



جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية

قسم : النشاطات البدنية والتربية الرياضية

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس

تخصص: تربية وعلم الحركة

تحت عنوان :

تأثير القوة الانفجارية على الإدراك الحس الحركي لدقة التمرير

الطويل لدى مدافعي كرة القدم U15

إشراف الدكتور :

الحاج عيسى الطيب

إعداد الطالب :

رقاببة علاء الدين

السنة الدراسية: 2021/2020

إهداء

نحمد الله على نعمة الاسلام ونشكره على اتمام عملنا فإليه يرجع الامر كله و
الصلاة والسلام على سيدنا محمد واداءه وبارك الله على اله اصحابه اجمعين .
اهدي هذا العمل المتواضع الي من اوصى الله بهما خيرا في كتابه العزيز

فقال "وبالوالدين احسانا"

الحرمنا الله ببرهما

وثاني اهدائي الي كل اخوتي ذكورا واناثا وأصدقائي وكل من كان له

الفضل في مساعدتي من قريب او من بعيد

رفاقه علاء الدين

كلمة شكر و تقدير

يا رب لك الحمد

كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك يا رب لك الحمد حمدا كثيرا مباركا و الحمد لله اولا و اخيرا الذي وفقنا بمشيئته لانجاز هذا العمل .

علينا دائماً أن نشكر ونقدر من قدموا لنا المساعدة ومدّوا لنا يد العون عند

حاجتنا لمن يقف إلى جانبنا، وعلينا أن نبوح لهم دوماً عن فرحنا بوجودهم

وتقديرنا لمساندتهم. والآتي بعضاً مما قد يساعد في التعبير عن الشكر

والامتنان.الدكتور طيب حاج عيسى و الدكتور حنة الهاشمي اللذان تتبعا معنا

خطوات هذه المذكرة

وكل دكاترة المعهد متنين لهم التوفيق

الفهرس

فهرس المحتويات

	إهداء	
	كلمة شكر	
أ،ب،ج	مقدمة	
الاطار العام للدراسة		
	الإشكالية	1
	تساؤلات فرعية	2
	فرضيات البحث	3
	تحديد المفاهيم المصطلحات	4
	أسباب اختيارا لموضوع	5
	أهمية البحث	6
	أهداف البحث	7
الفصل الأول: الأدبيات النظرية		
المبحث الأول: الإطار النظري		
	تمهيد	1
	1 القوة و القوة الانفجارية	2
	1.1 مفهوم القوة و اهميتها	3
	2.1 مفهوم القوة الانفجارية	4
	3.1 انواع القوة	5
	2. الادراك الحس الحركي والتمرير الطويل	6
	1.2 تعريف الادراك الحسي	7
	2.2 الادراك الحس الحركي في الرياضة	8
	3.2 اهمية الادراك الحس الحركي في كرة القدم	9
	3.مدافعي كرة القدم و التمرير الطويل	10
	1.3 تعريف كرة القدم	11

	2.3 تعريف مدافعي كرة القدم u15	12
	3.3 تعريف وانواع التمريرات في كرة القدم	13
	تأثير الادراك الحس الحركي على مدافعي كرة القدم u15	14
	تمهيد	15
	1.4 العلاقة بين الاحساس و الادراك لمدافعي كرة القدم u15	16
	2.4 القوة الانفجارية للمدافع u15	17
	3.4 كيفية تدريب وتطوير القوة الانفجارية للمدافعين	18
المبحث الثاني : الدراسات المرتبطة		
	الدراسات السابقة	
	التعقيب على الدراسات السابقة	
الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية		
المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها		
	1. الدراسة الاستطلاعية	1
	2. منهج البحث	2
	3. متغيرات الدراسة	3
	4.مجتمع الدراسة وعينته	4
	5. أدوات جمع المعلومات	5
	6. خاتمة البحث	6
قائمة المراجع		

مقدمة :

يعتبر الوصول إلى المستوى العالي في كرة القدم محصلة ناتجة عن توفر وتطور مختلف الجوانب المؤثرة في كفاءة لاعب كرة القدم، والمتمثلة في الجانب البدني و المهاري والخططي والنفسي وغيرها، ومدى تقاربها من حيث المستوى، وهبوط مستوى واحد من الجوانب المؤثرة لا يتيح للاعب الوصول للمستوى العالي . و" أن الصفات البدنية هي ركيزة وأساس المهارات الأساسية ومن هذه الصفات القوة العضلية والتي تعزى أهمية القوة لكونها ترتبط ببعض المكونات الحركية البدنية ارتباطا وثيقا مثل القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية والتحمل فضلا عن جانب الصحة العامة والحالة النفسية" (أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين 2003، ص85) وبالتالي فالقوة الانفجارية هي مكون هام في اللياقة البدنية، ولدى لاعب كرة القدم خاصة فهي تستعمل في العديد من المهارات سواءا بالكرة أو بدون الكرة كالتسديد والمراوغة، والارتقاء لضرب الكرة بالرأس، وتكون لفترة زمنية قصيرة وبالتالي "فهي القدرة على مقاومة أقل من القصى، ولكن في أسرع زمن ممكن، وبناءا على ذلك فإنه بالنسبة إلى تكرر ذلك، فإنه لا بد من لحظة زمنية معينة بعد أداء الحركة يجمع فيها اللاعب قوته مثل الوثب المتكرر". (أبو زيد عماد الدين 2005، ص270) فالقوة الانفجارية تشترك فيها العضلات بانقباضات سريعة لإنتاج قوة، هذه القوة تعتمد على مدى إدراك الفرد لمتطلبات البيئة الموجود فيها كبعد المسافة، أو زمن التمرير أو بعد الزميل عنه إذا اراد التمرير له فهنا يكون إدراك ينتج عنها إحساس عضلي تكون نتيجته حركة، هذا ما يصطلح عليه الإدراك الحس الحركي، الذي هو "عبارة عن إثارة الاعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل، فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله اجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ اي مهارة" (قاسم حسن حسين 1998 . ص841)، (كما تعتبر المدركات الحس- حركية من بين الاسس التي تبنى عليها المهارة في الالعب الجماعية حيث يؤكد سنجر "Singer 1980 أن الإدراك الحس الحركي يسهم بشكل عميق تعلم العديد من الانشطة). (Robert N ,Singer 1980 p205) " في تعلم وأداء المهارات الحركية، وقد أظهرت العديد من الدراسات أهمية الإدراك الحس الحركي في فمهارات اللاعب المدافع التي من بينها التمرير يعتمد كثيرا على الإدراك الحس حركي للاعب التي من خلاله نستطيع الحكم على دقة التمرير خاصة التمريرة الطويلة التي تستخدم في العديد من المهارات الهجومية في كرة القدم خاصة الهجوم السريع، حيث "يعد الإدراك الحسي الحركي جزءا من العمليات العقلية المهمة في النشاط الرياضي عاما وفي لعبة كرة القدم، ويتضمن ذلك دقة الإدراك الحسي الخاص في الكرة وهذه مجموعة من إدراكات حسية تدرج تحت ما يسمى (الإحساس بالكرة) فلقد أوضحت الدراسات أن اللاعبين الدوليين يمكنهم سهولة إدراك الفروق بين الأوزان ودرجة المطاطية وسرعة وارتفاع طيران الكرة واتجاهها . (عبد الستار جبار الضمد 2000، ص36) وقد أوضحت بعض الدراسات أن الجوانب البدنية وخاصة الإدراك الحس الحركي مهمة في تنفيذ مختلف مهارات كرة القدم كدراسة

