



جامعة ألكلي معند أولحاج - البويرة



معند علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

تحت عنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري

على تنمية بعض المهارات الأساسية

لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (U16)

- دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة صنف أصاغر -

- إشراف الدكتور:

* نبيل منصوري

- إعداد الطالب:

* رشام جمال الدين

السنة الجامعية: 2015-2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴿١﴾

سورة القلم آية (1)

تشكرات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، والقائل في محكم تنزيل

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } }

(الآية 07 - سورة إبراهيم)

ووقفا عند قوله عليه الصلاة والسلام:

{ { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } }

(صحيح مسلم)

أتقدم بالشكر الخالص للأستاذ المشرف على هذه المذكرة الدكتور "منصوري نبيل" الذي لم يخل عليا بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث، كما أشكره على جديته أثناء عمله معي فكان نعم المشرف .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة البويرة .

كما أتقدم بالشكر إلى مسيري ومدربي النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي والنادي الرياضي الهاوي للمزدور على التسهيلات المقدمة وكل من ساهم بالكثير أو القليل، من قريب أو من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور. وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل.

حياتنا ألم، يغطيها أمل،

يحققها عمل، نهايتها أجل،

ولكل امرئ جزاء بما عمل.

إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام

على أشرف الخلق سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم.

أما بعد، أهدي هذا العمل المتواضع:

* إلى من بذلوا جهداً عظيماً وبتواضع وأوفق وأنجح، إلى من علماني معاني الصبر والمثابرة وحب العمل والاجتهاد فيه، إلى أبي وأمي حفظهما لي ربي وأعلماني على طاعتهم وكون أمانتهما.

* إلى كل أفراد عائلة رشام وإلى إخوتي: محمد، خير الدين وإلى نور البيت وروح العائلة وأعز ما نملك أخي الصغير عبد المؤمن.

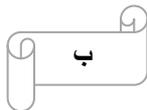
* إلى الأساتذ المشرفين وكل أساتذة ودكاترة المعهد وإلى كل من علمني حرفاً من إبتدائية بوسنة عمر إلى متوسطة حدوش سعيد إلى ثانوية حمزة بن الحسن العلوي وإلى مدرسي ورأساء أندية الدراسة والطلبة والعمال وبالأخص عمال مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

* إلى زملائي وأصدقائي رفقاء دربي ومسيرتي.

* وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بالكلمة الطيبة وإلى كل من يطمح قلبي ولم يكتبه قلبي.

رشام

جمال الدين



محتوى البحث

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	-شكر وتقدير .
ب	-إهداء .
د	-محتوى البحث .
ك	-قائمة الجداول .
م	-قائمة الأشكال .
س	-ملخص البحث .
ف	-مقدمة .
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية
04	2- الفرضيات
04	3- أسباب اختيار الموضوع
04	4- أهمية البحث
05	5- أهداف البحث
06	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظرية: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية لدراسة	
11	- تمهيد
المحور الأول: التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي	
13	1-1 التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي
13	1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي
13	2-1-1 خصائص التدريب الرياضي
14	3-1-1 أهداف التدريب الرياضي
15	4-1-1 مفهوم البرنامج
15	5-1-1 أسس بناء البرامج التدريبية
15	6-1-1 أسس نجاح البرنامج التدريبي
16	7-1-1 خطوات تصميم البرامج التدريبية
17	8-1-1 خصائص التصميم للبرامج التدريبية

17	9-1-1 صعوبات تصميم البرامج التدريبية
المحور الثاني: طريقة التدريب الدائري	
19	2-1 طرق التدريب الرياضي
19	1-2-1 مفهوم طرق التدريب
19	3-2-1 أنواع طرق التدريب
19	1- طريقة التدريب المستمر
19	2- طريقة التدريب الفتري
19	3- طريقة التدريب التكراري
20	4- التدريب الدائري
20	أولا : ماهية التدريب الدائري
20	ثانيا: أهمية التدريب الدائري
21	ثالثا: أهداف التدريب الدائري
21	رابعا: تأثير التدريب الدائري
22	خامسا: الخطوات الأساسية لإعداد دائرة تدريبية
22	سادسا: مميزات التدريب الدائري
23	سابعا: الخصائص المنظمة لبرامج التدريب الدائري
المحور الثالث: كرة القدم وفئة الأصغر (U16)	
25	3-1 كرة القدم وفئة الأصغر (U16)
25	1-3-1 تعريف كرة القدم
25	2-3-1 مميزات كرة القدم
26	3-3-1 تعريف التكوين الرياضي في كرة القدم
26	4-3-1 الجوانب الأساسية في التكوين
27	5-3-1 قوانين كرة القدم
27	6-3-1 المبادئ الأساسية لقانون كرة القدم
27	7-3-1 المرحلة العمرية (U16)
27	1- أهمية دراسة هذه المرحلة
28	2- خصوصيات هذه المرحلة (14-15) سنة
المحور الرابع: المهارات الأساسية في كرة القدم	
31	4-1 المهارات الأساسية في كرة القدم

31	1-4-1 مفهوم المهارة
31	2-4-1 مفهوم المهارة في كرة القدم
33	3-4-1 المهارات الأساسية بدون كرة
34	4-4-1 المهارات الأساسية بالكرة
39	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
41	- تمهيد
42	1-2 دراسة بوكرا تم بلقاسم 2008/2007
43	2-2 دراسة كنتشوك سيدي محمد 2011/2010
46	3-2 دراسة بن حريرة معتز بالله 2012/2011
48	4-2 دراسة عدل عطية محمد الفران 2012
50	5-2 دراسة عبد الهادي حريزي 2013/2012
52	6-2 دراسة بوعلي لخضر 2015/2014
54	7-2 دراسة طوطاوي عبد الله 2015/2014
56	8-2 التعليق على الدراسات
57	9-2 أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث
58	- خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية لمبحث.	
الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
61	- تمهيد
62	1-3 الدراسة الاستطلاعية
62	1-1-3 الدراسة الاستطلاعية الأولى
62	2-1-3 الدراسة الاستطلاعية الثانية
62	3-1-3 الدراسة الاستطلاعية الثالثة
62	4-1-3 الدراسة الاستطلاعية الرابعة
63	2-3 الدراسة الأساسية
63	3-1-2 منهج البحث
63	3-2-2 متغيرات البحث
63	➤ المتغير المستقل

63	➤ المتغير التابع
64	3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث
64	➤ المجتمع الأصلي للدراسة
65	➤ عينة البحث وكيفية إختيارها
66	➤ تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث
68	3-2-4 مجالات الدراسة
68	➤ المجال البشري
68	➤ المجال المكاني
68	1- الجانب النظري
68	2- الجانب التطبيقي
68	➤ المجال الزمني
68	1- الجانب النظري
68	2- الجانب التطبيقي
69	3-2-5 أدوات البحث
69	1- الدراسة النظرية
69	2- البرنامج التدريبي المقترح
69	3- الإختبارات المهارية
70	3-2-6 الشروط العلمية للاختبارات
70	- ثبات الاختبار
70	- صدق الاختبار
71	- موضوعية الاختبار
72	3-2-7 الاختبارات المهارية
72	1- إختبار الجري المتعرج بالكرة
72	2- إختبار السيطرة على الكرة (التتطيط) لمسافة 20 متر
73	3- إختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة (قوة التصويب)
74	4- إختبار دقة التصويب نحو المرمى
75	3-2-8 البرنامج التدريبي المقترح
75	- مكونات الوحدة التدريبية
75	- صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح

76	- الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح
76	- الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح
76	- بناء البرنامج التدريبي المقترح
77	- مدة البرنامج التدريبي المقترح
77	9-2-3 تحديد وسائل تنفيذ المحتوى
77	10-2-3 الوسائل البيداغوجية
78	11-2-3 الوسائل الإحصائية
80	- خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
82	- تمهيد
83	1-4 عرض وتحليل النتائج
85	1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).
86	2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب).
88	3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).
90	4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).
92	2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
92	1-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
93	2-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية
94	3-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة
95	3-4 مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة
97	- الخلاصة
99	- الاستنتاج العام
101	- خاتمة
105	- إقتراحات وفروض مستقبلية
/	- البيبلوغرافيا
/	- الملاحق
/	- الملحق رقم 01

