة للزيادة في الزمن - التغير في الزمن .

ويرى تشارلز أ. بيوكر ان السرعة هي قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة .

ويميز هارة بين ثلاثة اشكال للسرعة وهي :

1- السرعة الانتقالية . Sprint

2- السرعة الحركية Speed Of Movement .

3- سرعة الاستجابة . Reaction Time.

ويرى البعض ان السرعة هي القدرة على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن ( نقلا عن

عبد المجيد مفوز الحربي 2012م ، ص 112) .

ومفهوم السرعة في تعريف تشارلز أ. بيوكر يتناول نوع واحد من انواع الحركات الرياضية

وهو الحركات المتكررة Cyclie Movements مثل حركات الجري والمشي والسباحة والتجديف

وركوب الخيل ... الخ فى حين ان هناك انواع اخرى من الحركات الوحيدة Acycile Movements وهي الحركات المغلفة التي تشتمل على مهارة حركية واحدة والتي تؤدى مرة واحدة مثل مهارة ركل الكرة ومهارة التصويب فى كرة القدم، او كرة السلة ومهارة دفع الجلة او رمي القرص او الرمح فى العاب القوى، او مهارة الدحرجة الامامية المكورة على الارض فى الجمباز ... الخ، ومثل الحركات المركبة Compination Movements وهي الحركات التي تشتمل على اكثر من مهارة حركية واحدة وتؤدى لمرة واحدة وتنتهي - مثل مهارة استلام وتمير الكرة او مهارة الاقتراب والوثب.

## 2-2-10 العوامل الفسيولوجية المؤثرة فى السرعة :

يرى بعض العلماء ان هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة , ومن اهم هذه العوامل ما يلي :

### - الخصائص التكوينية للالياف العضلية:

ثبت علميا ان عضلات الانسان تشتمل على الياف حمراء واخرى بيضاء الاولى تتميز بالانقباض البطيء فى حين ان الثانية تتميز بالانقباض السريع بمقارنتها بالاولى ونتيجة للابحاث التي اجريت فى مجال التدريب الرياضي وجد انه يتطلب وقتا طويلا لتنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة الالياف الحمراء فى معظم عضلاته للوصول الى مرتبة عالية فى الانشطة التي تتطلب بالدرجة الاولى صفة السرعة كمسابقات العدو لمسافات قصيرة فى العاب القوى والسباحة لمسافات قصيرة فى مسابقات السباحة

### - النمط العصبي :

من اهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة اداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي (C.N.S) نظرا لان مرونة العمليات العصبية التي تكمن فى سرعة التغيير من حالات (الكف) الى حالات (الاثارة) تعتبر اساسا لقدرة الفرد



على سرعة اداء الحركات المختلفة , لذلك نجد ان التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة فى تنمية وتطوير صفة السرعة (عبد المجيد مفوز الحربي 2012م ، ص123)

#### - القوة المميزة بالسرعة :

اثبتت البحوث التي قام بها اوزلين Oslin امكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة فى العاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم , كما استطاع مونتزفاي Muttenzfat اثبات أن سرعة البدء والدوران فى السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساق بذلك فان محاولة تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة خاصة صفة السرعة الانتقالية والسرعة الحركية (نقلا عبد المجيد مفوز الحربي 2012م، ص125)

#### - القدرة على الاسترخاء العضلي :

من المعروف ان التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الاداء الحركي وتؤدي الى بطأ الحركات او الى ارتفاع درجة الاثارة والتوتر الانفعالي كما هو الحال في المنافسات الرياضية الهامة .

#### - قابلية العضلة للامتطاط :

اثبتت البحوث العلمية فى المجال البيولوجي . ان الالياف العضلية لها خاصية الامتطاط وان العضلة المنبسطة او الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وبسرعة مثلها مثل الحبل المطاط والمقصود هنا

قابلية العضلات للامتطاط ليست العضلات المشتركة في الاداء فقط بل ايضا العضلات المانعة او العضلات المقابلة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطء الحركات .

#### - قوة الارادة :

إن قوة الارادة عامل هام لتنمية مستوى الفرد وسرعته , فقدره الفرد الرياضي على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط تتجه نحو الوصول الى الهدف الذى ينشده من العوامل الهامة لتنمية السرعة.

#### - تنمية السرعة:

**تنمية سرعة الانتقال:** أن لسرعة الانتقال أهمية خاصة في جميع المسابقات القصيرة والمتوسطة في أنواع الأنشطة التي تشتمل على حركات متكررة كالسباحة والمشي والجري في ألعاب القوى , وركوب الدراجات والتجديف (5: 175).

ويجب مراعاة النواحي الفسيولوجية التالية عند تنمية سرعة الانتقال:

بالنسبة لشدة حمل التدريب : التدريب باستخدام السرعة من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي وان يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء.

بالنسبة لحجم حمل التدريب: استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة. ويفضل بناء على ذلك - يصبح من المناسب - التدريب على مسافة حتى 25متر بالنسبة للسباحين ومسافات تتراوح ما بين 20متر - 80 متر بالنسبة للمجدفين. بالنسبة للألعاب الرياضية ككرة اليد، وكرة السلة فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10متر - 20 متر، بالنسبة لكرة القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين 10متر - 30متر نظرا لكبر حجم الملعب.

كما يراعى عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

- **بالنسبة لفترات الراحة:** يجب تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات، وتتراوح في الغالب فترة الراحة بين تمرين وآخر ما بين 2-5 دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه اللاعب وما يتميز به شدة وحجم .

- **تنمية السرعة الحركية:** تنمو السرعة الحركية الخاصة من خلال تنمية القوة العضلية والتردد الحركي السريع بشرط أن ترتبط التمرينات في الشكل والنوع بتمرينات قريبه الشبه بطريقة أداء المهارات المطلوبة , ولقد تمكن كوربوكوف Korbokof من إثباتى إمكانية تنمية السرعة الحركية بالتدريب سواء لمدة قصيرة أو لمدة طويلة , كما أوضحت البحوث أيضاً أن التدريب لعدة شهور بغرض رفع معدل السرعة الحركية أمكن الوصول إليه وتحقيقه في حدود من 20 : 60% كما دلت أبحاث فاسيليف انه يمكن من تنمية السرعة الحركية في التدريب عندما كان حمل التدريب اقل من 80% بالنسبة لجميع المجموعات العضلية, ولقد تم تنمية السرعة الحركية عندما كان حمل التدريب بدرجة في حدود من 50-60% ( نقلا عن عبد المجيد مفوز الحربي 2012م ، ص146)

ترتبط زيادة السرعة الحركية خصوصا تلك الحركات التي ينتقل فيها مركز الثقل مع حركة الأطراف ليست فقط بزيادة سرعة حركة الأطراف ولكن أيضا بمقدار القوة المبدولة من العضلات العاملة، علما بأن حمل التدريب القليل نسبيا لا يمثل عبئا كبيرا على العضلات، وبالتالي تستطيع العضلة أن تعمل بسرعة أقصى. ويوضح ( مورس هاوس نقلا عن عبد المجيد مفوز الحربي 2012م ، ص167) أن النجاح في تحقيق السرعة العالية يستمد أساسا من مدى رقى الجهاز العصبي ويتحقق هذا بأربع طرق هي:

أ- تدريب الاستجابة ورد الفعل.

ب-تدريب التوافق.

ج- تدريب الاسترخاء.

د- تدريب المرونة.

وتتمو السرعة الحركية بمعدل أيضا من نمو القوة والتحمل ويستطيع المبتدئ أن يزيد من سرعته من 10 20% بعد التدريب من 10 - 20 ساعة.

كما أن تنمية القوة والسرعة والقدرة في وقت سريع يتوقف على مدى التحسن في توافق الوظائف الذاتية الحركية عن طريق تحسين الأداء وكذلك المرونة (123-1299) .

إن التدريب المخطط والمنظم والمستمر يمكن من خلاله تحسين وترقية توافق العمل بين الوحدات الحركية المشتركة في الأداء الحركي بدرجة عالية . كما يعمل التدريب الذي يستخدم الحركات السريعة وحمل التدريب البسيط على ترقية الأداء، ويساعد هذا على رفع مستوى الأداء الحركي. من الطرف العلوي إلىالطرف السفلي وكذلك من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى ، فحركة أصابع القدم أبطأ من سرعة القدم نفسها. كما أن السرعة الحركية تتشكل حسب طبيعة العمل المطلوب تحقيقه في الأنشطة الرياضية بوجه عام(9: 158).

ويشير اوبالفيين إلى أن التدريب باستخدام التمرينات الحركية السريعة يزيد من سرعة الحركة الوحيدة في بعض المهارات بمقدار من 17 : 12.

كما أن التدريب ذو التوقيت السريع إنما يهدف إلى رفع درجة التوافق وزيادة دقة الحركة ويتم بأفضل صورة من خلال التردد الحركي السريع في تمرينات شبيهة بتمرينات المهارة، وقد دلت التجارب والمشاهدة على أن السرعة الحركية تزداد لدى الرياضيين المبتدئين بدرجة ملحوظة بعد فترات من التدريب ولو قصيرة ، وكذلك مع المواظبة والتدريب المنتظم .

- تنمية سرعة الاستجابة :

ترتبط دقة سرعة الاستجابة في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية بالعوامل الفسيولوجية الاتيه:

- دقة الإدراك البصري والسمعي.

- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.

- السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة .

ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخططية من أهم الأسس لتطوير وترقية سرعة الاستجابة.

ويجب أن نفرق بين نوعين من الاستجاب هما:

أ- الاستجابة (رد الفعل) البسيطة.

ب- الاستجابة (رد الفعل) المركبة.