فيصل غازي عبد الحسن وآخرون 2014 "أن اللاعبين يمتلكون الإحساس الخاص بالقوة لتنفيذ التهديف في كرة القدم (فيصل غازي عبد الحسن وآخرون 2014 ، ص401-417 و) كذلك دراسة هاوكار سلار أحمد 2011 "التي أثبتت وجود ارتباط غير معنوي بين القوة الانفجارية ودقة التمريرات في كرة القدم (هاوكار سلار أحمد 2011 ، ص350-371). تعد كرة القدم لعبة مليئة بالمهارات الحركية وكل مهارة لها شروط تقنية وميكانيكية من أجل التوفيق في تنفيذها ، وكذلك قوة مناسبة قادمة من الاحساسات العضلية ، وعلى لاعب كرة القدم أن يكون على درجة كبيرة لمعرفة مصدر الاحساسات وكذا موضع الجسم أثناء تنفيذ مهارة ما ، وحسب "أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين 1997" فإن أهمية الإدراك الحس الحركي تظهر جليا في أن العضلات العاملة في أي حركة من المهارات تحتاج إلى قوة معينة للأداء الحركي لغرض الاحساس بالجهد وسرعة الحركة والتوازن (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين 1997، ص175) ، وبالتالي فإن التدريب الرياضي يجب أن لا يقتصر على الاهتمام بالجانب البدني ، المهاري ، الخططي وإهمال للجانب العقلي والنفسي ، بل يجب الاهتمام بالإدراك الحس الحركي في برامج التدريب حيث يمكن تنميته وتطويره وهو يساهم في عملية التعلم والتدريب وبالتالي الوصول باللاعب إلى الإجابة المثلى في تنفيذ المهارات الحركية وفق القوة ، حيث يؤكد ذلك "لؤي حسين شكر 2011" أن القدرات الحس الحركية لها دور في تطور الأداء وأن اللاعب الجيد في أثناء التعلم والتدريب يستطيع أن يربط بين أداء المهارات ذهنيا وبدنيا (لؤي حسين شكر 2011) ونحاول في الإدراك الحس حركي مع الجانب المهاري المتمثل في دقة التمرير الطويل. بحثنا هذا الربط بين الجانب البدني المتمثل في القوة الانفجارية مع الجانب العقلي المتمثل في جانب الحس الحركي .

-وقد تضمنت دراستنا ما يلي :

الجانب التمهيدي :

و هو الشامل إشكالية البحث و الدراسة مع الفرضيات ، كما وضعنا أسباب اختيارنا لهذا البحث وأهدافه مع شرح بعض المصطلحات الخاصة بالبحث دون أن ننسى الدراسات السابقة والمشابهة. استهلنا بحثنا هذا إلى إعطاء نظرة واضحة عن القوة العضلية من حيث مفهومها، أنواعها، العوامل المؤثرة فيها، أهميتها، وتطرقنا أيضا إلى القوة الانفجارية من حيث مفهومها ، العوامل المرتبطة به.

الجانب تطبيقي :

تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية ومعرفة منهجها ومتغيراتها إضافة الى مجتمع وعين الدراسة و الادوات المستعملة في الدراسة و مجالاتها .

الأطوار العام لك راسية

الإشكالية :

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحقيقها حلمًا يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التطور العلمي الكبير في عداد اللاعبين طرق التدريب واعداد اللاعبين ، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية .و الصفات البدنية هي ركيزة وأساس المهارات الأساسية ومن هذه الصفات القوة العضلية والتي تعزى أهمية القوة لكونها ترتبط ببعض المكونات الحركية البدنية ارتباطا وثيقا مثل القوة المميزة بالسرعة ،السرعة الانتقالية والتحمل فضلا عن جانب الصحة العامة والحالة النفسية . "فمن الصعب الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث . ويرى كل من (كمال درويش و عماد الدين عباس، 1999، 15) بأن «: الإعداد البدني أحد أركان التدريب التي نعتمد عليها في اللعب، وهي من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية .» وذلك لأن اللاعب الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة، بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه، وعلى عكس اللاعب المهيأ بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها، السيطرة على الكرة والتفكير السليم خلال الأداء المهاري والخططي . كما يتسم لاعبو كرة القدم بصفات بدنية عديدة نذكر منها: القوة، السرعة، المرونة والارتقاء ومهارات حركية كثيرة نذكر منها: التمرير، الخداع ومراوغة الكرة . وتعتبر القوة الانفجارية كواحدة من القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم كونها مزيجا من القوة والسرعة التي يبذلها اللاعب لأداء جهد بدني يمتاز بالقوة والسرعة العاليتين . وتعد مهارة التمرير الطويل و الارتقاء من أهم المطالب البدنية في حالة الهجوم، هي الأخرى وصف وتظهر أيضا في حالة الدفاع عندما يؤدي اللاعب حركة الوثب للأعلى وعمل جدار صد للخصم حيث تؤدي كل هذه الحركات لمرة واحدة بسرعة وقوة عاليتين. وبالرغم من أهمية التمرير من الارتقاء، إلا أننا نجد معظم لاعبي كرة القدم الأقل من 15 سنة لديهم ضعف في مستوى التمرير الطويل بالقوة الشيء الذي استدعى انتباهنا وجعلنا نطرح الإشكالية التالية:

هل يوجد اثر للقوة الانفجارية على الادراك الحس الحركي لدقة التمرير الطويل للمدافعين الأقل من 15 سنة ؟

التساؤلات الفرعية :

بعد تحديد الإشكالية العامة تضح لنا التساؤلات الثانوية ومنها :

- هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض القدرات الادراكية للحس الحركي و القوة الانفجارية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى مدافعي كرة القدم ؟
- هل يركز المدربون على الادراك الحس الحركي و القوة الانفجارية للمدافعين ؟
- هل هناك علاقة بين الاحساس و الادراك للمدافعين u15 ؟
- هل هناك اثر بين القوة الانفجارية و الادراك الحس الحركي للمدافعين u15 ؟
- هل الادراك و القوة الانفجارية لهما اهمية للمدافعين u15 ؟

فرضيات البحث :

- الفرضية العامة :

- القوة الانفجارية لها علاقة وتأثير على الادراك الحس الحركي للمدافعين

الفرضيات الجزئية :

- هناك علاقة بين بعض القدرات الادراكية للحس الحركي و القوة الانفجارية لدى مدافعي كرة القدم.
- يركز المدربون على الادراك و القوة الانفجارية .
- هناك علاقة بين الاحساس وبين الادراك للمدافعين u15 .
- يوجد اثر بين القوة الانفجارية و الادراك الحس الحركي للمدافعين u15 .
- الادراك و القوة لهما اهمية للمدافعين u15 .

تحديد المصطلحات و المفاهيم :

- القوة الانفجارية:

لغة : الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة وقوة كبيرة جداً (أقصى قوة بأقل زمن) وتؤدي لمرة واحدة فقط .

اصطلاحاً : يشترك فيها اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت أي (تزامن عمل الوحدات الحركية أثناء الأداء) أي عمل الوحدات الحركية بنفس الوقت وبأقصر زمن ، ومن الضروري أن تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة مرتخية قبل الأداء .
اجرائياً : هي استخدام القوة بأقصى حد في اقل مدة زمنية .⁽¹⁾

- الادراك الحس الحركي :

لغة : هو عبارة عن رأي او معتقد داخلي لدى الفرد يحتفظ به .
اصطلاحاً : هو عملية استقبال المعلومات من المثيرات بواسطة الحواس المختلفة ثم تنسيقها ، والاستجابة معناها بواسطة الحركة والإدراك ليس تعلماً وإنما هو مظهر للنضج والنمو ويعني ذلك أن العمليات الإدراكية تنضج مستقلة نسبياً عن الخبرات ، والقدرة على الإدراك يمكن أن تزداد من خلال الخبرات والممارسات السلوكية .
اجرائياً : استجابة حسية لدى الفرد وتنسيقها .⁽²⁾

- دقة التمرير الطويل :

لغة : مرر يمرر أي ارسال شيء من فرد الى اخر لمسافة ما .
اصطلاحاً : هي ارسال الكرة للاعب الاخر لمسافة قد تكون من 3 متر الى 35 متر للمساعدة في الهجوم نحو الخصم مع تحديد الاتجاه الذي ترسل اليه التمريرة في اغلب الاحوال الى الموقف التكتيكي للفريقين .