/	- الملحق رقم 02
/	- الملحق رقم 03
/	- الملحق رقم 04
/	- الملحق رقم 05
/	- الملحق رقم 06
/	- الملحق رقم 07
/	- الملحق رقم 08
/	- الملحق رقم 09
/	- الملحق رقم 10

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان	رقم الجدول
64	يمثل مجتمع البحث	01
65	يمثل العينة المدروسة	02
66	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن، الطول، الوزن) للعينتين.	03
66	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات المهارية للعينتين.	04
67	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستبودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.	05
67	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستبودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المهارية التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.	06
70	يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية.	07
71	يمثل تحكيم الاختبارات المهارية من حيث الموضوعية.	08
71	يمثل الأساتذة المحكمين للاختبارات المهارية	09
75	يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي	10
83	يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).	11
85	يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب).	12
88	يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).	13
90	يمثل نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).	14
96	يمثل مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.	15

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان	رقم الشكل
32	يوضح تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم	01
36	يوضح أنواع السيطرة على الكرة للاعبي كرة القدم	02
70	يوضح كيفية أداء إختبار الجري المتعرج بالكرة	03
71	يوضح كيفية أداء إختبار السيطرة على الكرة	04
72	يوضح كيفية أداء إختبار قوة التصويب بالكرة	05
72	يوضح كيفية أداء إختبار دقة التصويب بالكرة	06
83	يوضح نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين (أ) و (ب)	07
86	يوضح نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب).	08
88	يوضح نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).	09
90	يوضح نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).	10

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

" دراسة ميدانية لفريقي وفاق وادي البردي والمزور "

إشراف الدكتور: نبيل منصوري

إعداد الطالب: رشام جمال الدين

ملخص البحث: هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف أصاغر (u16)، وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، وكذا أهمية اختيار المدرب لطريقة التدريب المناسبة لتطبيقه بحيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي.

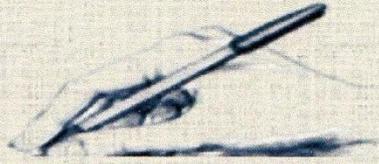
كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة والتعرف على واقع إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة القدم على مستوى ولاية البويرة والكشف عن نقاط القوة والضعف لديهم، أما من الجانب المنهجي فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أصاغر، وتم إختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وتمثلت في 32 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة (أ) 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة (ب) 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي للمزور التي تدرت وفق البرنامج العادي، وتم الاعتماد على الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة كأداة للدراسة وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المهارات الأساسية قيد الدراسة، كما إعتد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزم الإحصائية (spss18) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط بيرسون، معامل الارتباط بيرسون، (T) ستيودنت للعينات المستقلة، و (T) ستيودنت للعينات المرتبطة.

في الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (U16).

من خلال هذا خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:
ضرورة إعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة، الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريب فئة الأصاغر، مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية، الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات، ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج، ضرورة إطلاع وإلمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدربي الفئات الصغرى تتعلق بأهمية تنمية المهارات الحركية القاعدية لهذه الفئة.

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي المقترح ، التدريب الدائري ، المهارات الأساسية، فئة أصاغر (u16).

مقدمة



نظرا لأهمية وقيمة الرياضة، ومدى تعلق المجتمع الجزائري بمختلف منافساتها كان لزاما علينا البحث في هذا المجال الذي يعتبر ذو حيوية وقيمة ومعني لأي دولة من دول العالم ، والملاحظ لواقع الرياضة الجزائرية وكرة القدم بشكل خاص يستقر أن بلادنا لم تواكب النهضة والطفرة التي شاهدها الرياضة العالمية بحيث أن السيرورة التاريخية لكرة القدم الجزائرية شهدت تذبذبا وعدم ثبات من حيث التنظيم والنتائج في السنوات الأخيرة، إذ استثنينا بعض النتائج بالنسبة للأندية والمنتخب والتي لا تعكس بالضرورة عافية الكرة الجزائرية، فاليوم نحن في سنة 2016 ومازلنا في الجزائر نتحدث عن غياب سياسة التكوين على مستوى الأندية بالإضافة إلى الإهمال الكبير الذي تعانه الفئات الصغرى وغياب المنشآت والهيكل الرياضي دون أن نتطرق إلى المشاكل الأخرى التي هي أعمق وأكبر من هذه المشاكل ألا وهي غياب سياسة الرجل المناسب في المكان المناسب سواء مسيرين أو مدربين الذين لهم الكفاءة والقدرة على الرفع من مستوى الكرة الجزائرية لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا بدءا من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية.

فالتدريب الرياضي الحديث عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في الألعاب والمسابقات، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وهو تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية وفق الأساليب العلمية، ويجب مراعاة المبادئ الأساسية لعملية التدريب، من بين هذه المبادئ نجد قاعدة التدرج في حمل التدريب وكذا قاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي، ولما كان حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرنامج التدريبي لما لها من تأثيره على أداء الرياضي، فقد أصبح تقنين حمل التدريب ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي.

إن عملية تطوير لعبة كرة القدم من خلال التدريب الرياضي والعمل على رفع الكفاءة المعرفية والقدرات الإبداعية والمهارية والبدنية والخطية تعتبر من أهم أهداف عملية التدريب حيث أن تطوير اللاعبين للوصول إلى المستوى المطلوب للاشتراك في المنافسات والتمرينات التي يضعها المدرب في تنمية شاملة لجميع مكونات لعبة كرة القدم أثناء الإعداد العام للاعب كرة القدم (غازي صالح محمود، 2011، صفحة 31).

ويعد التخطيط للتدريب الوسيلة الرئيسية لتطوير أداء اللاعبين والفريق، للوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، وقد اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا بتدريب الفئات الشبانية من كافة النواحي على أسس علمية متينة وواضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير النشاط الرياضي الممارس، ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على القائمين على العملية التدريبية إتباع أحسن الطرق والإمام بمبادئ الأساسية للعلوم التدريبية مع مراعاة مميزات وخصائص المرحلة العمرية وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والخطية والنفسية بأسلوب علمي للوصول إلى مستويات عالية من الانجاز في المجال الرياضي (مفتي ابراهيم حمادة، 2001، صفحة 94).

ويعتبر التدريب الدائري واحد من أهم طرق التدريب، والذي يمثل شكلا منظما ومبرمجا من أشكال تطوير الجوانب المختلفة لدى لاعبي كرة القدم (باسل عبد المهدي، 2008، صفحة 52)، منذ بدأ مورجان Morgan و آدمسون Adamson تطوير وتحسين التدريب الدائري عام 1958 م حتى عصرنا هذا والتدريب الدائري يأخذ مكان الصدارة في برامج التدريب الرياضي على كافة مستوياته، فتشمل كافة الأعمار السنية، ومستويات التدريب، بين المتنافسين على مستوى القمة، والرياضة المدرسية والتدريب البدني والمهاري (عادل عبد البصير علي، 2004، صفحة 11) .

كما تسمح البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم بإحداث تطورات سريعة ومنظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية ، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس. وتعتبر برامج تدريب الفئة الصغرى من أهم البرامج التي لا بد من الاهتمام بها وتخطيطها، وتنفيذها لأن اللاعب في مثل هذه المرحلة يكتسب المهارات الأساسية الضرورية التي يستطيع أن يتعلمها وينفذها وإذا تم الاهتمام به في هذه المراحل ، فإن ذلك يؤدي إلى توفر لاعبين ذوي مستوى مرتفع وعالي، وانطلاقا من أن الفئة الصغرى في كرة القدم هي مستقبل اللعبة وعماد الفرق القومية مستقبلا ، وعلى ذلك فالعناية بتنشئتهم نشأة سليمة يعني الاطمئنان على مستقبل كرة القدم في الجزائر.