أ- الاستجابة البسيطة:

وهي الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب سلفا نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد

للاستجابة بصورة معينة كما في البدء في مسابقات العدو أوالسباحة وهي عبارة عن عملية إرسال مثير

شرطي معروف والاستجابة لذلك المثير ويمكن تقسيم عملية الاستجابة البسيطة إلى الفترات التالية:

1- الفترة الإعدادية.

2- الفترة الرئيسية.

3- الفترة الختامية.

- الفترة الإعدادية: وهي عبارة عن الفترة الزمنية من لحظة إشارة الاستعداد (خذ مكانك) حتى إجراء إشارة البدء (طلقة البداية) وترتبط هذه الفترة بنوع سماع الإشارة والاستعداد للحركة الاستجابية.
- الفترة الرئيسية: وهي عبارة عن الفترة الزمنية من إدراك الإشارة حتى بداية الاستجابة الحركية وتنحصر العملية العصبية التي تعد للاستجابة الحركية فيما يلي:
  - اللحظة الحسية لفترة زمن الرجوع لرد الفعل ، وتتكون من إدراك الإشارة أو المثير.
  - اللحظة الارتباطية لرد الفعل . وتتكون من استيعاب الإشارة أو المثير.
  - اللحظة الحركية لفترة زمن الرجوع لرد الفعل وتتكون من حدوث مثيرات حركية في جزء من المخ المختص بالحركة ، ومن إرسال تلك المثيرات إلى العضلات المعينة بواسطة الأعصاب.
- فترة الختامية: وهي عبارة عن الفترة من بداية الاستجابة حتى نهايتها ، والتي تتحقق فيها حركة الاستجابة المرئية والتي تتأسس على الفترتين السابقتين.

## المبحث الثالث

### 2-3 مفهوم وأهمية المهارة:

#### 2-3-1 تمهيد :

المهارة هي تلك العمليات التي تهدف إلى تعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية ووصولهم فيها للأداء الذي يتصف بالآلية والدقة والانسيابية والدافعية والاقتصاد في الجهد خلال المنافسة الرياضية والوصول من خلالها لأفضل النتائج المرجوة في المنافسة. تعتبر جوهر الإستراتيجية التكتيكية في كرة القدم حيث تعتمد تلك الإستراتيجية على مدى تنفيذ الأساسيات الحركية بمهارة عالية . وهذه أحد الأسباب أن نطلق عليها المهارات الأساسية ، وعالية فان الفشل في تحقيق هذه الإستراتيجية مرجعة ضعف حالة الفريق عامة و حالة اللاعب خاصة في هذه الأساسيات الحركية.

لذلك يجب أن تتال هذه الأساسيات الحركية جزءا هاما كبيرا من الاهتمام المدربين واللاعبين ، وهذا لا يأتي إلا من خلال تكثيف التدريب المتضمنة للعديد من الأساسيات الحركية وتطويرها ، بالإضافة لتحسن مستوى إتقان هذه الأساسيات وحتى نصل بها إلى درجة عالية من التميز والدقة والثبات في الظروف المغايرة أثناء الموقف التنافسي.

تتمثل المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة "مفردة " أو مركبة "مجموعة" ، تحتاج إلى أدائها في جميع مواقف اللعبة تقريبا والتي تتطلبها اللعبة وتمثل الغرض الأساسي من أداء هذه الحركات في الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في المجهود لذلك يجب أن يجيدها لاعب كرة القدم بصفة عامة إجادة تامة . إذ عن

طريقها وبالتعاون مع جميع أفراد الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعية سواء كانت للدفاع أو الوسط أو الهجوم والتي تهدف في النهاية إلى تحقيق الفوز. (قولل ،المدرّب العربي).

### 2-3-2 المهارات الأساسية في كرة القدم: تنقسم إلى قسمين:.

أولاً : مهارات بدون كرة : وهي المهارات التي تؤدي بدون كرة و فيها:-

#### 3-3-2 الجري و تغيير الاتجاه :

يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري في ساحة الملعب فهو يقوم بانطلاقات كثيرة ومتعددة ولمختلف الاتجاهات طوال زمن المباراة نظرا لمتطلبات اللعب ومواقفه التي تتطلب منه أن يتحرك لاستقبال الكرة من زميله أو التحرك لقطع الكرة من اللاعب المنافس والجري لاحتلال موقع مناسب في الملعب أو لتبادل المراكز أو لمتابعة الكرة في الهجوم والوسط والدفاع وهذه تقضي منه الجري بأقصى سرعة للوصول إلى الكرة وقد يكون الجري لخطوات كبيرة أو قصيرة، وقد تكون بطيئة أو سرعة وحسب الموقف ويكون الموقف ويكون اللاعب مهيناً لتغيير اتجاهه في أي ناحية بتطلبها موقف اللعب وهو في أقصى سرعة (قاسم لزام، يوسف لزام ، صالح بشير ،2005م، ص99).

وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون مقتصرًا في خداع المنافس - وان

الجري في كرة القدم هو السرعة وفق الموقف الذي تفرضه حركة كرة القدم أو اللاعب.

#### أمثلة لتدريبات الجري بدون كرة وتغيير الاتجاه:-

- انطلاقات سريعة لمسافات 5-30 متر في كافة الاتجاهات ومن أوضاع مختلفة.
- الجري بين الشواخص وعمل حركات خداع الخصم.
- الجري السريع وعند سماع الصافرة التوقف.
- الجري السريع وعند سماع الصافرة الجلوس على الأرض.
- الجري السريع عكس إشارة المدرب.



- لاعبان يجريان سوية للجانب وعند سماع الإشارة يتقاطعان أماما.
- ينطلق اللاعب سريعا من العلم الأول لمسافة 10 متر إلى العلم الثاني ثم يجري أبطا وعند وصوله إلى العلم الثالث ينطلق سريعا حتى العلم الرابع ،حيث يبطئ السرعة حتى العلم الخامس بعدها ينطلق سريعا حتى العلم السادس ثم يرجع مشيا. (قاسم لزام ،يوسف لزام ،صالح بشير ,2005م، ص99).

## 2-3-4 الوثب:-

يعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا لاستخدامات الوثب في اللعب - خاصة ضرب الكرة بالرأس ولا بد من ارتباط الوثب بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة بالرأس أو لقطع الكرة من اللاعب المنافس.

أن تأدية الوثب بشكله السليم ووفق خطة اللعب الموضوعية قد يكون سببا في فوز الفريق عن طريق إحراز هدف أو في إنقاذ الفريق من خسارة عن طريق قطع الكرة.

الوثب له أهمية بالغة في الوصول للكرة بالوقت المناسب وتنفيذ الهدف المطلوب بما يتطلب التدريب المستمر على الوثب وتطوير مقدرة اللاعب في الوثب وذلك لأن قوة الوثب عند اللاعب بشكل بطئ الأمر الذي يدعو إلى التأكيد على تمارينات الوثب من الثبات ومن الحركة .

## أمثلة لتدريبات على الوثب:

- الوثب لضرب كرة وهميه.
- الوثب من فوق مانع.
- الوثب مع حمل أثقال خفيفة.
- الوثب للأعلى من الجلوس على الأربع.
- الوثب من فوق ظهر الزميل.

- الوثب بجانب الزميل ثم الوثب عاليا سوية.
- الاستلقاء على الظهر وعند سماع الصافرة النهوض ثم الوثب للأعلى بكلتا القدمين ، بعدها الوثب للأعلى بقدم واحدة .( قاسم لزام و يوسف لازم و صالح بشير ، 2005 م ، ص (102).

## 2-3-5 الخداع :

هو فن التخلص من اللاعب المنافس ومحاولة خداعه ، وعدم تمكين لاعبي الفريق المنافس في محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين و وصولهم إلى مرمى الفريق الآخر فمن الملاحظ بان الخداع يعطي للاعبين الهاجمين أفضلية للحصول على المساحة في الملعب إذ يتمكن فيها من التصرف الخططي السليم وإن ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل ، وحسن اختيار اللحظة المناسبة والتوقيت المضبوط مع السيطرة التامة على الكرة وبأقل فترة ممكنة.

وهو يتيح للاعب تفوقا على اللاعب المنافس واحتفاظه بالكرة والذي يتطلب ذلك من اللاعب وأن تكون حركته متقنة وغير واضحة للاعب المنافس ، الأمر الذي يجعل اللاعب يستجيب استجابة خاطئة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية ، فيقوم اللاعب بتنفيذ الحركة المطلوبة وهناك عدة طرق للخداع لا بد على اللاعب أن يتقنها جميعا من أجل استخدامها في مختلف مواقف اللعب وحسب قدراته البدنية والفنية التي تتطلب منه ذلك.

## أمثلة لتدريبات على الخداع :

- يقوم اللاعب بتحريك جسمه في اتجاهات مختلفة بدون كرة من الثبات.
- يقوم اللاعب بتحريك جسمه في اتجاهات مختلفة بدون كرة من المشي ثم الجري.
- يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكرة بوجود منافس سلبي.

- يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكرة بوجود منافس ايجابي (قاسم لازم و يوسف لازم و صالح بشير, 2005م, ص104).

### ثانيا : مهارات باستخدام الكرة :

وهي المهارات التي تؤدي باستخدام الكرة وفيها:

#### 2-3-6 ضرب الكرة بالقدم:

تعد هذه المهارات من أكثر المهارات استخداما من قبل اللاعبين ، الأمر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها وإتقانها بالشكل الصحيح . فالفريق الذي يجيد للاعبه أنواع ضرب الكرة بشكل سليم ومتقن ويتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب - بينما ترى العكس في الفريق الذي لا يجيد لاعبيه أنواع ضرب الكرة بالصورة الصحيحة .

وذلك يضيع فرص كثيرة وبالتالي يتأثر مستوى الأداء مما قد يؤدي إلى خسارة المباراة - وتعتبر ضربات الكرة بالقدم سلاح قوي من ناحية إمكانية ضرب الكرة إلى مسافات طويلة ، ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة من أهم المهارات في مجال كرة القدم.