اجرائياً : هو ارسال الكرة من لاعب الى اخر بدقة .⁽³⁾

¹ وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومنهجه دار الكتب للطباعة والنشر 1998

² مجلة علوم التربية الرياضية العدد التاسع المجلد الاول 2008

³ انواع التمرير في كرة القدم . <https://dakka.blog/2019/10/16/>

- مدافعي كرة القدم :

هم أحد المراكز في تشكيلة كرة القدم، ويقومون بالدفاع والتصدي لمهاجمي الخصم حتى لا يسجلوا هدف في مرماهم بأي طريقة كانت وبأي جزء من جسمه باستثناء يديه. (4)

اسباب اختيار الموضوع :

- ندرة البحوث في مجال التربية البدنية و الرياضية والتي تتعلق ب عناوين البحوث الاخرى .
- معرفة العلاقات بين القوة الانفجارية والإدراك وتقديم خدمة وإصلاحات للمدافعين الاصاغر .
- معرفة الأسباب التي تؤدي تراجع التربية البدنية و الرياضية وإهمالها من دور رياضة كرة القدم التي تعتبر أساس وقاعدة رياضة النخبة.
- أثار الموضوع انتباهنا كوننا نميل الى رياضة كرة القدم .
- محاولة إعطاء حلول لتطوير كرة القدم الجزائرية للاصاغر .
- التأكد من صحة فرضيات الدراسة ومعرفة تأثير القوة الانفجارية على الارتقاء لدى لاعبي الكرة القدم .
- إثراء المكتبة بدراسة حول تأثير القوة الانفجارية على الادراك الحس الحركي للمدافعين .

اسباب اموضوعية :

- إمكانية معالجة الدراسة من الناحية النظرية والميدانية .
- أهمية الفئة المدروسة أصاغر كونها مستقبل لكرة القدم الجزائرية.

اهمية البحث :

الموضوع الذي تناولناه يكتسي اهمية كبيرة مما يجعل البحث ملفتا للانتباه و المتابعة وتعد القوة الانفجارية لدى الرياضيين ضرورية في تقديم الاداء المنتظر لما لها من فوئد للمدافعين 'وتعتبر من الصفات البدنية الهامة للأداء في النشاط الرياضي .

اهداف الدراسة :

اهداف موضوعية :

- ابراز مدى تأثير القوة الانفجارية و الادراك الحس الحركي في التمرير الطويل لمدافعي كرة القدم
- الوصول الى معرفة مدى مساهمة القوة الانفجارية في التمرير الطويل .
- كيفية حماية المدافعين في استعمال القوة الانفجارية من الوقوع في الاصابات .

اهداف ذاتية :

- الرغبة في معرفة تأثير القوة الانفجارية على الادراك الحس الحركي في التمرير الطويل لدى مدافعي كرة القدم .
- التزود ب المعلومات من خلال هذا الموضوع .
- الاطلاع و الوصول الى استكشاف مدى اهمية هذه القوة .

الفصل الأول :

الأدبيات النظرية

المبحث الأول :
الإطار النظري

تمهيد :

تتطلب القوة الانفجارية في مجال التربية البدنية والرياضية فهم كل ما يتعلق بالعملية الرياضية ، في سبيل إحداث الرياضة بطريقة صحيحة ، تبتعد عن العشوائية إذا لابد لمدرّب كرة القدم معرفة وتفهم مختلف الفترات التي تتخذ من اجلها القرارات سواء عن طريق التدريب أو المقابلة فمن الأفضل أن نعرف الكثير عن الطرق التدريبية للقوة الانفجارية والإدراك الحس الحركي ومختلف العوامل المؤثرة فيها، لكي يسهل علينا الأمر فيما بعد، التكلّم عن الطرق الصحيحة. إذ أن هذا الفصل ضروري لدراستنا من جهة، وممهّد لفصل الطرق التدريبية من جهة أخرى.

1 - القوة و القوة الانفجارية :

1.1 مفهوم القوة: هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على

تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. ويرى هارة القوة إنها أعلى قدرة مدن القدوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي الى أقصى مقاومة خارجية و قال Turpin القوة على أنها "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون ها المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس (1)

1.2 القوة الانفجارية: وتعني أن الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة منية قصيرة وقوة كبيرة

لمرة واحدة، كما يعرف عامل القوة الانفجارية في القابلية على استهلاك أقصى طاقة في عمل حركي متفجر واحد. (2)

1.3 أنواع القوة :

1- القوى القصوى:

وهي أقصى قوة يستطيع الشخص إنتاجها ضد مقاومة ثابتة أو متحركة ، فقد تكون هذه المقاومة ثابتة مثل الثبات في وضع معين للجهاز أو المصارعة أو دفع مقاومة ثابتة ، و تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ، كما قد يتم التغلب على المقاومة مثل أداء حركات رفع الأثقال أو الرمي و تسمى القوة في هذه الحالة بالقوة القصوى المتحركة .

2- القوة المميزة بالسرعة :

و تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، و قد تتميز بأنها تتضمن عملية الدمج بين السرعة و القوة في مكون واحد ، ومثال ذلك أداء ألعاب الرمي بأنواعه المختلفة، و

¹ - (سعد محسن 2016).، 19.

² - أحمد نصر الدين- نظريات و تطبيقات فيزيولوجيا الرياضة- دار الفكر العربي القاهرة- الطبعة 10 ، 1112 ، ص -99-

الوثب بأنواعه ، و مهارات ضرب الكرة بالقدم أو ضربات الإرسال في التنس عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نضم تدريب الناشئين للمستويات العليا،

3- القوة الانفجارية

وهي الاداء ب قوة في اقصر وقت ممكن .

4- تحمل القوة :

وتعني قدرة الجهاز العصبي على التغلب على مقاومة معينة أطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وعادة ما تتراوح تلك الفترة ما بين 10 ثواني إلى 12 دقائق .

1-4 أهمية القوة:

أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية أو بعض مكونات الأداء البدني (الحركي) الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة . فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة لإنتاج الحركة السريعة القوية، أو ما يمكن أن نطلق عليه (القوة المميزة بالسرعة) أو القوة الانطلاقية أو المتفجرة explosive كما أن القوة العضلية عامل مؤثر في سرعة العدو sprint لان العدو (الجري السريع) يتطلب المزيد من القوة العضلية لكي يكتسب الجسم أقصى سرعة ويظل محتفظا بهذه السرعة على سبيل المثال: القوة العضلية هي أساس اللياقة البدنية.⁽¹⁾ وكذلك نتوصل إلى أن القوة العضلية :

- تعزز الحالة الصحية للإنسان العادي والرياضي.
- تعمل على تطوير الانجاز والارتقاء بالمستوى الرياضي.
- أن تنمية القوة تسرع في تطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية الأخرى لدى اللاعب.
- تساعد على تقوية العظام والأربطة والألياف العضلية وتقلل من هشاشة العظام.
- تكسب اللياقة البدنية وتطوير القابلية الحركية للأفراد وتعد جوهر أساسيا للأفراد.⁽²⁾
- إكساب الفرد المظهر اللائق والجسم الجميل

¹ - ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفزيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع 1997، ص482.

² - قاسم المنذلاوي، احمد سعيد: التدريب بين النظرية والتطبيق بغداد مطبعة جامعة بغداد 1979، ص45.

2- الإدراك الحسي الحركي و التمرير الطويل في كرة القدم :

تمهيد :

أن الإدراك الحسي الحركي أهمية بالغة في لعبة كرة القدم من خلال إحساس اللاعب بأجزاء جسمه ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقاً لمتطلبات الواجب الحركي ... ومن هنا تبرز أهمية الإدراك الحسي الحركي في لعبة كرة القدم (لأن العضلات العاملة في حركة من المهارات تحتاج إلى قوة معينة لأداء الحركي لغرض الإحساس بالجهد وسرعة الحركة والتوازن). ونظراً لتعدد مواقف اللعب واختلاف الأداء بين السريع والبطيء ومتى يجب أن يلعب بهذا الأسلوب أو ذلك. كما أن التغيير المستمر لمراكز اللاعبين أثناء سير المباراة وفقاً لمتطلبات تطبيق خطط اللعب المختلفة كل هذه الأمور تتطلب أن يعرف ويدرك متى يتم تطبيق ذلك. وترتبط بلعبة كرة القدم بعض مدركات الحس الحركي والتي يمكن أن ينميها اللاعب ويطورها من خلال عملية التعليم والتدريب ومن أهم هذه المدركات الإدراك الإحساس بالزمن، المسافة القوة المكان الإحساس بالكرة (إن هذا الإحساس يجب أن يكون على مستوى عال من الدقة أثناء الأداء الحركي إذ أنه يساعد اللاعب على توافق حركته مع الكرة وخصائصها ويرتبط بها كذلك وزن الكرة وشكلها وقوة الضربة وارتفاع التمرير .