مما يدعوا إلى الاهتمام بإيجاد البرامج التدريبية العلمية لتطوير طرق وأساليب التدريب في كرة القدم، وذلك من خلال توفير القدر الكافي من البرامج الرياضية والتدريبية لتطبيق المهارة بصورة علمية وعملية (مفتي حماد، 2002، صفحة 41).

بحيث يعتبر الإعداد المهاري بكرة القدم الركيزة الثابتة والمكملة لكل الجوانب العلمية والرياضية لصناعة اللاعب الشامل الذي يمتلك كل القدرات الحركية والفنية في ميدان اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدون كرة والجوانب البدنية والمهارية هي سلسلة عامة واحدة مكملة للأخرى لاحتوائها على مفردات البناء الفني الحقيقي للاعبين لكرة القدم وتطورها والإتقان بصورة غير إرادية تحت كل الظروف التي يعيشها أثناء المنافسة والتعلم في مفردات الأداء بصورة آلية في كل الجوانب التكتيكية والتكنيكية ، المهارات الأساسية كثيرة ومتعددة وهناك طرق عديدة في تنفيذها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية ، بدا وضحا وخاصة في السنوات الأخيرة مجهود لاعبين وصلوا إلى حالة الإبهار والإبداع في السيطرة والتحكم على الكرة بوضعية صعبة جدا تعطي الروعة والتشويق والإعجاب اللامعقول من المشاهدين أثناء مباريات كرة القدم سواء كانت طرق المراوغة والمناولة والتهديف والتحكم بالكرة من الثبات والجري بالكرة مما جعل لعبة كرة القدم أكثر تقدما وإعجاز في المضي قدما لدراسة طرق التدريب الحديث والاعتماد على العلوم الأخرى التي تزيد من فعالية الأسس العلمية والتطبيقية في عملية بناء اللاعب وقدراته المهارية والبدنية والخطية وفق قانون لعبة كرة القدم والتقدم الكبير الحاصل في مستوى اللاعبين الموهوبين (غازي صالح محمود، 2011، صفحة 43).

فالموضوع قيد الدراسة تكمن أهميته كونه عبارة عن دراسة تجريبية وتقويمية للجانب المهاري للاعبين الأصغر في كرة القدم ولعل أهميته تكمن في كونه يهدف إلى الوصول إلى معرفة العوامل التي من شأنها أن تحسن مستوى اللاعبين في بلادنا من الناحية البدنية والمهارية، كما تطرق هذا البحث إلى إستعمال طريقة تدريبية محدد أنا وهو طريقة التدريب الدائري، إضافة إلى تطبيقه على فئة عمرية معينة هي اللاعبين الأصغر من سن 14 سنة حتى 15 سنة كما يحول إبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة

والاعتماد على عملية التخطيط وبناء البرامج التدريبية وفق الأسس العلمية السليمة دون الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية فقط.

وهذا البحث يتطرق أيضا إلى واقع الذي تعيشه الفئات الصغرى في أنديةنا الجزائرية لكرة القدم وأهم المعطيات الموجودة. كما أن للبحث أيضا فائدة وأهمية من حيث مساهمته في تنمية المعرفة العلمية في مجال البحث العلمي ومجال التدريب الرياضي كما نرجو أن يدفع بحثي هذا زملائي الباحثين إلى إجراء بحوث أخرى لإثراء البحوث الميدانية والتجريبية.

وقصد تناولنا لموضوع الدراسة فقد كانت البداية والانطلاقة بتحديد المشكل وضبطها، ثم التطرق إلى الخلفية المعرفية النظرية للموضوع، حيث اشتملت هذه الأخيرة على فصل أول تطرقنا فيه إلى أربع محاور مهمة، الأول ألقينا فيه الضوء على التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي، أما المحور الثاني فخصصناه لطريقة التدريب الدائري ومميزاتها، ومحور ثالث يشتمل على كرة القدم والفئة العمرية (u16). وأهم مميزاتها، أما المحور الرابع والذي نختم به هذا الفصل يوضح أهم المهارات الأساسية في كرة القدم، كما يحتوي العرض النظري على فصل ثاني خاص بالدراسات المرتبطة بالبحث والتي لها علاقة بموضوع الدراسة، أما الخلفية المعرفية التطبيقية لهذا البحث فتضمنت فصلين، فصل ثالث يخص منهجية البحث وإجراءاته الميدانية كالمنهج المتبع والعينة والأدوات المعتمدة في الدراسة وحدود الدراسة والوسائل الإحصائية المستخدمة، أما الفصل الرابع فهو خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالاختبارات مهارية المطبقة على مجموعتي الدراسة المجموعة (أ) النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي الذي طبق عليه البرنامج التدريبي المقترح والمجموعة (ب) النادي الرياضي الهاوي للمزدور الذي تدرب وفق البرنامج التدريبي العادي وهما ينشطان في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أصاغر، وصولا إلى الاستنتاج العام وخاتمة البحث وتقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

مدخل عام: التعريف بالبحث

الإشكالية :

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طرق إبتكار وتنمية المهارات وكذا الجوانب الخطئية وطرق وأساليب اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية، وكذا الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية من خلال تطوير وتثبيت الصفات البدنية والمهارية.

يعد التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم خاصة وفي الرياضة الأخرى عامة عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء المهاري والرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظة الأولى من انخراط اللاعب بالممارسة الرياضية وهذا ما يؤكد "weinck" حيث يقول "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن تحقيقها ما لم يكون هناك بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة" (jurgon, Weineck, 1986, p. 309) ، منذ البدء بتدريب الناشئين وحتى الوصل بهم إلى مستويات عالية وذلك باستخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسوس علمية وإن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقيق للفريق الفوز والانتصار وأن نجاح الفريق في كرة القدم يعتمد على مدى استطاعة اللاعبين أداء المهارات الأساسية للعبة بأنواعها المختلفة بتفوق وأقل عدد ممكن من الأخطاء.

ومن بين الأساليب العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي عامة والتدريب الرياضي في كرة القدم خاصة هي البرامج التدريبية المقترحة التي أثارت اهتمام الكثيرين من الباحثين والمعنيين بشؤون التدريب الرياضي بهدف الوصل إلى أفضل الطرق التي من شأنها تطوير مستوى الإنجاز لدى الرياضيين(لاعبي كرة القدم) ونجد الكثير من البرامج ركزت على تطوير القدرات البدنية والمهارية للرياضات الجماعية أو الفردية.

فالتدريب يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أداءه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة البدنية بكل عناصرها حيث يعتبر التدريب الرياضي ذلك الإعداد للرياضي من النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والمعرفية باستخدام النشاط البدني.

يرى بسطويسي 1999 أن الخصائص البدنية الأساسية للاعب كرة القدم تتركز في القوة العضلية والمرونة والرشاقة إذ تعتبر هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الخصائص ذات علاقة بالمهارة (أحمد محمد بسطويسي، 1999، صفحة 87) . كما أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم والمطلوب وتلعب الحالة البدنية للاعب دورا هاما في الإنجاز على أن يؤدي اللاعب المهارات الأساسية في كرة القدم بالقوة والسرعة المناسبة فكلما تحسنت الحالة البدنية تزيد من ثقته في نفسه مما يؤثر على أدائه إيجابا.

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصلا إلى تحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها

واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى استثمار أهم القدرات الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. (مفتي ابراهيم حماد، 1994، صفحة 6)

يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة، حيث أن اختيار الطريقة الأنجع والأسهل يعتبر فن من الفنون التي يجب على المدرب إتقانها لتطبيق البرنامج الخاص به. ولتحسين وتطوير هذا النوع من المهارات لابد من اختيار أفضل وأحسن الطرق والأساليب التدريبية وهذا ما جعلنا ن فكر في أحد أهم الطرق التدريبية المستعملة لتدريب الفئات الصغرى في كرة القدم والمتمثلة في طريقة التدريب الدائري أو ما يسمى بطريقة العمل بالورشات وهي تهدف بدرجة كبيرة إلى القضاء على الملل ومحاولة إطفاء الحيوية والنشاط في الحصص التدريبية ومن جهة أخرى تعتبر طريقة تنظيمية لأداء التمارين حيث يتم فيها مراعاة جملة من الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية وهذا ما يجعلها طريقة فعالة في تطوير وتحسين المهارات الأساسية للاعب كرة القدم أصاغر (U16) (كمال لموي، 1999، صفحة 52).