#### أنواع ضرب الكرة بالقدم:-

- ضرب الكرة بباطن القدم.
- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي.
- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.
- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي (مفتي إبراهيم حماد ، 1999 م، ص 88).

## ضرب الكرة بباطن القدم:

يعد هذه النوع من ضرب الكرة ذا أهمية كبيرة نتيجة لسهولة التحكم في توجيه الكرة . وتستخدم بكثرة في المناولات القصيرة والمتوسطة بشكل خاص . وذلك فانه يجب على اللاعب إتقان هذا النوع والتدريب المستمر على استخدامها بالشكل السليم وبقوة ودقة.

### طريقة الأداء:-

- تؤدي الضربة بان توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة و إلى الخلف قليلا و تستدير القدم الضاربة . بحيث تشكل القدم زاوية قائمة مع قدم الارتكاز حتى يواجه داخلها الكرة .
- يكون الجذع مائلا للأمام قليلا .
- تستخدم الذراعان لأجل الحفاظ على توازن الجسم.
- تستمر مرجحة الرجل المؤدي للضربة بإستمراريتها للأمام بعد أداء الضربة.

### الخطوات التعليمية:-

- يتم ضرب الكرة من منتصفات.
- يكون النظر إلى الكرة لحظة ضربها.
- تؤدي الحركة من الثبات بدون كرة.
- أحد اللاعبين يمسك الكرة على الأرض ويقود اللاعب الأخر بضرب الكرة بباطن القدم بشكل خفيف.

- يقود اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم نحو الزميل أو الحائط .
- يقود اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم من المشي نحو الزميل .
- اللاعبان يتبادلان مناولات ضرب الكرة بباطن القدم بشكل مستمر.

- اللاعبان أحدهما يرمي الكرة بيده فيقود اللاعب الآخر بإرجاعها بباطن القدم. (مفتي إبراهيم حماد, 1999م, ص89).

### 2-3-7 ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي:-

تأتي أهمية هذه الضربة من كونها أقوى الضربات بالقدم والمفاجئة لمسافات طويلة وضرب الكرة لمسافة بعيدة في التهديد والمناولات السريعة ، إضافة إلى استخدامها في الضربات الحرة الموجهة نحو المرمي للفريق المنافس إذ أن صلابة الجزء المستخدم من القدم يؤثر تأثيرا مباشرا في قوة الضربة وسرعتها.

#### طريقة الأداء:

تقسم حركة ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي إلى ثلاث مراحل متتالية وهي:

- مرحلة الأعداد.

- مرحلة التنفيذ.

- مرحلة إنهاء الضربة.

وتتم المراحل بالتالي:

أ. في هذه المرحلة يكون الجذع في وضع تقوس إلى الأمام مع مرجحة الرجل الضاربة إلى

الخلف . وتكون قدم الارتكاز في مكان مناسب لضرب الكرة وتحديد أرتقاها.

ب. تنثني الركبتان قليلا.

ج. يثبت الرأس لحظة ضرب الكرة ، وتكون الذراعان إلى الجانب وبصورة طبيعية للمحافظة على

توازن الجسم.

د. يكون وجه القدم الأمامي لضرب الكرة على خط واحد ، مع التأكيد على أن تكون ركبة الرجل الضاربة عمودية على الجزء الأمامي من الكرة. (يوسف لازم وقاسم لازم وصالح بشير، 2005م، ص 125).

### 2-3-8 ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي :

يستخدم هذا النوع من ضرب الكرة بكثرة من قبل اللاعبين خاصة في الضربات الطويلة والمتوسطة . وذلك نتيجة لسهولة التحكم في توجيه الكرة بصورة دقيقة ، وتوجيهها إلى الارتفاع المطلوب نحو اللاعب الزميل . الأمر الذي يعطي الأهمية الكبرى نحو هذا النوع من ضرب الكرة في استخدامها في التهديد على المرمي.

#### طريقة الأداء:

- توضع القدم الثابتة بعيدا عن الكرة لمسافة معينة وتكون مناسبة بحيث تلعب الكرة بحرية.
- يكون أقرب اللاعب نحو الكرة بزاوية.
- تمرجح الرجل الضاربة إلى الخلف ثم إلى الأمام.
- تعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم لحظة ضرب الكرة
- تكون ركبة الرجل الضاربة منتشية قليلا لحظة ضرب الكرة.
- يميل الجذع للخلف في لحظة ضرب الكرة.

#### الخطوات التعليمية :

- أداء حركة ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من الثبات . مع التأكيد على مرجحة الرجل من مفصل الفخذ بدون كرة.
- لاعبان " أ ، ب " المسافة بينهما " 5 " متر يضرب اللاعب " أ " الكرة من الثبات إلى " ب " بوجه القدم الداخلي.

- يقف اللاعب بزاوية بالنسبة للكرة وعلى بعد " 5 " متر من زميله يقوم اللاعب بضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من منتصفها مع ميل الجذع للأمام لتكون الكرة أرضية.
- يضرب اللاعب بوجه القدم الداخلي الكرة من أسفلها ، وميل الجذع لخلف لتكون عالية.
- يقوم اللاعب بضرب الكرة الآتية إليه من الإمام.
- يقوم اللاعب بضرب الكرة الآتية إليه من الجانب.
- يقوم اللاعب بضرب الكرة الآتية إليه من الزميل قبل سقوطها على الأرض.
- يدحرج اللاعب الكرة للأمام ثم يرفعها عالية بوجه القدم الداخلي .(يوسف لازم و قاسم لازم و صالح بشير, 2005م، ص128).

#### ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي:

لقد اكتسب هذا النوع من الضربات في كرة القدم أهمية كبرى بخطط اللعب الحديث . وذلك لسرعة الأداء ومفاجئة اللاعب الخصم ، حيث يكون سير الكرة فيها على شكل قوس . والتي يمكن إرسالها من خلف المدافعين أو من بينهم وعن طريقها يمكن التهديف بقوة نحو مرمى الفريق المنافس .

أضافه إلى فاعليتها في المناولات وفي التغلب على حائط الصد "الجدار " أثناء الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة.

#### طريقة الأداء :

- توضع قدم الارتكاز خلف الكرة قليلا.
- تسديد قدم اللاعب الضاربة نحو الداخل.
- تتابع الرجل الضاربة للخلف ثم للأمام لتأدية الضربة.
- يثنى الجذع قليلا للأمام.

- يكون الاقتراب نحو الكرة في الخط مستقيم أو بالانحراف قليلا عن المكان المطلوب توصيل الكرة إليه.

- تميل الجذع قليلا للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل المؤدية للضربة.
- يثبت الرأس أثناء ضرب الكرة . ويكون النظر على الكرة لحظة ضربها.

#### . الخطوات التعليمية:-

- يضرب اللاعب الكرة الثابتة إلى زميلة على مسافة "5" متر . تلف القدم الضاربة للداخل قليلا.
- يقف اللاعب يميل بالنسبة للكرة وعلى بعد خطوة واحدة . ويضع قدمه الثابتة قرب الكرة، ويقود اللاعب بضرب الكرة من منتصفها و تمرجح الرجل إلى للأمام بعد ضرب الكرة لمتابعتها.

- نفس التدريب السابق مع ضرب الكرة المتدحرجة من الثبات ثم التحويل إلى الجري .
- يضرب اللاعب بوجه القدم الخارجي الكرة الآتية إليه من زميلة من الأمام .
- يضرب اللاعب بوجه القدم الخارجي القدم الآتية إليه من زميلة من الجانب.
- يمسك اللاعب الكرة بيديه ويتركها تسقط بجانب القدم الخارجي وتكون قدمه في وضع الاستعداد وقبل وصول الكرة الأرض يضربها بوجه القدم الخارجي إلى زميلة.
- يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص بوجه القدم الخارجي مرة بالقدم اليمن ومرة بالقدم اليسري.

- التمرير على الحائط باستخدام وجه القدم الخارجي. (يوسف لازم وقاسم لازم وصالح

بشير, 2005م, ص139).



## 2-3-9 السيطرة على الكرة :

تعد السيطرة على الكرة أحدى المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم . وهي تعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه وقد أزدت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية ، فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة إلى اللاعب تحت سيطرة سواء كان استلامها بصورة متدحرجة أو عالية ، وتتطلب عملية السيطرة على الكرة أن تتوفر لدى اللاعب القدرة على استخدام أجزاء جسمه كافة عدا " اليدين " وفي أي وضع كان.

ومن الواضح بان اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون أكثر إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة ، فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة إضافة إلى أنه يكسب الوقت . فاللاعب يهئ الكرة بالسرعة الممكنة من اجل المناولة أو التهديد أو للقيام بحركة أخرى يبتغيها اللاعب في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية (يوسف لازم و قاسم لازم و صالح بشير , 2005م, ص132).

### الأسس العامة للسيطرة على الكرة :

- أن يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الإحساس بالكرة للسيطرة عليها.
- القدرة على اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة على الكرة حول أفضل الطرق استخداما في السيطرة على الكرة.
- التمتع بإمكانية عالية في توقيت حركة الكرة والتحرك نحو المكان الذي تأتي منه الكرة للسيطرة عليها.
- ضرورة عدم الابتعاد عن الكرة أكثر من اللازم لحظة السيطرة عليها.
- استخدام السرعة المطلوبة في السيطرة على الكرة والتحكم بها.

- ضرورة استرخاء أجزاء الجسم لحظة السيطرة على الكرة.

#### طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بثني رجل الارتكاز من مفصل الركبة.
- تهيأ الجزء الذي سيستقبل الكرة عن طريق القيام بحركة أعداد في اتجاه الكرة القادمة.
- القيام بحركة رجوعية للخلف للمساعدة في امتصاص الكرة والسيطرة عليها.
- رفع الذراعين إلى الجانب للمحافظة على توازن الجسم.
- تثبيت الرأس ويكون النظر على الكرة أثناء لحظة استلام الكرة.
- قيام اللاعب لحماية الكرة بجسمه أثناء السيطرة عليها.(يوسف لازم و قاسم لازم و صالح بشير، 2005 م ، ص134).