1-2 تعريف الإدراك الحسي الحركي :

يعد الإدراك الحسي حركي إحدى العمليات العقلية التي تؤدي دوراً مهماً في تكامل الأداء الحركي والشعور العضلي الصحيح عند الأداء لمختلف أجزاء الجسم وفقاً لخصوصية الأداء ويمكن تعريف الإدراك الحسي حركي بأنه " عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل ، فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة " ، وعرف أيضاً " بأنه " إدراك موقف الجسم وحركة أجزائه الناشئة من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل . " وترتبط لعبة الكرة القدم بالعديد من المدركات الحسية (الإدراك الحسي حركي) التي يمكن تنميتها وتطويرها في التدريب ومن أهمها إدراك الإحساس بالمسافة والزمن وبالمكان ، وكذلك الإحساس بالكرة ، إذ يعد الإدراك الحسي حركي ذا أهمية في مجالات الحياة المختلفة نظراً لأهميته لجميع حركات التوافق ، وهذا يسمى بالحس الحركي أو بالإثارة الاستقبالية الذاتية وهو يتبنى الإحساس الذي يعطينا القدرة على إدراك وضع الجسم وأعضائه في الفراغ ، لدرجة أنه يمكننا من معرفة مسببات الحركة ومما لاشك فيه أن الأحاسيس تشكل الدور الأساسي لعملية الإدراك (1).

¹ - بيرفان عبد الله المفتي ونوفل فاضل رشيد. علاقة الإدراك (الحس _ حركي) ببعض القدرات البدنية والحركية لدى أطفال الرياض بعمر (14 - 15 سنوات ، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد الخامس والثلاثون ، 2004 ص- 171 -

2-2 الإدراك الحس الحركي في المجال الرياضي :

إن ممارسة النشاط الرياضي يفرض على اللاعب مميزات معينة من الإدراك الحسي والحركي الخاص فلاعب كرة القدم يتمتع بقدرات إدراكية حسية تختلف عن لاعب الجيمناستيك ، كرة السلة وغيرها من الألعاب إذ أن لاعب كرة القدم يكون إدراكه الحسي مع الكرة وتحركات أعضاء الفريق الخصم. وللإدراك الحسي الحركي أهمية في القدرة على أدقّه والتميز في الخصائص المكانية والزمنية للحركة إذ أن تحديد العلاقات الزمنية في العمل الحركي وتناسق الحركات يعد من عمليات الإدراك المعقدة وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص وارتخاء العضلات أما الحركي وتلعب حاسة القصر دوراً إدراك المكان فهو يمثل أهمية كبيرة في العمل رئيسياً في هذا المجال وبواسطة إدراك المكان يمكن حل كثير من الواجبات المهارية والتخطيطية. ويشير فارفل لأهمية والإبصار بالنسبة للإدراك الحسي الحركي حيث تعد الصفتان مصدراً أساسياً للمعلومات عن العلاقات الفراغية والزمنية في الوسط المحيط. (1)

2-3 أهمية الإدراك الحسي الحركي في كرة القدم :

إن أهمية الإدراك الحس الحركي تكمن في ماله من حيز كبير ومهم في المجال الرياضي بصورة عامة وفي لعبة كرة القدم بصورة خاصة وكذلك يعد الإدراك الحس الحركي جزءاً منها أي من العمليات العقلية إذ يسهم في تنفيذ المهارات الحركية الرياضية المختلفة بصورة جيدة، كما أن الإدراك الحس الحركي يعد من الأمور المهمة في تنمية الإعداد الذهني للاعب في كرة القدم وهو يتضمن الدقة في الإدراك الحس الحركي بالكرة وأن الإحساس يسمى (الإحساس بالكرة) وقد أوضحت بعض الدراسات أن اللاعبين الدوليين يمكنهم إدراك الفروق بين الأوزان ودرجة المطاطية وسرعة وارتفاع طيران الكرة واتجاهها. ومن الأمور المهمة أن تحديد العالقة الزمنية في العمل الحركي وتناسق الحركات المختلفة يعد من عمليات الإدراك معقدة وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص العضلات وارتخائها. ونرى هنا اللاعب الذي يستطيع النجاح في عملية الاستدلال وتحليل المواقف أثناء المباراة ومن خلال سرعة استيعاب المداخلات ودقتها قدر الإمكان فإن القدرة على اللعب والمواقف ترتبط بنمو خاصية الإدراك الحسي البصري ولذلك تعد مهمة اللاعب عند تحريك عينه بسرعة عند التمرير أو التصويب في لعبة كرة القدم. (2)

¹ - الرياضة المعاصرة - مجلة علمية فصلية متخصصة تصدرها كلية التربية الرياضية - المجلد الأول - العدد الأول ، 2002.

² مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر - علاقة الإدراك مع التمرير الطويل - برغوش عبد الباسط - جامعة المسيلة - 2016/2017 - نزال طالب وكمال لووسين - علم النفس الرياضي بغداد دار الحكمة - 1993 - ص 36

خلاصة:

إن الجانب الحسي الحركي يعتبر الجانب البالغ أهمية في الأداء الحركي عند الرياضي فال
يمكن أداء أي مهارة دون حدوث عمليات أولية متمثلة في الاستقبال الحسي للمثيرات الداخلية
جسم الإنسان والخارجية البيئة ثم الإدراك وحدث العمليات الداخلية المركزية وفي الأخير
الاستجابة الحركية نتيجة عمل العضلات. ومن هنا نستنتج أن الجانب الحسي الحركي ما هو
إل نتاج عمليات عصبية نفسية حركية تعتمد في مجملها على قاعدة هامة هي الخبرات
الحركية السابقة والقدرات العقلية للفرد.

3- مدافعي كرة القدم وانواع الدفاع والتمرير الطويل :

1-3 تعريف كرة القدم :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في اية كل طرف من طرفيهما مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكام على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدة 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.⁽¹⁾

2-3 تعريف المدافعين :

المدافع : هو أحد المراكز في تشكيلة **كرة القدم**، ويقوم بالدفاع والتصدي لمهاجمي الخصم حتى لا يسجلوا هدف في مرماهم بأي طريقة كانت وبأي جزء من جسمه باستثناء يديه .
الدفاع: هو عبارة عن عملية تنظيم تحركات المدافعين ضد هجوم الفريق الخصم وإفشال خطة الهجوم عن طريق تنظيم المدافعين في منطقة الجزاء والقيام بالدفاع الفرقي وسد الثغرات أمام المهاجمين ومن ثم إحداث تفوق عددي للمدافعين.⁽²⁾

المبادئ الأساسية للمدافع :

هنالك جملة من المبادئ التي يجب توفرها عند القيام بالواجبات الدفاعية وهذه المبادئ هي:

- 1- مساهمة جميع اللاعبين بعملية الدفاع بما فيهم المهاجمين في لحظة قطع الكرة من قبل الخصم .
- 2- ضرورة مراقبة جميع المهاجمين في المناطق الخطرة والقريبة من المرمى ولا تعطى لهم فرصة حرية الحركة بالكرة او بدون الكرة وذلك بالضغط والمراقبة الفردية لهم .
- 3- ضرورة الالتزام بالتغطية والتغطية المتبادلة فيما بين المدافعين حتى تتمكن من تلافى أخطاء بعضنا البعض .
- 4- ضرورة إعطاء الملاحظات والإرشادات من قبل احد المدافعين وأفضل من يقوم بهذا الدور هو حارس المرمى كون هو آخر لاعب ولديه القدرة على رؤية كل شيء بما فيها تحركات زملائه وكذلك المهاجمين وبالتالي إعطاء التوجيهات المناسبة لهم .