من خلال ملاحظتنا لمستوى لاعبي فئة الأصاغر في تخصص كرة القدم على مستوى فرق ولاية البويرة تبين لنا أن هناك تباين في مستوى أداء اللاعبين ويظهر ذلك من خلال عدم تقدم مستواهم البدني والمهاري خاصة وهذا ما أثر سلبا على هذه الفرق التي تقبع في الأقسام السفلى وهذا كله راجع إلى عدم الاهتمام ببناء قاعدة كروية صلبة انطلقا من المدرس الكروية وصل إلى فئة الأكبر.

على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية المقننة والسليمة لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة في المراحل الصغرى من العمر باعتبارها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرة المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية بالإضافة إلى اختيار الطريقة التدريبية المناسبة لإنجاح هذا البرنامج التدريبي وفقا للهدف المحدد.

من هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

➤ هل البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري ينمي بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

فئة أصاغر (U16)؟

*** الأسئلة الفرعية:**

- ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على مهارة الجري بالكرة ؟
- ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على مهارة السيطرة على الكرة ؟
- ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على مهارة التصويب ؟

*** الفرضيات:****الفرضية العامة:**

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (U16).

الفرضيات الجزئية:

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة الجري بالكرة.
- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة.
- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة التصويب.

*** أسباب اختيار الموضوع:**

- من بين الأسباب التي أدت بنا إلى اختيار الموضوع نذكر ما يلي:
- نقص كبير في البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية وعدم مراعاة الطرق التدريبية المناسبة على مستوى الفرق الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.
 - التهميش الكبير الذي تعني منه الفئات الصغرى في مجال كرة القدم من طرف القائمين عليها .
 - محاولة معرفة أسباب ضعف هذه المهارات لدى اللاعبين الأصاغر.
 - معظم المدربين لا يزالون يعتمدون على طرق تقليدية لا تتماشى أصلا وطريقة الأداء الحديث في كرة القدم.
 - محاولة تجسيد البرنامج التدريبي في الميدان وعدم تركه حبر على ورق.
 - حث المدربين للاعتماد على عملية التخطيط وبناء البرامج التدريبية وفق الأسس العلمية السليمة دون الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية فقط.
 - محاولة تحسيس المدربين لأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة للوصول إلى تحقيق الأهداف بأقل التكاليف.

*** أهمية البحث:**

- تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله وهو "تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارة الأساسية للاعبين كرة القدم أصاغر (U16)" والذي له أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي وخاصة بنسبة لهذه الفئة العمرية وتكمن أهمية الموضوع جانبيين هاميين هما:

❖ الجانب العلمي :

- إثراء المكتبة بمثل هذه الأعمال لقلت البحوث التي تعتمد على المنهج التجريبي وتهرب الكثير من الطلبة الباحثين من استخدامه.
- إثراء الرصيد العلمي للمدربين والباحثين في هذا المجال.
- المساهمة في إرشاد المدربين للاستفادة من هذا النوع من البحوث.
- استخلاص جملة من التوصيات وتقديم مجموعة من الاقتراحات العلمية قصد جعلها كمرجع علمية يستفيد منها الطلبة وكقاعدة لبداية بحوث أخرى.

❖ الجانب العملي:

- توفير للمدربين اختبارات مهارية مقننة تساعد على معرفة مستويات لاعبيهم في مهارة من مهارات كرة القدم.
- تفيد المدربين في استخدام البرامج التدريبية أو التعديل عليها بما يلاءم قدرات اللاعبين لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
- إبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة.
- التعرف على واقع إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة القدم على مستوى ولاية البويرة واكتشاف نقاط القوة والضعف.
- وضع البرامج التدريبية قيد التنفيذ ميدانياً.

*أهداف البحث:

- يمكن توضيح أهداف بحثنا هذا فيما يلي:
- التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (U16).
- التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة الجري بالكرة.
- التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة.
- التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة التصويب بشقيها القوة والدقة.

*تحديد المفاهيم والمصطلحات:

➤ التدريب الرياضي في كرة القدم:

- **التعريف الاصطلاحي:** يعرفه "مفتي إبراهيم حماد" بأنه مجموع العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 21) ، كما يعرف أيضا بأنه كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفعالية خلال التطبيق العملي (مفتي إبراهيم حامد، 1998، صفحة 143).
- كما يعرفه "هارا" أنه إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى (بسطويسي احمد ، 1999، صفحة 24).

- **التعريف الإجرائي:** يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال كرة القدم.

➤ البرنامج التدريبي:

- **التعريف الاصطلاحي:** هو عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث تراعي مواعيد بدأ والانتها من هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. (حسام عز الرجال وابراهيم الحلمي، 2002، صفحة 62).
- كما عرفه "ويلمير" أنه بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة للعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة (على مصطفى طه، 1999، صفحة 12).

- **التعريف الإجرائي:** هو مجموعة من الوحدات التدريبية التي اعتمدا عليها في زمن محدد بهدف الوصول إلى تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة أصاغر (U16) باستخدام طريقة التدريب الدائري ومبادئها.

➤ التدريب الدائري:

- **التعريف الاصطلاحي:** يعرفه هارا "Harre" انه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يرعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبدأ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة (كمال درويش ومحمد صبحي حسانين، 1999، صفحة 23).
- كما يتفق كل من "Janath, Haag, Grannke" على تعريف التدريب الدائري بأنه برنامج معين مختار من التمرينات البدنية التي يتم تكرارها من خلال الممارسين حسب ترتيب معين لهذه التمرينات في محطات متتالية بحيث يتم أداء كل تمرين في محطة معينة (محمد عثمان، 1990، صفحة 73).

- **التعريف الإجرائي:** هي الطريقة التدريبية التي اخترناها لتنفيذ البرنامج التدريبي وهي تتمثل في أسلوب تنظيمي دائري أو ما يسمى بالعمل بالورشات يحدد من خلال اختيار وتنفيذ سلسلة مترابطة من التمرينات من طرف اللاعبين بموجب تسلسل محدد.
- **كرة القدم:**
- **لغة:** كرة القدم "foot boll" هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم .
- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم لعبة تتم بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا ويحاول كل لاعب ركل الكرة ناحية المرمى لإحراز أهداف على حارس مرمى الخصم ، ويتم تحويل الكرة بالرأس والقدم ولا يسمح إلى لحارس المرمى أن يلمس الكرة باليد داخل منطقتها التي تعرف بمنطقة الجزاء (رشيد فرحات، 1996، صفحة 217).
- **التعريف الإجرائي:** كرة القدم رياضة جماعية تتمثل في تداول الكرة بالقدم بين أفراد الفريق الواحد حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم حتى يكون هو الفائز في زمن محدد وهو 90 دقيقة ومن خلال شوطين كل شوط 45 دقيقة.
- **المهارات الأساسية في كرة القدم:**
- **التعريف الاصطلاحي:** هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 24).
- كما أشار إليها "رومي جميل" كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل، 1986، الصفحات 50-51).
- **التعريف الإجرائي:** هي الحركات الأساسية التي يقوم بها لاعبي كرة القدم أصغر (U16) في موقف اللعب المختلفة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها مثل: الجري وتغيير الاتجاه، الوثب لضرب الكرة، الجري بالكرة تمرير الكرة، السيطرة على الكرة، التصويب.. الخ، والمهارات المتتوالفة في الدراسة هي الجري بالكرة والسيطرة على الكرة والتصويب.
- **تعاريف إجرائية لهذه المهارات :**
- **الجري بالكرة:** تعني الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب حتى يتمكن من التخلص من لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير اتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري.
- **السيطرة على الكرة:** هي إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب وهيمنته عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم.