#### أقسام السيطرة على الكرة :

##### أ/ استلام الكرة:

- يستخدم هذا النوع من السيطرة على الكرة المتدرجة على الأرض ويقوم اللاعب بوضعها تحت سيطرته عن طريق تقديم الجزء المستخدم في استلام الكرة وسحبه للخلف بمجرد ملامسة لها.
- ومن أهم الأجزاء المستخدمة في ذلك هي:

- داخل القدم .
- مقدمة القدم.
- خارج القدم.

## استلام الكرة بداخل القدم:.

يعد هذا النوع من أكثر الأنواع المستخدمة لسهولة السيطرة على الكرة بسبب كبر المسافة المستخدمة في الاستلام وإمكانية التحكم فيها إذ إن تقوس باطن القدم وتحذب الكرة تؤدي إلى الدقة في التوجيه وحسن التقدير.

## طريقة الأداء:.

- أ. التحرك نحو الاتجاه الذي تأتي منه الكرة.
- ب. تثني ركبة الرجل الثابتة وتمر الرجل اللاعبة الأمام باتجاه الكرة ثم التسديد إلى الخارج.
- ج. أثناء ملامسة الكرة لداخل القدم تسحب القدم للخلف لامتناس سرعة الكرة.
- د. يميل الجذع للخلف قليلا.
- هـ. تعمل الأذرع على حفظ توازن الجسم.
- و. يكون مفصل القدم مرتخيا والقدم مرتفعه عن الأرض قليلا.
- ز. يكون النظر مركزا على الكرة أثناء ملامسة الكرة لقدم اللاعب. (يوسف لازم و قاسم لازم و صالح بشير, 2005م، ص136).

## . استلام الكرة بمقدمة القدم الأمامية:

تستخدم مقدمة القدم الأمامية في استلام الكرة المتدحرجة التي تكون في مستوى أعلى من

الأرض قليلا .

## طريقة الأداء:

- أ. تمتد الرجل اللاعبة للأمام وتكون القدم متقدمة للأمام لاستقبال الكرة.
- ب. تثني الرجل الثابتة من الركبة قليلا لينتقل عليها ثقل الجسم.

ج. اللحظة التي تلمس فيها الكرة مقدمة القدم الأمامية تسحب الرجل للأسفل وللخلف قليلا لقليل سرعة الكرة.

د. رفع الذراعين لحفظ توازن الجسم .

هـ. يكون نظر اللاعب مركزا على الكرة لحظة ملامستها لقدم اللاعب.

و. على اللاعب أن يلحق بالكرة للسيطرة عليها.

### استلام الكرة بخارج القدم

يتم استخدام هذا النوع من استلام الكرة عندما تكون الكرة قادمة عن اتجاه جانبي أو من

الأعلى والأمام . وقيام اللاعب بالجري مباشرة بعد تثبيتها في اتجاه استلام الكرة .

### طريقة الأداء:

- تثني الرجل من مفصل الركبة ومفصل الفخذ .
- تستدير قدم اللاعب نحو الداخل قليلا لمواجهة الكرة بخارج القدم .
- ارتخاء مفصل القدم لامتصاص قوة وسرعة الكرة .
- ميلان الجذع قليلا نحو الرجل الثابتة .
- تكون الذراعان إلى الجانب لحفظ توازن الجسم .
- يكون نظر اللاعب باتجاه الكرة لحظة ملامستها لقدم اللاعب.
- على اللاعب أن يلحق بالكرة بسرعة للسيطرة عليها (يوسف لازم و قاسم لازم و صالح بشير، 2005م، ص138).

### ب - الدرجة بالكرة:

تعد مهارة الدرجة بالكرة من الأساسيات الفنية بكرة القدم والتي تعني بها التحرك بالكرة

ودفعها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم والتحكم بها أثناء دحرجتها على الأرض. وتستخدم

كوسيلة للوصول إلى غاية معينة ويستخدمها عندما يكون زملائه اللاعبين مراقبين من مدافعي الفريق الخصم . فالدرجة بالكرة هي أساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع الخصم وخلق الفرص لزملائه اللاعبين.

### الأسس المهمة في الدرجة بالكرة :

1. المحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب
2. المحافظة على التوازن لأجل التحرك لكل الاتجاهات بسهولة.
3. عدم تركيز النظر على الكرة أثناء الدرجة ، لأبد من رفع الرأس دائما لرؤية تحركات اللاعبين الآخرين.

### الأهداف الأساسية للدرجة بالكرة:

- الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت .
- سحب اللاعب المنافس لخلق مساحة خالية للاعبين الزملاء .
- خلق الفرص من أجل المناولة أو التهديف .

### أنواع الدرجة بالكرة:

- أ. الدرجة بالكرة بوجه القدم الداخلي.
- ب. الدرجة بالكرة بوجه القدم الخارجي.
- ج. الدرجة بالكرة بوجه القدم الأمامي (يوسف لازم و صالح بشير, 2011م, ص175).

### 2-3-10 المراوغة بالكرة:

هي التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من اللعب . ونظرا إلى أن اغلب مواقف اللعب بكرة القدم هي كفاح بين لاعبين أحدهما مهاجم والأخر مدافع ، فان المراوغة تكتسب أهمية من خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع

مما يساعد على أن يكون لديه الوقت والمسافة في الملعب والتصرف بالطريقة السليمة ، وعند تنفيذ المراوغة بالكرة لأبد من التأكيد على ناحية هامة وهي التوقيت ، وسرعة رد الفعل بأقل زمن ممكن مع السيطرة التامة على الكرة ، ويلجأ اللاعب إلى المراوغة بسبب وقوعه تحت ضغط لاعبي الفريق الخصم.

### الأهداف الرئيسية للمراوغة:

- أ. التخلص من لاعبي الفريق المنافس .
- ب. سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء.
- ج. خلق وضع يسمح فيه للاعب المراوغ من المناولة أو التهديف.
- د. سحب المراقبة عن اللاعب الزميل.
- هـ. بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحوذ على الكرة.

### مميزات اللاعب المراوغ الجيد:

- أن يكون اللاعب سريعا و رشيق الحركة.
- أن يكون توقيت اللاعب سليما في اختيار اللحظة المناسبة للمراوغة.
- أن يهتم بعنصر المفاجأة للاعبى الفريق المنافس.
- أن يمتاز اللاعب بالرشاقة العالية أثناء أداء الحركات الخداعية .
- أن يتقن كافة أنواع المراوغة حتى يستخدمها وفق الموقف المطلوب .
- أن يمتاز اللاعب بالثقة العالية بالنفس للتغلب على اللاعب المنافس .

### أنواع المراوغة بالكرة :

1- المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الأمام.

2- المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الجانب (يوسف لازم و صالح بشير، 2011م ، ص161.169).

### 2-3-11 ضرب الكرة بالرأس :

يعد ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة في كرة وذلك نتيجة لكون الكرة غالبا ما تلعب بالهواء . الأمر الذي يستدعي استخدام الرأس في اللعب وهذا ما جعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية ، إضافة إلى دورها الكبير في إحراز الأهداف من قبل اللاعبين المهاجمين و كذلك لأبعاد الكرات الخطرة عن المرمي وتشتيتها من قبل اللاعبين ويعد ضرب الكرة بالرأس من المستلزمات الأساسية للاعب سواء كان مدافعا أم مهاجما ولا بد للاعب أن يجيدها ويتقنها بصورة كبيرة وهذا لا يكون إلا من خلال التدريب المتواصل في مختلف الظروف والمواقف في اللعب . خاصة وأن اللعب بالرأس يحتاج إلى إمكانية عالية وتوقيت جيد ، فضلا عن ثقة كبيرة بالنفس في لعب الكرة بالشكل الصحيح.

### الشروط الأساسية للعب الكرة بالرأس :

- 1- التوقيت الصحيح عند التحرك لضرب الكرة بالرأس .
- 2- ضرب الكرة بالجبهة حتى وأن كان توجه الكرة نحو الجانب أو الخلف .
- 3- استخدام حركة الجذع كحركة مساعدة لضرب الكرة لمسافة .
- 4- تكون العينات مفتوحتان لحظة ضرب الكرة بالرأس .
- 5- استخدام الذراعان لحفظ توازن الجسم ، وذلك بتحريكهما للأمام قبل استقبال الكرة ثم سحبها للخلف لحظة ضرب الكرة .

### أنواع ضرب الكرة بالرأس

- 1- ضرب الكرة بالرأس واللاعب مرتكز على الأرض .

2- ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء .

### 2-3-12 مهاجمة الكرة:

هي محاولة أخذ الكرة من اللاعب الخصم عندما تكون الكرة تحت سيطرته أو قطعها أو تثبتها قبل استلامها أو أثناء أو بعد السيطرة على الكرة من قبل اللاعب المنافس . وهذا يستدعي التوقيت الصحيح في اختيار اللحظة المناسبة للمهاجمة وهي تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها كل لاعب بدقة ، إذ أن التطوير الكبير الحاصل في خطط اللعب الحديثة يتطلب الاهتمام بالمهاجمة بشكل كبير انطلاقات من مبدأ خطط اللعب الجماعية . حيث يبدأ الدفاع من اللاعب الذي يفقد الكرة ، فالعمل بهذا المبدأ يحتم على أن يقوم جميع اللاعبين بالدفاع والضغط على لاعبي الفريق الخصم من أجل منعه من التقدم بالكرة . الأمر الذي جعل اللاعبين والمدافعين على حد سواء يتقنوا هذه المهارة ويبدعوا فيها ، وذلك عن طريق التدريبات المستمرة والخبرة التي يكتسبها اللاعب من خلال المباريات وتطبيق المواقف الخطئية الدفاعية التي تتضمن مهاجمة الكرة والاحتكاك باللاعبين الآخرين .