¹ - المدافع : ويكيبيديا الموسوعة الحرة <https://ar.wikipedia.org/wiki> تعريف المدافع

² - مرجع سبق ذكره .

- 5- بالإمكان استخدام مصيدة التسلل في الحالات التي يحاول فيها المهاجمين بالضغط على المدافعين من خلال تحركاتهم المستمرة والسريعة على الأجنحة وكذلك في العمق الدفاعي وبالتالي اسلم طريقة لذلك هو القيام بمصيدة التسلل .
- 6- القيام بالتغطية السريعة للهدف في لحظة التهديد على المرمى من قبل المهاجمين حتى نضمن استلام الكرات المرتدة من قبل حارس المرمى او العمود او العارضة قبل ان تصل إليها المهاجمين .
- 7- سد جميع الثغرات أمام المهاجمين.
- 8- القيام بالتحرك السريع نحو الجانب باتجاه خط التماس في لحظة فشل الهجوم وعند قطع الكرة وبإشارة متفق عليها بين المدافعين يتم التحرك بسرعة نحو الجانب ونحو هدف الخصم.(1)

أنواع الدفاع :

- 1- **دفاع المنطقة :** هنالك حقيقة تقول ان كرة القدم هي لعبة فراغات ، وان هذا النوع من الدفاع يعتمد على هذه الحقيقة حيث ان هذه الطريقة تركز على سد الفراغات امام المهاجمين ومنعهم من الاستحواذ على الكرة او التصرف بها بحرية من خلال الملازمة او المرافقة لكل منطقة معينة ومحددة من قبل المدافع وعليه فان دخول الخصم في هذه المنطقة يكون من واجب المدافع المسؤول عن هذه المنطقة ملازمة هؤلاء الخصوم .
- 2- **دفاع رجل لرجل:** تعتمد هذه الطريقة الدفاعية على الملازمة الفردية لكل لاعب من الفريق الخصم لمعظم الوقت وبجميع مناطق الملعب ، وهناك نوعين من الدفاع يمكن تطبيقها في هذا الأسلوب الدفاعي وهي :
- * الملازمة المحكمة رجل لرجل أينما يذهب في الملعب بحيث يمنع فيها المهاجم من القيام بأي مناولة او منعه من الاستحواذ عليها .
- * المراقبة رجل لرجل كما في النوع الأول ولكن المسافة بين المدافع والمهاجم تتراوح ما بين (3-4) ياردة ، حيث تكون هناك مسافة بين المدافع والمهاجم ولكن المدافع يتمكن من تقدير المسافة بشكل جيد حتى يتمكن وبسرعة من الانقضاض على المهاجم وقطع الكرة منه لحظة مناولتها اليه .(2)

¹ مرجع سبق ذكر

² مرجع سبق ذكر

وقفة اللاعب المدافع :

لقد أصبح من الضروري في لعبة كرة القدم أن يأخذ اللاعب أوضاعه الجيدة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة بسرعة وخفة جيدة. يقف اللاعب مع فتح الرجلين وثني الركبتين والارتكاز على مشطي القدمين مع انحناء الجذع قليلا , ومن هذا الوضع يستطيع اللاعب أن ينطلق للامام ورفع الذراعين قليلا للجانبين بسرعة نحو الكرة أو المنافس لمنعه من تخطيه بالكرة. (1)

ماهية التمرير الطويل و انواعه في كرة القدم :

تعريف التمرير الطويل :

مصطلح تمرير الكرة يعني " توصيل الكرة من العب لآخر لمسافة طويلة بهدف استكمال الهجوم من طرف المدافع أو الاحتفاظ بها " كما يعتبر تمرير الكرة من مدافع لآخر بعيد نوعا ما أكثر أنواع مهارات كرة القدم استخداما في المباراة على الاطلاق تشير كافة الدراسات إلى أن التمرير الطويل للكرة هو الوسيلة الأساسية في الهجوم على مرمى الفريق المنافس ال يقتصر التمرير فقط على تنفيذه بالقدم بل يتم تنفيذه بالرأس كذلك النقاط الفنية الضرورية لتنفيذ التمرير بشكل صحيح - . أن يتم التمرير إلى أفضل العب يحتل مكانا مناسباً يمكن من خلاله الوصول الى المرمى أو تطوير الهجوم او فتح الثغرات في دفا الفريق المنافس - . أن يتم التمرير بواسطة الجزء المناسب من القدم أو الرأس - . أن يهيئ التمرير الفرصة للزميل المستقبل للكرة باستغلالها بسهولة بحيث تقلل من الصعوبات التي يحتمل أن يقابلها الزميل خلال السيطرة عليها أو التصرف فيها - أن يتم التمرير في الوقت المناسب وكذلك بالقوة والسرعة المناسبة. (2)

أنواع التمرير :

للتمرير أنواع فهناك التمرير الذي يتم للزميل القريب ويستخدم فيه باطن القدم أو خارج القدم ومنه ما يتم تنفيذه للزميل البعيد ويستخدم فيه داخل القدم.

1- التمرير القصير :

أ- التمرير القصير بباطن القدم : استخدام باطن القدم لتمرير الكرة للزميل القريب - . هذا النوع من التمرير يعتبر أكثر أنواع التمرير دقة على الاطلاق في كرة القدم - . إنه يستخدم في التمرير الأرضي القصير عادة - . النقاط الفنية لتنفيذ التمرير القصير بباطن القدم - . ضرب الكرة بباطن القدم في منتصفها بعد مرجحتها للخلف ثم الأمام مع مراعاة أن تكون عضلات القدم مشدودة - . متابعة القدم للاعبة للكرة.

1 - اطروحة بعنوان الخصائص البدنية والمهارية لدى العبي مراكز اللعب المختلفة لناشني كرة القدم في الضفة الغربية فلسطين إعداد عمر إبراهيم محمد "حسين عيد" جامعة النجاح الوطنية كلية الدراسات العليا-ص-31-

2 - مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر -اختصاص تدريب رياضي - اعداد الطالب -برغوش عبد الباسط -جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي .

ب- **التمرير القصير بخارج القدم:** إن أمهر اللاعبين الذين يستخدمونه هم البرازيليين نظرا لأهميته في تنفيذ التمرير السريع البيني المبالغت - من الأهمية أن يتعود اللاعب على استخدام خارج القدم لتمرير الكرة للزميل القريب حينما يكون بجانب القدم التي يريد التمرير بها إليه - . هذا النوع من التمرير يعتبر من أكثر أنواع التمرير السرعة في كرة القدم - . النقاط الفنية لتنفيذ التمرير القصير بخارج القدم - . ضرب الكرة بخارج القدم من منتصفها بعد مرجحتها للخلف أو بدون مرجحة ثم للخارج على أن تراعي ارتخاء عضلات القدم وعلى اللاعب تذكر أيضا تجنب ضربها من أسفلها .⁽¹⁾

- **التمرير الطويل:** يستخدم في التمرير الطويل داخل القدم لصعوبة استخدام خارج القدم بسبب الوضع التشريحي للجسم

أ- **التمرير الطويل بداخل القدم - :** ال يقتصر التمرير على الزميل فقط وإنما قد يكون الزميل المطلوب تمرير الكرة إليه بعيدا عن اللاعب المستحوذ على الكرة أو قد يكون بينهما بعض المنافسين ومن الضروري أن تتخطاهم الكرة لتصل الى المكان البعيد الذي يحتله .

يستخدم التمرير الطويل كذلك في الضربات الركنية بجانب التمريرات الاحترافية الطويلة .