- قوة التصويب: وتتمثل في ركل الكرة بقوة سواء نحو مرمى الخصم من أجل التسجيل أو التمرير الطويلة نحو الزميل.
- دقة التصويب : عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصددها.

➤ فئة الأصاغر (U16)

- **التعريف الاصطلاحي:** مجموعة من اللاعبين المتميزين يتم اختيارهم بناء على اختبارات مهارية ويتم تدريبهم للوصول بهم لأعلى المستويات مع توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية والرعاية المتكاملة من جميع النواحي (مجلة علوم التربية الرياضية، 2012، صفحة 315).
- **التعريف الإجرائي:** تعتبر فئة مهمة من الفئات التي يمر عليها لاعب كرة القدم خلال مساره الكروي حيث تعتبر القاعدة والأساس فإذا تحصل اللاعب فيها على التكوين السليم والصحيح يستطيع تحقيق مستويات عالية من الانجاز الرياضي في المستقبل تتحصر أعمار هذه الفئة ما بين 14-15 سنة والتي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

الجانب النظري: الخلفية
النظرية للدراسة والدراسات
المرتبطة بالبحث

الفصل الأول: الخلفية

النظرية للدراسة

تمهيد:

يعرف التدريب الرياضي بأنه إعداد وتحضير الرياضي من النواحي البدنية والمهارية والخطبية والنفسية والمعرفية باستخدام النشاط البدني بهدف الإرتقاء بمستوى التدريب الرياضي عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث.

وعلم التدريب الرياضي يعتبر بمثابة منبع تصب فيه العديد من العلوم مثل علوم البيولوجيا والفسولوجيا والتشريح والميكانيكا وعلم النفس... الخ. وفي السنوات الأخيرة حدثت طفرة في هذه العلوم أدت إلى تطورها وتقدمها مما إنعكس إيجاباً على علم التدريب، وأدت إلى تطوره وظهور العديد من طرق التدريب الرياضي مثل التدريب المستمر، الفتري، التكراري، الدائري والتدريب المدمج.

ويمكن القول أن اختيار المدرب لطريقة التدريب تعد أمراً جدياً مهماً، وهذا نظراً لأن لكل طريقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، وعليه يجب على المدرب أن يختار الطريقة التي تحقق أهدافه بأقل جهد وتكلفة مع ضمان تحقيق أحسن نتيجة، وأن تكون تخدم النشاط الرياضي التخصصي بصفة مباشرة وتتناسب مع مراحل التدريب السنوية وخصائص المرحلة العمرية التي يتعامل معها.

وتعد طريقة التدريب الدائري طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث (التدريب المستمر، التدريب الفتري، التدريب التكراري)، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول إلى التمرين الأخير وهي تهدف بدرجة كبيرة إلى القضاء على الملل ومحاولة إطفاء الحيوية والنشاط في الحصص التدريبية ومن جهة أخرى تعتبر طريقة تنظيمية لأداء التمارين حيث يتم فيها مراعاة جملة من الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية وهذا ما يجعلها طريقة فعالة في تنمية وتحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أصغر U16.

وفي هذا الفصل نتولنا عدة محاور المحور الأول التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي، المحور الثاني تطرقنا فيه إلى طريقة التدريب الدائري، أما المحور الثالث تطرقنا فيه إلى المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، أما المحور الرابع فتطرقنا فيه إلى كرة القدم والمرحلة العمرية (U16).

المحور الأول:

التدريب الرياضي

و

البرنامج التدريبي

1-1- التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي

1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي:

كل ما يبذل الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفعالية خلال التطبيق العملي (مفتي إبراهيم حامد، 2001، صفحة 143). ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 17).

يعرف Matveev التدريب الرياضي علي أنه: "ذلك التحضير، البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية" (jurgon, Weineck, 1986, p. 17).

بناء على ذلك فيمكن القول بان التدريب الرياضي هو ذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس علمية، وهدفه رفع الأداء الرياضي من جميع النواحي سواء كانت بدنية، نفسية، فكرية، مهارية، خططية وحتى الخلقية التي هي أساس التعلم ضمن منهج ومخطط عملي مبرمج يخضع لقواعد تربية هدفه الوصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن وهذا بغرض الوصول إلى أحسن النتائج والإنجازات تنافسية قابلة لتحسن باستمرار.

1-1-2 خصائص التدريب الرياضي: لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

➤ **التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:**

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 17).

➤ **التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:**

يرى مفتي حماد أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: علم التشريح، وظائف أعضاء الجهد البدني، بيولوجيا الرياضة، علوم الحركة الرياضية، علم النفس الرياضي، علوم التربية، علم الاجتماع الرياضي، الإدارة الرياضية (مفتي إبراهيم حامد، 2001، الصفحات 21-22).

➤ **التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:**

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يفوقها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب" (حسن السيد أبو عبده، 2001، الصفحات 27-28).

➤ **التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:**

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب" (مفتي إبراهيم حامد، 2001، صفحة 22).

1-1-3 أهداف التدريب الرياضي: من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي

✓ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

✓ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارة الخطئية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنوية وإدارية، ويهتم بتحسين، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ (أمر الله البساطي، 1998، صفحة 12).

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارة، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية (مفتي إبراهيم حامد، 2001، صفحة 22).

4-1-1 مفهوم البرنامج:

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاص باختلاف تخصصاتهم لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (حسام عز الرجال ، إبراهيم الحملى ، 2002، صفحة 26). ويعرفه مفتي حماد إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص" ويشير أيضا إلى "أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئ ورفع من مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة (مفتي إبراهيم حماد ، 1997، صفحة 260).

4-1-1 أسس بناء البرامج التدريبية : يتفق كل من عمرو أبو المجد جمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية هي:

* أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

*تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

* أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.

* اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، المهارات، المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.

*يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.

يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية (النمكي, عمرو أبو المجد و جما، 1997، الصفحات 185-184).

4-1-1-6 أسس نجاح البرنامج التدريبي: يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للاعبين يجب أن يراعي المدرب ما يلي:

- يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع للتعلم) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وان يقتنع كل لاعب بان ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

- يجب أن يتعود لاعب على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.

- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجيد والذي يتطلب التصميم والعطاء.

- لا بد وأن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموسوعة في إطار خطة التدريب السنوية.

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للاعبين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.

- يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

1-7-1- خطوات تصميم البرامج التدريبية: يرى مفتي إبراهيم، حنفي محمود مختار، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل، فان من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية:

أولاً: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

إن البرنامج التدريبي يجب أن يبنى على أسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة....إلخ.

ثانياً: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم.

لتحقيق الأهداف يجب توافر العوامل التالية:

*الفئة المستهدفة في البرنامج.

*مستوى الأداء الذي يرغب المتدرب الوصول إليه.

*الظروف الايجابية التي يتطلبها البرنامج والسلبية التي تعيق نجاحه (السكرانة، بلال خلف، 2011، صفحة 138).

ثالثاً: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

مثل: الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني، مهاري، خطي، نفسي)

رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبية:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

*لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتوى التدريب.

*إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة.

*إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.

*بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

*إجراء تمارين الإحماء.

*إجراء تمارين تحقيق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.

*إجراء تمارين التهدئة.

*مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

سادسا: تقويم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة الجوانب للبرنامج التدريبي (بدني، مهاري، خططي، ذهني، نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

سابعا: تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- *التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- *التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- *التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- *التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.
- *التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- *التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج(الوقاد، محمد رضا، 2003، صفحة 309).

8-1-1 خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبية الاحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى.
- القاعة مناسبة ومحفزة.
- توفير التقنيات المساعدة
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- تحديد شروط التجانس للمتدربين.
- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
- حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
- تحديد مشرف ومنسق على البرنامج.