#### أنواع مهاجمة الكرة :

- 1- مهاجمة الكرة من الأمام .
- 2- مهاجمة الكرة من الجانب .
- 3- مهاجمة الكرة من الخلف للجانب (يوسف لازم و صالح بشير, 2011م، ص187-192).



## المبحث الرابع

### 2-4 الدراسات السابقة والمشابهة:

#### 2-4-1 الدراسات العربية:

1- دراسة مصطفى عزت سليمان، 1980: بعنوان: (تحديد مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية لمراكز اللعب المختلفة للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية). هدفت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية للمراكز المختلفة للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية. تضمنت عينة البحث (150) لاعبا يمثلون منتخبات مناطق كرة القدم بجمهورية مصر العربية. استخدم الدارس المنهج الوصفي ، استخدم الدارس لادوات جمع البيانات الاختبارات البدنية حسب اهميتها: السرعة - الرشاقة - التحمل الدوري التنفسي - القوة العضلية- المرونة - القدرة - تحمل السرعة - تحمل القوة.

أهم النتائج:

يوجد اختلاف في مكونات اللياقة البدنية تبعاً لمراكز اللعب.

2- دراسة محسن بسيوني عام 1983م . ماجستير، مصر، بعنوان (وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة للاعبى الفريق القومي المصري لكرة القدم)هدفت الدراسة لوضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة لاعبي الفريق القومي المصري ، وتطوير مستوى الأداء البدني للاعبى الفريق القومي المصري.أستخدم المهج الوصفي المسحي وتكونت العينة من 27 لاعبا ، واستخدم الانحراف المعياري لمعالجات الإحصائية .

3- دراسة إيهاب مصطفى كامل عام 1990م: (دراسة عملية للاختبارات البدنية والمهارية في كرة السلة) وكانت عينة البحث تتكون من 60 لاعباً وحلل البيانات باستخدام أربع طرق مختلفة للتحليل

العملي وهي التحليل العملي ألفا، تحليل الصور، المربعات الصغري غير الوزنية، وأستخدم كل من أسلوب التدوير المتعامد والمائل، وقد خلص إلى عوامل القدرة على التحكم في الكرة والتصويب والمتابعة والقدرة العضلية للرجلين وسرعة التمرير. . توصل الدارس إلى وجوب تنفيذ برامج التدريب المقننة والمدروسة على لاعبي الفريق القومي المصري.

4- دراسة محمد حامد شداد ، 1996 (دكتوراة) : بعنوان: (المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى اداء الجودو في المستويات العليا لجمهورية مصر العربية). هدفت الدراسة إلى التعرف على المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين رياضة الجودو وايضا التعرف على العلاقات الارتباطية بين كل من المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية مع مستوى الاداء للاعبين رياضة الجودو ومدى مساهمة كل من المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية ومستوى الاداء لمجموعات الاوزان المختلفة. اشتملت عينة البحث على (22) لاعبا درجة اولي و (26) لاعبا قومياً ، استخدم الدارس المنهج الوصفي المسحي وذلك في وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه، اعتمد الدارس على تحديد أهم مكونات المتغيرات البدنية والفنسية كما يلي:

- المسح المرجعي
  - استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم مكونات المتغيرات البدنية والنفسية والمهارية.
  - المقابلة.
- وقد تمثلت المعاملات الاحصائية في التالي (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، خط الانحدار، نسبة مساهمة، النسبة المئوية).

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- أن المتغيرات المهارية التي لها دلالة احصائية مع مستوى الاداء هي (المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية) وقد اختلفت نسبة مساهمة المتغيرات المهارية حسب نوع الوزن (خفيف - متوسط - ثقيل) وحدد المتغيرات البدنية المساهمة في مستوى الاداء في التالي: (الرشاقة - تحمل عضلي - القوة المميزة بالسرعة حيث بلغت نسبة مساهمتهم 84.49% ) تختلف المتغيرات من حيث الترتيب ونسبة المساهمة حسب نوع الوزن).

- أما بالنسبة للمتغيرات النفسية التي لها دلالة احصائية مع مستوى الاداء تحددت في الآتي (الجرأة ، الشجاعة، الحيوية، المثابرة، العدوانية، الطموح، الكفاءة، الدافعية، سرعة المباراة، ضبط النفس، الثقة بالنفس).

**5- دراسة حسن محمد احمد عثمان، 2001 (دكتوراه):** بعنوان: (دراسة للمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم في جمهورية السودان) . هدفت الدراسة إلى تحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية الخاصة بلاعبي كرة القدم، كما هدفت إلى تحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة التي تميز كل من لاعبي خط الوسط والدفاع والهجوم ، وهدفت ايضا إلى التعرف على الفروق بين لاعبي فرق المقدمة والمؤخرة والتعرف على طبيعة العلاقة بين كل من قياسات المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى اللاعبين والتعرف على نسب مساهمة قياسات المتغيرات البدنية والنفسية في مستوى اداء اللاعبين، كما هدفت إلى وضع مستويات معيارية للمتغيرات البدنية والمهارية للاعبين.

وقد استخدم الدارس المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، واشتملت عينة البحث على عدد (95) لاعباً يمثلون 14 نادياً في اندية الدرجة الممتازة لكرة القدم اختيروا بالطريقة العمدية، وقد استخدم الدارس المقابلة الشخصية والاختبارات والمقاييس كأداة لجمع البيانات وتوصل إلى نتائج أهمها:

- أن أهم المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم هي التحمل الدوري التنفسي، تحمل السرعة، السرعة الانتقالية، القدرة ، سرعة الاستجابة الحركية، الرشاقة، تحمل القوة والمرونة.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية.
- أهم المتغيرات النفسية هي: ثقة النفس، الدافعية، الشجاعة، الجرأة، سرعة المبراة ، الكفاح ، الحيوية، المثابرة، الطموح، الاتزان الإنفعالي وضبط النفس.
- وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين مستوى الأداء ومجموع درجات المتغيرات النفسية مجتمعة.

**6- دراسة حسن محمد احمد عثمان عام 2002م** دكتوراه ،السودان بعنوان : (دراسة المتغيرات البدنية و المهارية النفسية للاعب خطوط (الدفاع -الوسط-الهجوم) وتحديد مساهمة هذه المتغيرات ومستوى الأداء). هدفت الدراسة المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعب خطوط الدفاع - الوسط - الهجوم وتحديد مساهمة هذه المتغيرات . واختار الدارس في هذه الدراسة الطريقة العمدية وعددهم 90 لاعبا من الدوري الممتاز .

- اختار الدارس المنهج الوصفي واستخدام الوسط الحسابي ومعامل الالتواء لمعالجات الإحصائية . وتحصل من خلال دراسة الأتي :

- المتغيرات البدنية هي تحمل الدوري التنفسي ، تحمل السرعة ، السرعة الانتقالية ، القدرة العضلية سرعة الأستجابة الحركية و الرشاقة .

**7- دراسة أبو بكر يحيى الصديق عام 2005م** . السودان ، ماجستير ،بعنوان "المتطلبات الأساسية لمدارس المراحل السنية لكرة القدم بالسودان: هدفت هذه الدراسة للتعرف على أهم المتطلبات الأساسية لمدارس المراحل السنية لكرة القدم بالسودان " . واستخدام الدارس المنهج الوصفي لملائمته الطبيعية هذا

البحث كما استخدم الإستبانة كأداء لجمع البيانات . وتكون عينة البحث من 18 إداريا ، 26 مدربا

، 50 لاعبا ، 16 خبيرا . ثم اختارهم بالطريقة القصدية ، وتوصل لباقي النتائج التالية :

- أن يكون المدربين بمدارس المراحل السنوية مؤهلين تأهيلا عالميا .

- أن تكون هناك رغبة للاعبين في هذه المدارس .

- أنتتوفر الإمكانيات المادية والتمويل كالملاعب وغيرها بمدارس المراحل السنوية.

8 -دراسة لباد معمر(2012م) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية

للاعبي كرة القدم دون 12 سنة ، هدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات

الاساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة وكذلك التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير

بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة، ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة

الأساسية على 30 لاعب، واستخدم الدارس المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى للمجموعتان ثم

قام الدارس بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد

تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ، وأوصى الدارس

على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، بضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل

برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصل بها إلى

المستوى العالى ، كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تتوافق مع البيئة

التي يعيش فيها اللاعب.

9- دراسة زينب محمد السيد ابراهيم، 2007م (ماجستير): بعنوان: (دراسة التعرف على اهم

المتغيرات البدنية والنفسية لدى لاعبي المستويات العليا للكرة الطائرة بالسودان)هدفت الدراسة إلى

تحديد أهم المتغيرات البدنية والنفسية الخاصة بلاعبين الكرة الطائرة بالسودان، كما هدفت إلى التعرف

على مدى طبيعة العلاقة بين كل من قياسات المتغيرات البدنية والنفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وقد استخدمت الدارسة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، واختارت عينة قوامها (55) لاعبا من لاعبي الدرجة الممتازة للكرة الطائرة بالسودان بالطريقة العمدية، كما استخدمت الاختبارات والمقاييس كأداة لجمع البيانات، وتوصلت إلى نتائج أهمها:

- أهم المتغيرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة بالسودان هي (القدرة، التحمل، السرعة، الرشاقة، التوافق) وكان عنصر الرشاقة هو الأكثر حضوراً بينما عنصر القوة الأقل حضوراً.
- أهم المتغيرات النفسية للاعبى الكرة الطائرة بالسودان هي: (الثقة بالنفس، الدافعية، الثبات الانفعالى إلى المثابرة).