- لتنفيذ التمرير الطويل فإن داخل القدم يستخدم عادة في تنفيذ هذا النوع من التمرير

- كي ينفذ اللاعب التمرير الطويل بصورة صحيحة يجب مراعاة النقاط الفنية التالية:

- الاقتراب إلى الكرة بزاوية منها أي ال يكون اللاعب خلفها تماما بل إلى الجانب قليلا كي تسمح لزاوية القدم مع الكرة بأن تكون مناسبة لضرب الكرة .

- عند وصول القدم غير الضاربة بالقرب من الكرة، توضع بجانبها، ولكن بعيدا عنها وللخلف قليلا، وذلك لإتاحة الفرصة للقدم الضاربة بأن تؤدي ضرب الكرة بحرية

- مرجحة القدم الضاربة للخلف ثم للامام ليقابل داخل القدم الكرة من نصف الأسفل .

-متابعة القدم الضاربة للكرة.⁽²⁾

¹ - منذر هاشم علي الخياط قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم دار المنهاج للنشر و التوزيع -عمان 2000- ص-98-

² مفتي إبراهيم حادة، المرجع الشامل في كرة القدم دار الفكر العربي مدينة مصر القاهرة، 1994 ص6

خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل الى مفهوم كرة القدم الحديثة ومتطلباتها والمتطلبات العامة للاعبي كرة القدم، حتى تسهل وتتضح معالمها ويكون بإمكاننا تحليلها بالشكل الصحيح بعدها تطرقنا إلى مفهوم مهارة كرة القدم وأهدافها وأنواعها والعناصر المؤثرة وتطرقنا أيضا لمهارة التمرير انطلاقا من مفهومها وأنواعها وأهميتها كوسيلة لتنفيذ خطط اللعب الهجومية والمكانة التي تحتلها هذه التقنية في خطط اللعب الحديثة هذا ليكون البناء التقني للجانب التطبيقي له خلفية نظرية تسمح بالعمل في الطريق الصحيح دون الوقوع في أخطاء وهفوات من شأنها أن تعيقنا عن الوصول للنتائج المرجوة.

4- تأثير الإدراك الحس الحركي والقوة الانفجارية على مدافعي كرة القدم :

4-1 - العلاقة بين الإحساس و الإدراك لمدافعي كرة القدم u15 :

ان العلاقة بين الإحساس والإدراك للمدافع الاقل من 15 سنة وطيدة لان انعدام حاسة من الحواس يؤدي إلى انعدام الموضوعات المرتبطة بها. لأنه يمكن أن يكون هناك إدراك بدون إحساس لكن يمكن القول إن الإدراك يقع بين مجال العمليات الحسية (سمع بصر لمس) وفي جانب العمليات المعرفية (تذكر تفكير تعلم أبدا) كما أن الإحساس يسبق الإدراك ولكن الفارق الزمني قصير جدا ما ال يزيد على 50 مللي ثانية. ويرى الباحثون أن العالقة بين الإحساس والإدراك للمدافع الاقل من 15 سنة و في رياضة كرة القدم تتمثل في أن اللاعب عندما يرى مثير بواسطة حاسة البصر فإن العين (عضو الحس) يرسل إشارة إلى المخ وهذه الإشارة مجردة من المعنى وعندما تصل إلى المخ وعن طريق العمليات المعرفية (التذكر التفكير المقارنة) مع الخبرات السابقة يتم تفسير هذه الإشارات في المخ (الإدراك) الذي يرسل إشارات أخرى إلى أعضاء اللاعب حتى يتم الاستجابة بصورة مناسبة للمثير. (1)

4-2 القوة الانفجارية للمدافع u15:

تعتبر القوة الانفجارية من اكثر القدرات البدنية اهمية للمدافع u15 و لكرة القدم حيث ان المدافع بين القوة و السرعة ونقصد منه ذلك الجانب المتفجر ' و في المزج يشترط ان يكون له معدلات عالية من السرعة أي يبذل القوة بشكل متفجر و للحصول على هذه القدرة يجب ان يمر المدافع بمراحل تمرين وتدريب طويلة ليس كل لاعب كرة قدم يمتلك سرعة عالية من الضروري ان يمتلك مكون القوة الانفجارية تلقائيا ' اذا ان المطلوب هو مزيج من متطلب القوة و السرعة العاليين لذلك لا بد للمدافع ان يتمرن طويلا للحصول على هذا المزيج من المكونين. (2)

1 -رسالة مقدمة من وائل فوزي إبراهيم سعيد- تأثير تطوير الادراكات الحسية الحركية - مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر- جامعة العربي بن مهيدي ص -62-

2 عقيل عبد الله -1988-ص -40- مذكرة ماستر في التدريب الرياضي و التحضير البدني - الطالبة بوروي نوارة 2015/2014 .

4-3 كيفية تطوير وتدريب القوة الانفجارية للمدافع u15:

- طرق تطوير القوة الانفجارية:

لتنمية القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة يجب أن تنفذ التمارين بأقصى سرعة ممكنة ومن قبل المقاومة عن طريق اختيار أقل قوة من تلك التي تستخدم في تطوير القوة النقية.

(" pure force ")

إن تمرين القوة سريع جدا ولديه ميزة لتدريب الجهاز العضلي مما يساعد على تحسين قدرة التكيف في كل عضلة من العضلات على الأداء العالي.

- طرق تدريب القوة الانفجارية :

الطريقة الإيزوتونية :

وهي واحد من الطرق الكلاسيكية لتدريب القوة ويقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقصر ويمكن تقسيم هذه الطريقة إلى طريقتين مستقلتين إحداهما باستخدام:

- **الانقباض العضلي المركزي:** حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تماما

وتتغلب على المقاومة، ويتأثر الأداء الحركي ايجابيا حيث تتحسن نتائج اختبارات الأداء الحركي كالوثب العمودي والوثب الطويل ودفع الجلة .

الأخرى باستخدام الانقباض العضلي المركزي:

حيث تنقبض العضلة أمام زيادة المقاومة، تؤثر فيه العضلة في اتجاه الخارج بعيدا عن مركزها، هذا النوع من الانقباض موجود في الحياة اليومية فمثلا نزول السلم يتطلب من العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الإيزوتونية المركزية ويستخدم الانقباض بالتطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير الجاذبية الأرضية .

-**طريقة التدريب الباليستي :** يعرف بأنه «: قدرة العضلة على أداء حركات بأقصى

سرعة ممكنة عند مقومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من 30-50 % .» ويعرف " جمال طلعت المقاومة الباليستية بأنها «: حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة

كما أن تدريب المقاومة البالسيتية هو أسلوب تدريبي حديث نسبيا يربط بين عناصر التدريب البلايومتري وبين تدريب الأثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة نسبيا وبسرعات عالية «. يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال. يقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهارتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذيفة، بابتكار الوسائل التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات ويهدف التدريب البالسيتي إلى تنمية العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة . ويشمل التدريب البالسيتي على تدريبات " رفع أثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية - كرات طبية... الخ

-طريقة التدريب البلايومتري : يعد أحد الطرق الهامة التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة على زيادة السرعة في الأداء على التغيير الفجائي والتحركات السريعة خلال المباريات وزيادة مستوى القدرة والقوة الانفجارية المنتجة وقدرة العضلات على الانقباض السريع.⁽¹⁾

¹ ايت زيان هشام . مذكرة تخرج . 2013/2014.ص56.

الدراسات

السابقة

الدراسات السابقة :

الدراسة الاولى :

مجلة جامعة تشرين لمدرسة و البحوث العلمية - سلسلة العلوم الطبية المجلد (27) العدد (3)
علاقة القوة الانفجارية بالادراك الحس الحركي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة

تشرين

*الدكتور مضر اليوسف .

*الدكتور هلال عبد الكريم صالح.

اشكالية الدراسة :

كيف يتم البناء التوافقي اللازم لدعم وتطوير المهارات المختلفة للاعب الرياضية ؟

الهدف العام للدراسة :

تهدف الدراسة الى معرفة علاقة القوة الانفجارية بالادراك الحس الحركي لطلبة التربية
الرياضية .

فرضية الدراسة :

يفترض الباحثان ان هناك علاقة ارتباط احصائية ولكنها غير معنوية بين متغيري القوة
الانفجارية و الادراك الحس الحركي لدى الطلبة .