9-1-1 صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم وجود سياسات.
- تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- الاستعجال في تصميم البرامج.
- غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج. (السكرانة، بلال خلف، 2011، الصفحات 148-149)

المحور الثاني:

طريقة التدريب

الدائري

1-2 طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية إستخدامها بشكل يتناسب وإتجاهات التدريب.

حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب (هوائي أو لا هوائي)

1-2-1 مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها (المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية والمهارة للرياضي).

1-2-3 أنواع طرق التدريب:**1- طريقة التدريب المستمر:**

تتميز هذه الطريقة بأن التمارين تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة، كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسط، وحجم التدريب كبير وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل (Waeineck jurgain, 1986, p. 97).

2- طريقة التدريب الفتري :

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً (حنفي محمود مختار، 1980، صفحة 223).

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

1-2-1 التدريب الفتري المرتفع الشدة : ويهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ويكون حجم الحملة قليلاً نسبياً.

2-2-2 التدريب الفتري المنخفض الشدة: ويهدف إلى تطوير التحمل، وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية،

ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا (Habil, Dornhoff. Martin, 1993, p. 74)

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية

المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع.

4- التدريب الدائري:

أولاً : ماهية التدريب الدائري :

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري **circuit training** في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس، وكان الفضل في ذلك إلى كل من مورجان **Morgan** وأدامسون **Adamson** في جامعة ليدز بانجلترا.

إكتسب التدريب الدائري بعد ذلك موقعا متميزا في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ويرجع ذلك لعدة أسباب منها:

- التقدم الحادث في أشكال التدريب وما وصلت إليه من آلية وتنظيم وتركيز وتقنين واقتصاد وتأثير فيما يتعلق بتنمية القدرات البدنية المختلفة .
 - التقدم الحادث في فسيولوجية التدريب الرياضي، حيث كان لذلك فضلا كبيرا على أساليب التحكم في أحمال التدريب وتقنينها بأساليب عالية الموضوعية والتأثير .
 - إن التدريب الدائري لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف إلى الطرق المعروفة " المستمر ، المفترى منخفض الشدة، المفترى مرتفع الشدة، التكراري " ولكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة (أمر الله أحمد البساطي، 1998، صفحة 103).
- ويعتبر مانفرد شولس **Manfred scholich** من أكثر العلماء الذين نجحوا في تطوير أساليب وأشكال التدريب الدائري وكذلك النماذج التي تناسب كل طريقة من طرق التدريب الشائعة بما في ذلك متغيرات التدريب وإمكانات التزايد ومجالات الاستخدام ، حيث نجح في وضع النماذج التالية :
- أولاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر .
- ثانياً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترى منخفض الشدة .
- ثالثاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترى مرتفع الشدة.
- رابعاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري.

ثانياً: أهمية التدريب الدائري:

*الأهمية التعليمية:

- ✓ تحسين القدرة الوظيفية للفرد وزيادة إمكاناتها على التكيف برفع كفاءة أجهزته الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والعصبي والعضلي والقدرات التوافقية.
- ✓ تنمية القدرات البدنية والحركية للفرد.
- ✓ الاهتمام بالفروق الفردية إذ تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستوى حالة الفرد التدريبية وتطبيقه على الصغار والكبار مع البنين والبنات كل على حسب إمكاناته.
- ✓ يشترك في الأداء عدد كبير أو صغير من الأفراد في وقت واحد.
- ✓ وجد الرياضي في صورة تحدي بين مقدراته وإمكاناته وبين متطلبات التدريب مما يرفع مستواه وذلك بتطبيق أساس فوق الحمل.

- ✓ وسيلة لتقويم الذاتي للفرد لمعرفة مدى تقدمه ونقاط ضعفه ويسمح بمقارنة الفرد لنفسه بنفسه من فترة لأخرى.
- ✓ أسلوب موضوعي لتقويم المدرب للفرد، ولتتبع تطور حالته التدريبية وسرعة تقدمه، وفاعلية البرامج التدريبية.
- ✓ استخدام أنواع متعددة من التمرينات الرياضية تبعا للإمكانيات المتاحة وتلاقي النقص في بعض أدوات التدريب والأجهزة.
- ✓ يساعد على الإقتصاد في الوقت و توفير المال والجهد.

*الأهمية التربوية:

- ✓ تطوير سمات الفرد الإرادية (الكفاح، المثابرة، الثقة بالنفس وغيرها).
- ✓ تؤدي معرفة التمارين مسبقا إلى ضمان مرور الفرد بخبرات نجاح مستمرة وتجنب خبرات الفشل حيث يعمل كل لاعب حسب خبراته وقدراته.
- ✓ تعود الرياضي على الإستقلال الذاتي بالاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية بالأداء الذاتي من الأفراد لمحطات التدريب الدائري.
- ✓ أن قيام الفرد بالقياس والتسجيل لنفسه تنمي عنده سمة الصدق والأمانة.
- ✓ إشترك الأفراد في وقت واحد تنمي روح الفريق والعمل الجماعي.
- ✓ إتاحة الفرص للاحترام المتبادل بين اللاعبين وإحترام ذوى الإمكانيات والقدرات المتواضعة بنفس قدر لإحترام ذوى القدرات العالية لأن المجال التقدم متاح للجميع كل حسب قدراته.

ثالثا: أهداف التدريب الدائري

- ✓ تنمية القوة العضلية القصوى
- ✓ تنمية السرعة
- ✓ تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- ✓ كما تلعب دور هاما في تنمية الجوانب المهارية لرياضيين كل حسب تخصصه.

رابعا: تأثير التدريب الدائري

- ✓ من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأنه يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.
- ✓ من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية.

خامسا : الخطوات الأساسية لإعداد دائرة تدريبية

نتبع الخطوات التالية عند تطبيق التدريب الدائري:

- 1- تحديد الغرض من الدائرة التدريبية.
- 2- تحديد التمرينات للدائرة لتحقيق الغرض المراد الوصول إليه وتبعا لحالة الفرد وطريقة التدريب المستخدمة. وتختار التمارين بناء على:
 - ✓ حسب أعضاء الجسم المتأثرة بالتمرين.
 - ✓ حسب تأثير التمرين وغرض الدائرة .
- 3- تحديد الجرعة التدريبية: لتحديد الجرعة لأحد التمارين بالدائرة يراعي:
 - ✓ قيام الفرد بالأداء السليم للتمرين المحدد.
 - ✓ تسجل التكرار الأقصى لأداء التمارين.
 - ✓ حساب الجرعة التدريبية بنصف أو ثلث أو ربع التكرار الأقصى تبعا لحالة الفرد.
- 4- تجهيز لكل لاعب بطاقته الخاص التي يسجل فيها مستواه (عدد مرات التكرار، عدد الدورات) في الفترات البينية.
- 5- توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لأداء التمارين.
- 6- تحديد أماكن تمارين الدورة وتحديد بأرقام بطاقة الفرد.
- 7- يؤدي المدرب أو أحد الرياضيين نموذج لكل تمرين للتذكيرة حيث أن هذه التمارين قد تم ممارستها من قبل عند تحديد الجرعة.
- 8- تحديد وإيضاح إتجاه تولى سريان التمارين التي تقترب من شكل دائري.
- 9- إعطاء وقت الكافي للأفراد خمسة دقائق للإحماء أداء بعض التمرينات وكيفية الانتقال عبر المحطات.
- 10- تقسيم الأفراد عند كثرتهم إلى مجموعات. (عصام عبد الخالق، 2003، الصفحات 208-211)

سادسا : مميزات التدريب الدائري

من أهم مميزات التدريب الدائري:

- 1- طريقة هامة لزيادة كفاءات الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.
- 2- تسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة.
- 3- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرق التدريب كالتدريب المستمر أو الفئري أو التكراري.
- 4- يمكن تشكيل التمرينات المختارة بحيث تسهم في تنمية وتطوير المهارات الحركية، والقدرات الخطئية، بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية.