وجود علاقة ارتباطية طردية بين كل من الرشاقة والسرعة - التوازن والسرعة - المرونة والرشاقة، كما توجد علاقة ارتباطية طردية بين كل من الثقة بالنفس والمثابرة - الدافعية والمثابرة - الثبات الانفعالى والمثابرة، كما توجد علاقة ارتباطية بين كل من الرشاقة والثقة بالنفس، الجلد والدافعية.

**10- دراسة: نيازي حمزه الطيب 2010م، عنوانها :** (اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة، واستخدم الدارس المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وقياس قبلي \_ بعدي ، وقد بلغ حجم العينة 18 طالب من طلاب الشعبة الثانية من طلاب كلية التربية البدنية والرياضة، واستغرق البرنامج 2 اسبوعين ، وقد اظهرت النتائج :

تحقيق البرنامج الغرض المطلوب منه وفق شقيه البدني والمهاري في رفع المستوى لللياقة البدنية ومستوى الاداء المهاري.

## 2-4-2 التعليق على الدراسات المشابهة:

باستعراض الدراسات المشابهة السابقة الذكر فقد تنوعت الاهداف العامة لتلك الدراسات إلا أن الموضوع العام لتلك الدراسات استهدف المتغيرات البدنية والمهارية. كما تنوعت العينات في تلك الدراسات من حيث الحجم، فبعض الدراسات استخدمت اعدادا كبيرة تعدت المائة والبعض الآخر استخدم عينات دون ذلك، كما تنوعت مستوى العينات المستهدفة فبعض الدراسات تناولت عينات من لاعبي المستويات العليا والفرق القومية والبعض الآخر استخدمت الناشئين وصغار السن وبعضها اتخذ الطلاب والتلاميذ كعينة لدراسته، كما تنوعت العينات من حيث النوع. فالبعض تناول اللاعبين وبعض الدراسات تناولت مباريات متعددة، كما تنوعت العينات من حيث الجنس فبعض الدراسات كانت العينة فيها من جنس الذكور والبعض الآخر من جنس الإناث، وهناك مزج بين الجنسين وايضا تنوعت طرق اختيار العينات ما بين العشوائية والعمدي.

وقد اتفقت معظم الدراسات على استخدام وسائل جمع البيانات ما بين التصور السينمائي والمقابلات الشخصية والاستبيانات إلا أن معظم تلك الدراسات اتخذت الاختبارات والمقاييس بجميع انواعها كأدوات لجمع البيانات ذلك لارتباط متغيرات البحوث بتلك الادوات والوسائل. ويتضح من خلال مسح الدراسات المشابهة أن معظم تلك الدراسات قد استخدمت المنهج الوصفي للدراسة، ذلك لمناسبة هذا المنهج لموضوع واهداف تلك الدراسات والقليل جداً من الدراسات استخدم المنهج التجريبي.

وقد تنوعت الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات المشابهة ما بين استخدام معاملات الإنحدار والدرجة الثانية واتفقت معظمها في استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط والنسب المئوية.

## 3-4-2 الاستفادة من الدراسات السابقة :-

إستفاد الدارس من الدراسات السابقة فى تحديد الآتى :

- استخدام المنهج الوصفي .
- تحديد العينة من حيث الحجم، المجتمع الممثل له ساعد الدارس على تحديد نوعية وحجم العينة للدراسة.
- تنوع وسائل جمع البيانات.
- الطرق العديدة والمتنوعة للمعالجات الاحصائية.
- استطاع الدارس أن يتعرف على افضل الإجراءات المناسبة بشكل عام والتي يمكن أن تؤدي إلى تحقيق أهداف دراسته .



## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

مقدمة	1-3
مجتمع الدراسة	2-3
عينة الدراسة	3-3
منهج الدراسة	4-3
طريقة اختيار العينة	5-3
وسائل جمع البيانات	6-3
خطوات تصحيح الإستبيان	1-6-3
صدق وثبات الإستبيان	2-6-3
تطبيق الإستبيان	3-6-3
الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	7-3

## الفصل الثالث

### إجراءات الدراسة

#### 1-3 مقدمة:

يتناول الدارس في هذا الفصل الإجراءات التي أتبعها لتنفيذ دراسته وتطبيقها على العينة المختارة . حيث يشمل المنهج المتبع وتوصيف العينة والبقية اختيارها لما يتعرض للأدوات التي استخدمها لمضان سلامة الإجراءات البحثية .

#### 2-3 مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي ومدربي واداري كرة القدم في مديرية تربية محافظة النجف.

#### 3-3 عينة الدراسة :

تمثل العينة في هذا البحث من لاعبي ومدربي واداري كرة القدم بتربية إعدادية النجف. الذين تم تحديدهم ليلبغ عدد أفراد عينة الدراسة (50) فرد .

#### 4-3 منهج الدراسة :

أعتمد الدارس في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باعتباره المنهج المناسب للدراسة، حيث يقوم على وصف الواقع والعمل على تفسير واستخلاص الحقائق منه للاستفادة منها في المستقبل كذلك لقدرة على جمع أوصاف علمية عن المشكلة قيد البحث ووصف الوضع الراهن لها وتفسيره والتعرف على الآراء المختلفة لدى الأفراد بخصوص المشكلة موضوع الدراسة .ولقد اجمع (مصطفى حسين و إخلاص محمد عبد الحفيظ ،2002 م ،ص83) على أن المنهج الوصفي يهدف إلى جمع البيانات و المعلومات الخاصة بالمشكلة ، وذلك للإجابة على تساؤلات الدراسة كما يهتم أيضا بجمع الأوصاف الدقيقة العملية للظاهرة المدروسة ، ووصف الوضع الراهن و تفسيره ،

ويسعي كذلك للتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات لدى الأفراد والمجتمعات وفحصها وتحليلها تمهيدا لوضع المقترحات الجديدة و المناسبة لتحسين و تطوير الواقع .

### 3-5 طريقة اختيار العينة :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من لاعبي ومدربي وإداريي كرة القدم في مديرية تربية محافظة النجف قسم النشاط الرياضي.

### 3-6 وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات إستخدم البحث الادوات المناسبة وتمثلت فى الآتي :-

1- استخدم الدارس الاستبانة وهي تلك الوسيلة التي تستعمل لجمع بيانات أولية و ميدانية حول مشكلة أو ظاهرة و لغايات تحقيق أهداف الدراسة .

### 3-6-1 تصحيح الإستبيان :

تم تصميم الاستبانة كاداة لجمع البيانات في عدة مراحل وخطوات كما يلي :

#### المرحلة الأولى :

مراجعة الأبحاث والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة بشكل عام في مجال المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم والمشكلات المشابهة . ثم قام الدارس بعد ذلك بإعداد وصياغة محاور الاستبانة التي حصل عليها من المراجع العلمية ومن الدراسة الاستطلاعية وبعد إطلاع المشرف عليها.

المرحلة الثانية : بعد إعداد الصيغ الأولية والتي اشتملت فيها الإستبيان على (2) محاور وعلى (20)

فقرة ، الملحق رقم (1) ، قام الدارس بعد ذلك بعرضها على مجموعة من المحكمين لتحديد :

- مدى وضوح الفقرات في المحاور التي وردت فيها ، مدى درجة ارتباط الفقرات بالمحاور ، درجة أهمية الفقرات .

وبجانب ذلك طلب من المحكمين إبداء الرأي في مدى مناسبة أسم المحور وإضافة أي فقرات أخرى يرونها مناسبة و ضرورية ، وعرضت على مجموعة من المحكميين بلغ عددهم (10) محكمين ، ملحق رقم (1) ، ثم بعد ذلك أجرى الدارس الحذف و التعديل على ضوء مقترحات المحكميين .

- الدراسة الاستطلاعية :

للتأكد من صدق وثبات الاستبانة قام الدارس بإختيار عينة استطلاعية مكونة من (10) أفراد تمثل مجتمع البحث وطبقت عليهم الاستبانة .

### 3-6-2 صدق و ثبات الإستبيان :

أولاً : الصدق : تم تحديد صدق الإستبيان وذلك عن طريق عرضها على هيئة المحكمين في صورتها الأخيرة ، بالإضافة الى ذلك استخرج الدارس معامل الصدق الذاتي للمحاور .

ثانياً : الثبات : يعرف الثبات على أنه مقياس للدقة وتعرف بأنها قدرة الأداة على إعطاء نفس النتائج إذا تم تكرار القياس على نفس الشخص عدة مرات في نفس الظروف ، والجدول أدناه يوضح الصدق والثبات .

جدول رقم ( 1 ) يوضح صدق وثبات الاستبانة

م	المحور	الثبات	الصدق
-1	المتطلبات البدنية	0.80	0.89
-2	المتطلبات المهارية	0.89	0.94

### 3-6-3 تطبيق الإستبيان :

تم توزيع الإستبيان على عينة البحث المكونة من لاعبي ومدربي واداريي كرة القدم بتربية اعدادية النجف الذين تم تحديدهم ليلبغ عدد أفراد عينة الدراسة (50) إستبانة تم جمعها بنسبة (100%)

### 3-7 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:-

قام الدارس باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية

المناسبة وهي:

معادلة سييرمان براون.

معامل برسون.

النسب المئوية .

الانحراف المعياري.

المتوسط الحسابي

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول

2-4 عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

#### 4-1 عرض ومناقشة نتائج السؤال الاول :

للإجابة على سؤال البحث الاول والذي ينص على : ما هي أهم المتطلبات البدنية للاعبين

كرة القدم لفرق المدارس الإعدادي لتربية النجف بجمهورية العراق ؟

وإعتمد الدارس نسبة (50%) واكثر لقبول الاجابة ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوزن النسبي والترتيب لاجابات

العينة لعبارات الاستبانة عن محور المتطلبات البدنية .