ادوات الدراسة :

استعمل الباحثان عدة وسائل وادوات لاتمام البحث وهي :

- استمارة استبيان لاختيار الاختبارات اللازمة للبحث

- ادوات مختلفة مثل (كرات طبية بوزن 5 كلغ و 3 كلغ / شريط متري / ساعة توقيت / قطع

قماش / طباشير / حاسبة الكترونية .)

منهج الدراسة :

لقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائته مع طبيعة
المشكلة المراد دراستها.

نتائج الدراسة :

- 1- هناك علاقة ارتباط معنوية عالية بين متغيري الإدراك الحسي و القوة الانفجارية لعضلات الذراعين للطلبة .
- 2- هناك علاقة ارتباط معنوية بين متغيري الإدراك الحسي و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ولكنها ليست ذات دلالة احصائية .
- 3- ان الممارسة الرياضية اليومية و الحياتية للذراعين والرجلين وبنسبة استخدام ادوات اكبر تآثر في العلاقة الارتباطية بين المتغيرين و لصالح الذراعين .
- 4- ان هناك تأثير للممارسة العلمية الرياضية قبل الدراسة و اثناءها في تطور متغيري البحث .
- 5- ان الاختلافات الفيزيولوجية للطلبة تؤثر في النتائج العامة للبحث.

الدراسة الثانية :

المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ISSN 1112-4032 :
العدد الخامس عشر الجزء الثاني ديسمبر 2018م eISSN 2543-3776
<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/3> [http://ristaps-](http://ristaps-ar.univ-mosta.dz/)
ar.univ-mosta.dz/مجلة علمية سداسية محكمة

علاقة القوة الانفجارية و الإدراك الحس الحركي مع دقة التمرير الطويل لدى مدافعي كرة القدم u15

"معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية- المركز الجامعي تسيمسيلت- بن نعجة محمد، بن رابح خير الدين، خروبي محمد فيصل: 2018/12/07. النشر تاريخ: 03/12/2018' القبول تاريخ: 14/02/2018

اشكالية الدراسة :

ماهي العلاقة بين القوة الانفجارية و الجانب العقلي المتمثل في جانب الإدراك الحس حركي مع الجانب المهاري المتمثل في دقة التمرير الطويل؟

الهدف العام للدراسة :

- 1- التأكد من اختبار دقة التمرير الطويل ومدى ملائمة للدراسة خاصة أنه تم إعداده من قبل الباحثين بعد مراجعة بعض الدراسات السابقة.
- 2- معرفة مدى وضوح الاختبارات و فهمها من العينة المختبرة
- 3- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار .
- 4- التعرف على مدى استيعاب اللاعبين لمفردات الاختبارات المهارية و الحس الحركي.
- 5- من أجل قياس الإدراك الحس الحركي اتفق الخبراء على أن يكون اختبار الإدراك الحس الحركي مرتبط بالمهارة المستهدفة و هي التمرير الطويل لنفس المسافة مع تعصيب العينين للمنفذ للتمرير الطويل .

فرضية الدراسة :

يمكن هناك ارتباط معنوي إيجابي بين المتغيرات ا والتي تشمل الجانب البدني المتمثل في القوة الانفجارية والجانب العقلي المتمثل في الإدراك الحس الحركي والجانب المهاري المتمثل في دقة التمرير الطويل .

الادوات المستعملة في الدراسة : كرات ، جير ، ديكامتر ، عصا

منهج الدراسة :

لقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها.

نتائج الدراسة :

- هناك علاقة بين القوة الانفجارية و دقة التمرير الطويل لدى مدافعي كرة القدم u15
- دقة التمرير الطويل يكون بصورة منفردة بحيث يحتاج الى القوة و عدم التسرع في الأداء" (محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم 15)ص، 1997
- مهارة دقة التمرير الطويل لها علاقة مباشرة مع المناصب فبحكم منصب اللاعب المدافع فإنه يستخدم مختلف أنواع التمرير ولكن يكون التمرير الطويل بنسب أكبر.
- القوة الانفجارية تحظى باهتمام كبير في مختلف خطط التدريب ،وتدخل بنسب مختلفة في إنجاز مختلف المهارات في كرة القدم

الدراسة الثالثة :

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر اختصاص تدريب رياضي ' تحت عنوان علاقة بعض المتغيرات البدنية والادراك الحسي مع دقة التمرير الطويل لدى لاعبي اوسط كرة القدم , معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضة , جامعة العرب بين مهدي , ام البواقي , من اعداد الطالب برغوش عبد الباسط , السنة الجامعية 2016/2017

اشكالية الدراسة :

هل يوجد علاقة ارتباطيه بين بعض المتغيرات البدنية والإدراك الحسي مع مهارة دقة التمرير الطويل لدى العبي اوسط كرة القدم.؟

الهدف العام للدراسة :

- التعرف على العلاقة الارتباطية بين القوة الانفجارية ودقة التمرير الطويل لدى اللاعبين --
- التعرف على العالقة الارتباطية بين الادراك الحسي ودقة التمرير الطويل لدى اللاعبين .

- التعرف على العلاقة الارتباطية بين السرعة القسوى والإدراك الحسي لدى اللاعبين
التعرف على العلاقة الارتباطية بين القوة الانفجارية والإدراك الحسي لدى اللاعبين .

فرضية الدراسة :

توجد علاقة ارتباطية بين بعض المتغيرات البدنية والإدراك الحسي مع دقة التمرير الطويل لدى العبي أو اسط كرة القدم.

الادوات المستعملة في الدراسة : كرات ، جير ، ديكامتر ، عصابة

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنه التجريبي المجموعات المتكافئة لملائته طبيعة المشكلة.

❖ نتائج الدراسة :

هنالك تأثير للتمرين المقترحة المستخدمة من قبل عينة البحث (المجموعة التجريبية) في

تطور الادراك الحس حركي بالكرة لدى اللاعبين الناشئين

- ان تطور الادراك الحس حركي بالكرة يساهم بشكل فعال كبير في تطوير مستوى الأداء المهاري في لعبة كرة القدم .

- هناك افضلية للتمرينات المقترحة (تمارين الادراك الحس حركي بالكرة) و المستخدمة في

تطوير دقة المناولة و التهديف لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية) مقارنة (بالمجموعة الضابطة).

تعليق على الدراسات المرتبطة :

من خلال ما تم عرضه من دراسات المرتبطة يري الباحث أنها تختلف عن بعضها البعض، وكل دراسة كانت ترمي إلي عنصر هام العلاقة التي تجمع ما بين الادراك الحسي و القوة الانفجارية الآن الفعل الرياضي لا يتكون من عنصر واحد فقط وإنما من عدة عناصر متماسكة و مترابطة فيما بينها لكي نتكلم عن نجاح أي عملية منهما - . وكل هذه الدراسات المرتبطة المقدمة منها تكلمت عن الجانب الرياضي ومنها تكلمت عن الجانب التدريسي وكلاهما لا يختلفان عن بعضهما البعض مادمت هناك علاقة رياضية الإنجاح المهمة سواء للمدرب أو الأستاذ ، فنجد دراسات تطرقت إلي شخصية المدرب وتأثيرها علي التحصيل الرياضي والأداء وتماسك الجماعة داخل الصف وداخل الفريق ، ومنها تكلمت عن الجانب الإنساني والأسلوب القيادي الحكيم الذي يساعد علي رفع المر دودية ودافعية الانجاز وحب الممارسة والإقبال عليها ومنها من تكلمت عن أسلوب الاتصال ودوره سواء كان لفظي أو غير لفظي في نجاح العملية البيداغوجية وتعلم المهارة الحركية وتحسين الأداء ، ومنها من تطرقت إلي الطرق والأساليب والوسائل الرياضية ودورها في العلاقة الرياضية سواء في الصف أو مع التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية أوفي الملعب مع الفريق

الرياضي، ومنها من تطرقت إلى المعوقات بصفة عامة التي تؤثر علي التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية أو الرياضي في ممارسة رياضة ما عند الجنسين .