- 5- يمكن لكل فرد ممارسة التدريب طبقا لجرعة محددة تتناسب مع درجة مستواه الحالي.
- 6- يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات طبقا للإمكانيات المتاحة.
- 7- يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى أسس موضوعية.
- 8- تعتبر من الطرق التدريب التي تتميز بعامل التشويق والتغيير والإثارة. (محمد حسن علاوي، 1994، الصفحات 232-233)

سابعاً: الخصائص المنظمة لبرامج التدريب الدائري

- ✓ يجب ألا يقل زمن التدريب الدائري عن 15-20 د ويمكن التقدم بزيادة الزمن 30د في نهاية مرحلة قبل المرافقة
- ✓ يتم ترتيب التمرينات بالتبادل مع أجزاء الجسم المختلفة والمجموعات العضلية ويفضل ألا يتكرر في التدريب جزءاً من أجزاء الجسم في تمرينين متتاليين أو أكثر، ومن الأفضل ترتيب التمرينات كالتالي (تمرينات رجلين، ذراعين، بطن، ظهر).
- ✓ عدد التمرينات يقع ما بين 6-9 تمرين.
- ✓ عند استخدام تمرينات جديدة يجب على المدرب أن يؤدي نموذج صحيح لأداء هذه التمرينات، كما يجب أن يحدد عدد مرات أداء كل تمرين.
- ✓ لا يطلب المدرب من الأطفال أداء التمرينات بسرعة معينة أو أن ينته من أداء تمرينات الدائرة بأسرع وقت، ففي هذه المرحلة من التطور يجب أن يستمتع الأطفال بأداء تمرينات الدائرة، كما يجب أداء هذه التمرينات كل على حسب سرعته.
- ✓ يجب أن تكون تمرينات الدائرة سهلة وبسيطة وأن يكون الطفل قادراً على تحمل أداء التمرين بدون احتياجه إلى خبرة سابقة أو في المقابل وجود خبرة غير سارة فعلاطات عدم الرضا التي ترسم على وجه الطفل دليل على عدم راحته أو استمتاعه بأداء هذا التمرين ففي هذه المرحلة من التطور يكون الضغط غير المرغوب فيه فعندما تتواجد الضغوط لا يتواجد المرح والاستمتاع، يجب الإيقاف أي نشاط قبل أن يشعر الأطفال بعدم الراحة والملل مباشرة، ولا تدفع الطفل بل اتركه يكون خبرة ايجابية نحو التدريبات البدنية.
- ✓ على قدر الإمكان اختر وقدم التمرينات الخاصة بالدائرة بصورة مريحة وسوف تجد الأطفال يؤديون التدريبات باستمتاع (ابو العلا احمد عيد الفتاح، احمد نصر الدين، 2003، صفحة 296).

المحور الثالث:

كرة القدم

و

فئة الأصغر (u16)

3-1- كرة القدم وفئة الأصاغر (U16)

1-3-1 تعريف كرة القدم:

❖ التعريف اللغوي:

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم " Foot Boll " فاللاتينيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى بالريفي أمام كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى Soccer . (رومي جميل، 1986، صفحة 5)

❖ التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تتكيف معها كل أصناف المجتمع فبعد أن صارت رياضة جماعية أصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة الشارع، أماكن عامة الساحات الخضراء... الخ، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء...، ولقد رأى ممارس هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك ثم استخدم الأيدي والسواعد باستثناء الحارس إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف فيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى إمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء (رومي جميل، 1986، الصفحات 9-10).

وأى خرق لقوانين اللعبة تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط الميدان وحكمان مساعدان وحكم رابع يشرف على العمل خارج الميدان، توقيت المباراة هو 45 دقيقة لكل شوط وفترة راحة بينهم تقدر ب 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فإن الحكم يضطر لإجراء ضربات الترجيح لتحديد الفائز.

1-3-2 مميزات كرة القدم:

أ- التنافس: تعتبر وسائل وتجهيزات كرة القدم حوافز ودوافع مهمة لإعطاء صيغة تنافسية، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب بحركة مستقيمة ومتغيرة لمراقبة تحركات المنافس وهذا إما يزيد من شدة الاحتكاك بالخصم لكن في إطار اللعب النظيف والمسموح.

ب- الضمير الاجتماعي: يعتبر من أهم الخصائص الأساسية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا عن طريق تعدد وكثرة المشاركين باللعب مهام متكاملة ومترابطة بغرض تحقيق الأهداف في إطار جماعي.

ج- الاستمرار: إن طبيعة البطولة باعتبارها مستمرة خلال السنوات يزيد الاهتمام بهذه اللعبة مقارنة بالألعاب الأخرى التي تجري منافستها على شكل متباعد.

د- النظام: طبيعة قوانين لعبة كرة القدم يمنحها النظام، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب.

هـ- الحرية: يمتلك لاعب كرة القدم حرية كبيرة في اللعب الفردي الإبداعي في أداء المهارات.

و- التغيير: تتميز هذه اللعبة بتغيير وتعدد خطط اللعب على حساب طبيعة المنافس.

1-3-3 تعريف التكوين الرياضي في كرة القدم :

إن مصطلح التكوين يعني عدة حقائق لأنه يجمع كل الإمكانيات والسبل التي تسمح للطفل لرفع من مستواه وإمكانياته، والتكوين يسمح للاعب بالمرور من المستوى الأول المتعارف عليه "بمستوى المبتدئين" إلى مستوى أعلى ومن المفترض دراسة الأهداف من خلاله إعطاء اللاعبين الشباب إمكانيات لأجل تحسين وتطوير القدرات الفنية والبدنية المكتسبة (Claud Bayer, 1982, p. 45) .

1-3-4 الجوانب الأساسية في التكوين:

- **التكوين البدني**: إن اكتساب القوة البدنية شيء أساسي للعب كرة القدم وتقوية جميع الأجهزة العضوية وهذا بالنظر إلى المتطلبات الفيزيولوجية الخاصة بكرة القدم وأهم هذه الجوانب البدنية: المداومة، المرونة، السرعة، التنسيق، الارتكاب والتنقل.

- **التكوين التقني** : يجب تعليم اللاعبين تقنيات الفعل الحركي الخاصة بكرة القدم واستوعب حقيقة اللعب " بالخصوص العلاقة مع اللاعبين الخصم والزملاء "وأهم هذه التقنيات : مداعبة الكرة المراوغة، تقنيات الدفاع، التحرير وركل الكرة، الفتحات على الجانبين والضربات المقصية، توقيف الكرة، اللعب بالرأس.

- **التكوين التكتيكي**: هي اكتسابات ثقافية تكتيكية لكرة القدم، ومن المفروض تطوير النشاط الحسي للاعب الذي يتركز على تثمين المعلومات "النظر في تسلسل مختلف عناصر اللعبة" وقدرته على تحليل وضعيات اللعب "الذكاء التكتيكي" لإيجاد حلول تكتيكية للعب المثالي وأهم الجوانب التي يهتم بها أثناء التكوين في هذا المجال هي: مساعدة حامل الكرة ، التمرير والمتابعة، التغطية في الدفاع ، التوقيع وإعادة التوقيع في المساحات الفارغة.

- **التكوين الذهني والبيكولوجي**: أي استعمال النمو النوعي لذهنية اللاعب وعلاقتها بالنتائج الرياضية: رغبة الانتصار الاندفاع التام، الاهتمام بالفعالية اللعب بالرجولة، العقلانية التحكم في الانفعال.

- **الألعاب**: يجب الاهتمام بالألعاب الشبه الرياضية أثناء التدريبات بالنقص العددي تقليص المساحات " المساحة وعدد اللاعبين".

مع ركائز على الجانب، في مكان ومناطق مختلفة، في شكل موجات، في أربع مرامي صغيرة، في ميدان كرة القدم بدون حارس (André moller, 2000, p. 11) .

1-3-5 قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم، خاصة مع إطار (المباريات غير الرسمية ما بين الأحياء، ما بين القرى، ...) مردها إلى سهولتها الفائقة فلبس ثم تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك 17 قاعدة لسير هذه اللعبة وهذه القواعد أصبحت كرة القدم تمارس وفقها في كافة أنحاء العالم.