#### جدول رقم (2)

محور المتطلبات البدنية :

م	المهارة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		موافق	محايد	غير موافق				
-1	السرعة	40	5	5	2.70	.647	%80.0	2
-2	السرعة الانتقالية	20	10	20	2.00	.904	%40.0	9
-3	القوة	45	-	5	2.80	.606	%90.0	1
-4	المرونة	30	5	15	2.30	.909	%60.0	6
-5	التحمل الدوري التنفسي	35	5	10	2.50	.814	%70.0	4
-6	التحمل	40	3	7	2.66	.717	%80.0	3
-7	الرشاقة	25	10	15	2.20	.881	%50.0	7

م	المهارة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		موافق	محايد	غير موافق				
-8	القوة المميزة بالسرعة	30	10	10	2.40	.808	%60.0	5
-9	التوازن	25	5	20	2.10	.953	%50.0	8
-10	القدرة	15	10	25	1.80	.881	%30.0	10

يلاحظ من الجدول رقم(2) أعلاه أن المفحوصين أجابوا بأوافق في المتطلبات البدنية

بعدد(8)عبارات وبنسبة(80%) حيث إعتد الدرأس النسبة (50%) وأعلى كنسبة موافقة لإجابات

العينة، عليه جاء المتطلب البدني رقم (3) في المرتبة الاولى وبنسبة (90%)، والعبارة رقم (1) في

المرتبة الثانية وبنسبة (80%)، العبارة رقم (6) في المرتبة الثالثة وبنسبة (80%) والعبارة رقم (5) في

المرتبة الرابعة وبنسبة (70%)، والعبارة رقم (8) في المرتبة الخامسة بالنسبة (60%)، والعبارة رقم

(4) في المرتبة السادسة وبنسبة (60%)، والعبارة رقم (7) في المرتبة السابعة بالنسبة (50%)،

وجاءت العبارة رقم (9) في المرتبة الثامنة بالنسبة (50%) .

عليه ان أهم المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم لفرق المدارس الاعدادي لتربية النجف

بجمهورية العراق هي :-

1- القوة.

2- السرعة.

3- التحمل.

4- التحمل الدوري التنفسي.

5- القوة المميزة بالسرعة.



6- المرونة.

7- الرشاقة.

8- التوازن .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (حسن محمد احمد عثمان، 2001 (دكتوراه) والتي تشير الى أن أهم المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم هي التحمل الدوري التنفسي، تحمل السرعة، السرعة الانتقالية، القدرة ، سرعة الاستجابة الحركية، الرشاقة، تحمل القوة والمرونة. ودراسة (دراسة زينب محمد السيد ابراهيم، 2007م (ماجستير) التي تشير الى :

أهم المتغيرات البدنية للاعبي الكرة الطائرة بالسودان هي (القدرة، التحمل، السرعة، الرشاقة، التوافق) وكان عنصر الرشاقة هو الأكثر.

ويتعزى الدارس هذه النتيجة الى أن طبيعة لعبة كرة القدم تتطلب التحرك المستمر وان كثرة المهارات وتغيير الاوضاع والعمل المفاجئ فيها بالاضافة الى العوامل الاخرى من تشجيع الجمهور يجعل اللاعب محتاج لعدد من الصفات البدنية حتى يستطيع تحقيق الاداء المطلوب في اللعبة .

#### 4-2 عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني :

للإجابة على سؤال البحث الثاني والذي ينص على ما هي أهم المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم لفرق المدارس الاعدادي لتربية النجف بجمهورية العراق ، وإعتمد الدارس نسبة (50%) واكثر لقبول الاجابة ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول التالي رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوزن النسبي والترتيب لاجابات العينة لعبارات الاستبانة عن محور المتطلبات المهارية.

جدول رقم (3)

محور المتطلبات المهارية :

م	المهارة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		موافق	محايد	غير موافق				
-1	ضرب الكرتب الراس	25	5	20	.953	%50.0	6	
-2	الاستلام	40	5	5	.647	%80.0	2	
-3	الاستلام بالصدر	20	10	20	.904	%40.0	8	
-4	التمرير	45	2	3	.510	%90.0	1	
-5	رمية التماس	25	3	22	.978	%50.0	7	
-6	الجري بالكرة	35	5	10	.814	%70.0	3	
-7	المحاورة	25	10	15	.881	%50.0	5	
-8	المكاتفة	20	5	25	.953	%40.0	10	
-9	الامتصاص	20	10	20	.904	%40.0	9	
-10	التصويب	25	10	15	.881	%50.0	4	

يلاحظ من الجدول رقم(3) أعلاه أن المفحوصين أجابوا بأوافق في المتطلبات البدنية للاعبين

بعدد(7)عبارات وبنسبة (70%) حيث إعتد الدارس النسبة (50%) وأعلى كنسبة موافقة لإجابات

العينة، عليه جاءت المهارة رقم (4) في المرتبة الاولى وبنسبة (90%) ، والعبارة رقم (2) في المرتبة

الثانية وبنسبة (80%)، العبارة رقم (6) في المرتبة الثالثة وبنسبة (70%) والعبارة رقم (10) في

المرتبة الرابعة وبنسبة (50%)، والعبارة رقم (7) في المرتبة الخامسة بالنسبة (50% )، والعبارة رقم

(1) في المرتبة السادسة وبنسبة (50%) ، والعبارة رقم (5) في المرتبة السابعة بالنسبة (50%)

عليه ان أهم المتطلبات المهارية للاعبى كرة القدم لفرق المدارس الاعدادي لتربية النجف بجمهورية

العراق في راي المفحوصين هي :-

1- التمرير .

2- الاستلام.

3- الجري بالكرة .

4- التصويب.

5- المحاورة.

6- ضرب الكرة بالراس .

7- رمية التماس.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( محمد حامد شداد ، 1996 (دكتوراة) والتي تشير الى أن أهم

المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبى كرة القدم هي (المهارات الهجومية - المهارات الدفاعية) وقد

اختلفت نسبة مساهمة المتغيرات المهارية حسب نوع الوزن (خفيف - متوسط - ثقيل) وحدد المتغيرات

البدنية المساهمة في مستوى الاداء في التالي: (الرشاقة - تحمل عضلي - القوة المميزة بالسرعة حيث

بلغت نسبة مساهمتهم ( 84.49%) تختلف المتغيرات من حيث الترتيب ونسبة المساهمة حسب نوع

الوزن).

- ويعزى الدارس هذه النتيجة الى أن طبيعة لعبة كرة القدم تتطلب التحرك المستمر وان كثرة

المهارات وتغيير الاوضاع والعمل المفاجئ فيها بالاضافة الى العوامل الاخرى من تشجيع

الجمهور يجعل اللاعب محتاج لعدد من الصفات البدنية حتى يستطيع تحقيق الاداء المطلوب في

اللعبة .

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث

الاستنتاجات	1-5
التوصيات	2-5
المقترحات	3-5
ملخص البحث	4-5
قائمة المراجع	5-5
الملاحق	-

## الفصل الخامس

### الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث

#### 5-1 الإستنتاجات :-

- أهم المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم لفرق المدارس الاعداس لتربية النجف بجمهورية العراق

هي:

1- القوة.

2- السرعة.

3- التحمل.

4- التحمل الدوري التنفسي.

5- القوة المميزة بالسرعة.

6- المرونة.

7- الرشاقة.

8- التوازن .

- أهم المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم لفرق المدارس الاعدادي لتربية النجف بجمهورية العراق

في رأي المفحوصين هي :

1- التمرير .

2- الاستلام.

3- الجري بالكرة .

4- التصويب.

5- المحاورة.

6- ضرب الكرة بالراس .

7- رمية التماس.

## 5-2 التوصيات :-

- 1- - يجب الاهتمام بالمهارات الاساسية للاعب كرة القدم .
- 2- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم .
- 3- ضرورة الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية باعتبارها مؤثر أساسي بنتائج المباريات.

## 5-3 المقترحات :

- 1- تفعيل درس التربية الرياضية في كافة المدارس .
- 2- الإهتمام بالمواهب الكروية في الرياضة المدرسية لما لها من شأن كبير في رفد الأندية والمنتخبات الكروية في العراق.
- 3- إنشاء مراكز وطنية لتدريب وإعداد المنتخبات المدرسية.
- 4- إحترام الحيز الزمني الإسبوعي المخصص للأنشطة الرياضية المدرسية.
- 5- تاهيل أساتذة التعليم الإبتدائي لتدريس المادة وتأهيل المنشآت الرياضية في مؤسسات التعليم الثانوي.
- 6- الإهتمام بالمراقبة التربوية في مجال التربية المدنية والرياضية والإتمام بالبنية التحتية المؤهلة للجمع بين الدراسة والرياضة.
- 7- تخصيص ميزانية مستقلة للنشاطات الرياضية المدرسية .
- 8- الإهتمام بالنشاط الكشفي المختص بمشاهدة البطولات المدرسية واكتشاف الموهوبين من الطلاب.
- 9- تفعيل دور الإعلام بكل مساراته لكي نسلط الأضواء على موضوع الفرق المدرسية وبهذا يصبح لدينا لاعبين موهوبين تم اكتشافهم على حساب رؤية فنية من قبل المختصين .

## 5-4 ملخص الدراسة :

جاء هذا البحث بعنوان دراسة : أهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم بالمدارس الإعدادية لمدارس تربية النجف بجمهورية العراق من وجهة نظر الخبراء يتكون من خمسة فصول تناول الدارس في الفصل الأول خطة الدراسة والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة ، ومجتمع وعينة ومصطلحات الدراسة .

اشتمل الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة والمثابفة على مباحث تمثلت في: أهم المهارات الاساسية للاعب كرة القدم ، أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم وكذلك الدراسات السابقة والتعليق عليها ومدى الإستفادة منها.

في الفصل الثالث تم تناول الدارس " إجراءات الدراسة " وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة , وأداة جمع البيانات والقياسات تقنيها لتحديد صدقها وثباتها واختتم بتطبيق الدراسة وطريقة المعالجة الإحصائية للبيانات .