الفصل الثاني

الدراسة التطبيقية

تمهيد :

إن البحوث مهما كانت صعوبتها و مضمونها فهي تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث و الدراسة المطلوبة و تزويدها معرفيا و فكاريا و بنتائج جديدة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته عداد خطوات إجرائية ميدانية يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح و الخوض في تجربة البحث وبالتالي استغلال أهم الخطوات التي تساعدنا في التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى تحديد الوسائل والأدوات المتصلة بتجربة البحث. وبعد إتمام الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الفصل أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي وذلك عن طريق دراسة ميدانية من خلال تطبيق اختبارات على أواسط كرة القدم 18-15 سنة لفريق الاتحاد الرياضي لولاية البيض .

المنهج المستخدم :

ان المعرفة الواعية بمنهاج البحث العلمي تمكن الباحثين من إتقان البحث، لذلك فتقدم البحث العلمي رهين بالمنهج ، وهو يرى أن كلمة منه بحث تعني طائفة من القواعد العامة المصاغة من أجل الوصول إلى الحقيقة في العلم وهذه القواعد تعتبر إشارات عامة وتوجيهات كلية يهتدي الباحث أثناء بحثه وله مطلق الحرية في تعديلها بما يتلاءم وموضوع بحثه الخاص . لقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي الذي يدرس العالقات الارتباطية بين المتغيرات لكونه يلائم طبيعة المشكلة المراد حلها اذ يمثل هذا المنهج دراسة الحقائق والعالقات المتبادلة بين تلك الحقائق والمتغيرات والتعمق بها . وعليه فإن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المعتمد في البحث، وبما أن الهدف من الدراسة هو معرفة العلاقة الارتباطية بين التمرير الطويل ببعض الصفات البدنية والمدركات الحسية في الكرة القدم فإن استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها . حيث أن المنهج الوصفي يعرف على أن الدراسة الوضعية ال تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها واستخلاص دلالتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليه كميًا وكيفيًا بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها .

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة لاعبين كرة القدم اقل من 15 سنة لفريق ل اصاغر ولاية البيض .

عينة الدراسة :

نقوم ب اختيار عينة عشوائية يتراوح عددهم من 5 الى 11 لاعب ممارس لكرة القدم ب ولاية البيض .
تكونت العينة من مجموعة لاعبين لكرة القدم ب ولاية البيض .

-اداة الدراسة :

-كرات القدم - استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات - القياس الرأسي وشريط متري -
كرات طبية - صفارة وأقماع -ميزان طبي.
متغير الدراسة : القوة – التمرير الطويل – المدافع – كرة القدم –الادراك الحسي .

مجالات الدراسة :

المجال البشري :

ويتمثل في رياضيين ممارسين لكرة القدم (مدافعين)

المجال الزمني :

القيام ب دراسة استطلاعية في عام الدراسة .

المجال المكاني :

ملعب الشهداء الست لولاية البيض

خاتمة البحث

خاتمة :

علاقة بعض المتغيرات البدنية والإدراك الحسي بدقة التمرير الطويل لدى مدافعي كرة القدم " هدفت الدراسة الى التعرف على مدى ارتباط المتغيرات البدنية و المدركات الحسية بمهارة دقة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم ، و لدراسة هذه الارتباطات أجرينا دراسة على مستوى فريق اصاغر ولاية البيض و ، حيث شملت عينة الدراسة 15 لاعبا ، وقد تم اختيارها من مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يدرس العلاقات الارتباطية باعتباره مناسب لهذه الدراسة و ذلك بإجراء الاختبارات المحكمة و المختارة من طرف بعض الاساتذة و المحكمين ، ابتداء من ، كما اعتمدنا في البحث على اختبار العدو 30م اختبار السرعة القصوى و اختبار الوثب العمودي اختبار القوة الانفجارية و اختبار الادراك الحسي ، و اختبار دقة التمرير الطويل كأدوات لقياس متغيرات البحث . ومن خلال تحليل النتائج تمكنا من حوصلة الاستنتاجات التالية: -لا توجد عالقة ارتباط معنوية دالة احصائيا بين السرعة القصوى ومهارة دقة التمرير الطويل لدى العبي العينة بينما توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة دقة التمرير الطويل لدى العبي العينة كما ظهرت بينهما علاقة طردية عالية و هذا يدل على أن القوة الانفجارية لديها تأثير إيجابي على مهارة دقة التمرير الطويل. - وجود عالقة ارتباط معنوية دالة احصائيا بين الادراك الحسي ومهارة دقة التمرير الطويل لدى العبي العينة كما تبين لنا وجود عالقة طردية عالية بينهما وبالتالي يؤثر الادراك الحسي إيجابيا على مهارة دقة التمرير الطويل. - ال توجد عالقة ارتباط معنوية دالة احصائيا بين الادراك الحسي و متغير السرعة القصوى، أما بالنسبة للعلاقة بين القوة الانفجارية والإدراك الحسي فقد اتضح لنا أنه توجد عالقة ارتباط معنوية دالة احصائيا بينهما. كما نعتبر هذه النتائج أولية لدراسات أخرى معمقة وطويلة تكون مستقبلا كمرجع علمي يساهم في عملية التدريب الرياضي. الكلمات المفتاحية: المتغيرات البدنية – الإدراك الحسي – دقة التمرير الطويل .

المراجع :

قائمة المراجع :

- 1-وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومنهاجه دار الكتب للطباعة والنشر 1998
- 2- مجلة علوم التربية الرياضة العدد التاسع المجلد الاول 2008
- 3-مجلة علوم التربية الرياضة العدد التاسع المجلد الاول 2008.
- 4-(سعد محسن 2016).،19
- 5-أحمد نصر الدين- نظريات و تطبيقات فيزيولوجيا الرياضة- دار الفكر العربي القاهرة- الطبعة 10، 1112، ص 99-
- 6- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفزيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع 1997، ص482.
- 7- قاسم المنذلاوي، احمد سعيد: التدريب بين النظرية والتطبيق بغداد مطبعة جامعة بغداد 1979، ص45.
- 8 - بيرفان عبد الله المفتي ونوفل فاضل رشيد. علاقة الإدراك (الحس _ حركي) ببعض القدرات البدنية والحركية لدى أطفال الرياض بعمر (14-15 سنوات ، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد الخامس والثلاثون ، 2004 ص- 171 –
- 9- الرياضة المعاصرة - مجلة علمية فصلية متخصصة تصدرها كلية التربية الرياضية - المجلد الأول - العدد الاول ، 2002.
- 10- مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر –علاقة الادراك مع التمير الطويل – برغوش عبد الباسط – جامعة المسيلة -2016/2017 - نزال طالب وكمال لووسين – علم النفس الرياضي بغداد دار الحكمة -1993- ص 36

11 - المدافع : ويكيبيديا الموسوعة الحرة <https://ar.wikipedia.org/wiki> تعريف المدافع

12 - اطروحة بعنوان الخصائص البدنية والمهارية لدى العبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية فلسطين إعداد عمر إبراهيم محمد "حسين عيد" جامعة النجاح الوطنية كلية الدراسات العليا-ص-31-

13 -مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر -اختصاص تدريب رياضي – اعداد الطالب -برغوش عبد الباسط –جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي .

14 - منذر هاشم علي الخياط قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم دار المنهاج للنشر و التوزيع –عمان 2000- ص-98-

15مفتي إبراهيم حادة،المرجع الشامل في كرة القدم دار الفكر العربي مدينة مصر القاهرة، 1994 ص6

16-رسالة مقدمة من وائل فوزي إبراهيم سعيد- تأثير تطوير الادراكات الحسية الحركية - مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر - جامعة العربي بن مهيدي . ص -62-

17 - عقيل عبد الله -1988-ص -40- مذكرة ماستر في التدريب الرياضي و التحضير البدني – الطالبة بوروي نواراة 2015/2014

18 - ايت زيان هشام . مذكرة تخرج . 2014/2013.ص56