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج البحث وأهم النتائج التي تم التوصل لها: أهم المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم لفرق المدارس الاعدادي لتربية النجف بجمهورية العراق والتي تمثلت في : (القوة، السرعة، التحمل، التحمل الدوري التنفسي، لقوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن).

اشتمل الفصل الخامس على الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص الدراسة وقائمة المصادر والمراجع.

# المراجع والمصادر

المراجع

الرسائل العلمية والمجلات

الدراسات السابقة

الشبكة العنكبوتية



## المراجع :

- 1- امرالله احمد البساطي، اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
- 2- الدكتور هاشم ياسر حسن، موسوعة التمارين التطبيقية للاعبين الرياضية كافة، الموسوعة من جزئين القاهرة، 2000.
- 3- طه اسماعيل ، عمرو ابو المجد ، ابراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية و التطبيق : الاعداد البدني في كرة القدم ، 1989م
- 4- عادل عبد الحميد القاضي ( 1998م ) ، ب ت ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 5- عون أحمد، د/ عدنان مقبل؛ سليم، د/ بزيو؛ عادل، أ/ بزيو، أساليب التدريب في اكتساب بعض المهارات الأساسية عند الناشئين.
- 6- كمال درويش ، محمد صبحي حسانين . الجديد في التدريب الدائري ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 7- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6، القاهرة ، 1979 .
- 8- مختار، حنفي محمود. ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، لألعاب الرياضية خارج المنزل دار الفكر العربي، 1989 م
- 9- مفتي إبراهيم حماد ، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994م.
- 10- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- 11- يوسف لازم وصالح بشير ، الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم ، الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة ، 2011م

## الرسائل العلمية والمجلات:

- 1- بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر 2008 م .
- 2- حفصاوي بن يوسف ، فاعلية برنامج حركي مقترح في تعديل السلوكيات العدوانية لأطفال المرحلة الابتدائية (9-12) سنة ، رسالة دكتوراة ، معهد التربية الرياضية ، الجزائر ، ، 2008 .
- 3- قلاتبيزيد: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2007 م.
- 4- مساليتي لخضر : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر الجزائر ، 2008 م.
- 5- ماهر احمد حسن البياتي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر - العدد الأول 2004 م .

## الدراسات السابقة

- 1- دراسة أبو بكر يحيى الصديق عام 2005 م
- 2- دراسة إيهاب مصطفى كامل عام 1990 م
- 3- دراسة حسن محمد احمد عثمان عام 2002 م
- 4- دراسة حسن محمد احمد عثمان، 2001 م
- 5- دراسة زينب محمد السيد ابراهيم، 2007 م

- 6- دراسة لباد معمر 2012 م
- 7- دراسة محسن بسيوني عام 1983 م
- 8- دراسة محمد حامد شداد ، 1996م
- 9- دراسة مصطفى عزت سليمان، 1980 م
- 10- دراسة نيازي حمزه الطيب 2010 م

### الشبكة العنكبوتية :

1- [www.Aliraqiauniversty@.com](http://www.Aliraqiauniversty@.com)

2- [www.iq.edu.asse@sa](http://www.iq.edu.asse@sa)

3- صفاء فتحي باشا، المتطلبات البدنية لكرة القدم الحديثة ، مدرسة التربية الرياضية بمدرسة الفرقان الثانوية الخاصة بنين

4- مراحل تطور كرة القدم في العراق ، المقالة تحت ذاكرة الرياضة ، 2012 م

[http://wadmedaniahlia.edu.sd/web/magla/news.php?action=view&id=80.](http://wadmedaniahlia.edu.sd/web/magla/news.php?action=view&id=80)

الملاحق

## ملحق رقم ( 1 )

الاستبانة في شكلها الأولي

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي الخبراء بعنوان :

أهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم بالمدارس الاعدادية لمديرية تربية محافظة

النجف بجمهورية العراق من وجهة نظر الخبراء

السيد / .....ة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الدارس/ أحمد شهيد راضي

بدراسة بعنوان " بعنوان :

أهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم بالمدارس الاعدادية لمديرية تربية محافظة

النجف بجمهورية العراق من وجهة نظر الخبراء

"ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

بما أنكم من ذوي الخبرة في هذا المجال يرجى الدارس من سيادتكم التكرم بالإجابة على ماورد في الاستبيان من عبارات حتى يتمكن الدارس من جمع المعلومات بصورة دقيقة.

مع أكيد الاحترام والتقدير لما تقدمونه في مجال العمل الرياضي

الدارس

يفضلاً أرجو من سيادتكم التكرم بملء البيانات التالية:

أ- الاسم اختياري:

--

رجاء وضع علامة (√)

ب - الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

ج - التحصيل الدراسي:

بكالوريوس	ماجستير	دكتوراه	مؤهل آخر

د- اسم المؤسسة أو الهيئة الرياضية التي تعمل بها:

--

هـ - مدة العمل في المؤسسة أو الهيئة الرياضية:

--

و- الوظيفة الحالية:

--

توجيهات خاصة بملأ الاستمارة:

أرجو التكرم بوضع علامة (√)

أسفل الإجابة التي تراها مناسبة

يجب وضع علامة واحدة فقط أسفل الإجابة عن كل عبارة

الاستبانة

**1- محور المتطلبات البدنية ( أهم المتطلبات البدنية في كرة القدم تشمل )**

غير مناسب		مناسب		المتطلبات	م
غير مرتبط	مرتبط	غير مهم	مهم		
				السرعة	1
				الرشاقة	2
				المرونة	3
				القدرة	4
				السرعة الانتقالية	5
				القوة المميزة بالسرعة	6
				التحمل الدوري التنفسي	7
				التحمل	8

2- محور المتطلبات المهارية ( أهم المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم تشمل )

غير مناسب			مناسب		
غير مرتبط	مرتبط	غير مهم	مهم	العبارات	م
				التمرير	1
				الاستلام	2
				ضرب الكرة بالراس	3
				الإمتصاص	4
				الجرى بالكرة	5
				الاستلام بالصدر	6
				التصويب	7
				المحاور	8



ملحوظة :

يمكن اضافة ( حذف ) محاور مثل .....

.....

.....

يمكن اضافة ( حذف ) متطلبات مثل .....

.....

## ملحق رقم ( 2 )

الاستبانة في شكلها النهائي

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي الخبراء بعنوان :

أهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم بالمدارس الاعدادية لمديرية تربية محافظة

النجف بجمهورية العراق من وجهة نظر الخبراء

السيد / .....ة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الدارس/ أحمد شهيد راضي

بدراسة بعنوان " بعنوان :

أهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم بالمدارس الاعدادية لمديرية تربية محافظة

النجف بجمهورية العراق من وجهة نظر الخبراء

"ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

بما أنكم من ذوي الخبرة في هذا المجال يرجى الدارس من سيادتكم التكرم بالإجابة على ماورد في الاستبيان من عبارات حتى يتمكن الدارس من جمع المعلومات بصورة دقيقة.

مع أكيد الاحترام والتقدير لما تقدمونه في مجال العمل الرياضي

الدارس

يفضلاً أرجو من سيادتكم التكرم بملء البيانات التالية:

أ- الاسم اختياري:

--

رجاء وضع علامة (√)

ب - الجنس: ذكر ( ) أنثي ( )

ج - التحصيل الدراسي:

ثانوي	بكالوريوس	ماجستير	دكتوراه	مؤهل آخر

د- اسم المؤسسة أو الهيئة الرياضية التي تعمل بها:

--

هـ - مدة العمل في المؤسسة أو الهيئة الرياضية:

--

و- الوظيفة الحالية:

--

توجيهات خاصة بملأ الاستمارة:

أرجو التكرم بوضع علامة (√) أسفل الإجابة التي تراها مناسبة

يجب وضع علامة واحدة فقط أسفل الإجابة عن كل عبارة

الاستبانة

1- محور المتطلبات البدنية ( أهم المتطلبات البدنية في كرة القدم تشمل )

غير مناسب		مناسب		المتطلبات	م
غير مرتبط	مرتبط	غير مهم	مهم		
				القوة	1
				الرشاقة	2
				المرونة	3
				السرعة	4
				التحمل	5
				السرعة الانتقالية	6
				التوازن	7
				القوة المميزة بالسرعة	8
				التحمل الدوري التنفسي	9
				القدرة	10

2- محور المتطلبات المهارية (أهم المتطلبات المهارية للاعبين كرة القدم تشمل )

غير مناسب			مناسب	العبارات	م
غير مرتبط	مرتبط	غير مهم	مهم		
				التمرير	1
				الاستلام	2
				ضرب الكرة بالراس	3
				التصويب	4
				رمية التماس	5
				الجرى بالكرة	6
				المحاورة	7
				المكاتفة	8
				الامتصاص	9
				الاستلام بالصدر	10

ملحوظة :

..... يمكن اضافة ( حذف ) محاور مثل

.....

.....

..... يمكن اضافة ( حذف ) متطلبات مثل

.....

### ملحق رقم ( 3 )

#### يوضح أسماء المحكمين

م	الاسم	الدرجة العلمية	العمل
1	احمد يوسف متعب	استاذ دكتور	جامعة بابل
2	عمار مكي النجم	استاذ دكتور	جامعة الكوفة
3	جمال صبري فرج	استاذ دكتور	جامعة بابل
4	قاسم محمد الخاقاني	استاذ دكتور	جامعة الكوفة
5	محمد ناجي ابو غنيم	استاذ دكتور	جامعة الكوفة
6	نزار حسين النفاخ	دكتوراه	جامعة الكوفة
7	عدنان محسن عبود	ماجستير	مدرب رياضي
8	ضياء رحمن جاسم	ماجستير	مدرب رياضي
9	عبد الغني شهد الغزالي	بكالوريوس	مدرب رياضي
10	كاظم حسين شحيمة	بكالوريوس	لاعب دولي