وبالرغم من كثر التعديلات التي طرأت على هذه القواعد فلا زالت نفس المبادئ التي جاءت من قبل حتى الآن، فالذين وضعوا البيانات الأولى لهذه اللعبة استندوا إلى 3 مبادئ رئيسية جعلت مجالا واسعا لممارسة من قبل الجميع بدون استثناء.

1-3-6 المبادئ الأساسية لقانون كرة القدم:

- 1- المساواة: إن قانون اللعبة لممارسة كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك والتي يعاقب عليها القانون.
- 2- السلامة: تعتبر روحا لعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها اللعبة في العهود العابرة وتوضع القانون حدود للحفاظ على صحة وسلامة اللاعب أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب أو أرضيتها، تجهيزات اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار كفاءتهم المهارية العالية.
- 3- التسلية: وهي فسح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشهدها اللاعب من ممارسته للعبة فقد منع المشروع لقانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللاعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة لتصرفات غير رياضية التي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض. (حسن الجواد، 1984، صفحة 15)

1-3-7 المرحلة العمرية (U16) 14-15 سنة

1- أهمية دراسة هذه المرحلة:

- دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ أنها تساعد على:
- التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية والحركية العقلية والاجتماعية والإنفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى يستطيع تهيئة أفضل الظروف للطفل المراهق.
 - المساهمة في زيادة قدرته على أداء النواحي الحركية للأنشطة الرياضية والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل، نظرا لأن اللاعب في كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف هذه الأساليب عن غيرها من مرحلة أخرى.
 - تساعد المربي على أن يتوقع سلوك اللاعب في مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى معين من السلوك وأداء يفوق قدرته (عباس محمد السمراي، بسطويسي أحمد، 1984، الصفحات 110-111).

2- خصوصيات هذه المرحلة (14-15) سنة:

• النمو الجسماني:

- زيادة ملحوظة في نمو الطول في هذه المرحلة والذي يسبق زيادة في الوزن حيث تبدأ على الأطفال النحافة وعدم السيطرة على التوازن عند أداء الحركات المختلفة بالنسبة لنمو الطول.
- زيادة كبيرة في حجم القلب الأمر الذي يتطلب عدم إجهاد الطفل في هذه المرحلة وخصوصا عند وجود الرغبة في النشاط من قبل الطفل مع ملاحظة بأن البنات سباقين الأولاد في النمو فتظهر عليهم علامات التعب.
- تغيير في صوت الطفل في هذه المرحلة ذلك ناجم عن تغيير في شكل وحجم الحنجرة.
- نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالنخامية والتناسلية وهذا مما يتطلب نوعا من الغذاء كما ونوعا.
- نمو كبير في الذكاء. (مصطفى فهمي، 1984، صفحة 26)

• النمو الحركي:

- يتأخر نمو الجهاز العضلي عن النمو العظمي بمقدار سنة تقريبا ويسبب ذلك للمراهق التعب والإرهاق، ولو دون عمل يذكر وذلك لتوتر عضلاته وإنكماشاتها مع نمو العظام السريع.
- كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى في المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والتراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد، أما بعد الخامسة عشر فتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وإنسجاما ويأخذ نشاطهم بالزيادة ويصبح نشاط بنائي يرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد غير الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائية (Claude D, 2007, p. 291).

• النمو الإجتماعي:

- ✓ السيطرة و حب الأطفال والقدرة على التفكير.
- ✓ الرغبة في الإنتماء والاندماج مع الجماعة والوضع أو المكانة الإجتماعية.
- ✓ الإدراك للمعنويات والأخلاق في سياقاتها الثقافية.
- ✓ الرغبة في تقليد الزملاء والإثارة ومقاومة السلطة.
- ✓ الرغبة في تقليد الزملاء وأهمية تكوين صداقات دائمة.
- ✓ الخجل الغالب والوعي للذات وفقدان الثقة بالنفس.
- ✓ عدم الثبات أو الإستقرار على حال واحدة و بروز القلق في تصرفات الفرد.
- ✓ تحقيق لدور الذات ولعب الولد لدور الرجل ولعب البنت لدور الأنثى.
- ✓ الرغبة في التشبه بالأصدقاء و كراهيته التظاهر بالإختلاف.
- ✓ البحث عن الميول المهنية الهادفة.
- ✓ الرغبة في الإستقلال عن الوالدين والإعتماد على النفس (عباس محمد السمراي، بسطويسي أحمد، 1984، الصفحات 110-111).

• النمو العقلي:

تسير معظم الدراسات إلى أن منحنيات الذكاء في هذه الفتر (14-15) سنة لا تظهر على هيئة فترة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني ويلاحظ زيادة القدرة على إكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والإستنتاج، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية الوضوح، وتبدأ قدراته وإستعداداته في الظهور أما عن خاصية التذكر عند المراهق فيعتمد على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة.

وبالتالي تزداد القدرة على الكثير من العمليات العقلية كالتفكير، التذكر، التخيل، يأخذ البالغ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط بدلا من تنوع نشاطاته، كأنه يتجه نحو الدراسة العلمية أو الأدبية.

• النمو الإنفعالي النفسي:

تتصف الإنفعالات في هذه المرحلة بأنها إنفعالات عفيفة تتميز بالتهور لا تتناسب مع مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها. ويظهر التذبذب الإنفعالي والتناقض وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص وحتى الموقف، كما يظهر عليه الخجل والميل إلى الإنطواء والتمركز حول الذات والشعور بالذنب وقد أثبتت بعض الدراسات أن للخيال دور في إنفعالات المراهق ففي الخيال يتخطى المراهق حدود الزمن والمكان وحدود قدرته العقلية والجسمية ويستطيع تحقيقه في الواقع. ويعبر عن هذه المرحلة بأنها مرحلة الإضطراب الإنفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم ومحاولة المراهق التكيف مع هذه التغيرات وينقلب بتصرفاتها بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم و يزداد الإعتراز بالنفس (عبد الرحمن محمود العيسوي، 1987، صفحة 40).

• الخصائص البدنية والوظيفية:

- الحاجة إلى النوم والراحة.
- الشعور بالمقاومة والطاقة الغير محدودة وسرعة الشعور بالتعب، ولكن المكابرة.
- إتجاه المقاومة للنمو الكافي، وطاقة أقل في الدراسة والتحصيل.
- مراحل نمو سريعة نسبيا، ويجب الإهتمام بالكشف الصحي الدوري.
- زيادة الشهية للطعام لتزايد سرعة النمو، أونقص في الشهية في نهاية المرحلة.
- الأولاد أقوى من البنات عند نهاية هذه المرحلة.
- الإستعداد المناسب لتعلم المهارات الرياضية (مصطفى فهمي، 1984، صفحة 26).

المحور الرابع:

المهارات الأساسية

في

كرة القدم

4-1 المهارات الأساسية في كرة القدم:

1-4-1 مفهوم المهارة:

لكل نوع من أنواع الرياضة أيضا مهارتها الخاصة بها ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم والجمباز والمصارعة وغيرها من المهارات التي تتبع من طبيعة النوع الخاص للرياضة.

ويرى إبراهيم حماد أن المهارة تدل على: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

ويعرفها تيل توماس بأنها سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح، وهي

تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد والثبات (Thomas R., Thill E, 1987, p. 309).

ومنه نعطي مفهوم للمهارة بأنها: "تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود وقواعد تحكم ذلك النشاط".

2-4-1 مفهوم المهارة في كرة القدم:

يتفق كل من أشرف جابر وصبري العدوي وحنفي مختار، أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.

إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة، الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة وإتقان، ويمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، وتطبيق الخطة المعتمدة. (Tupin B, 1990, p. 91)

وعليه فالمهارات الأساسية هي الحركات التي يقوم بتأديتها اللاعب سواء كانت بالكرة أو دونها بهدف مزاولتها والهدف من تعلم المهارات الأساسية للعبة هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت ممكن من أوقات المباراة، الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطة (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 65).

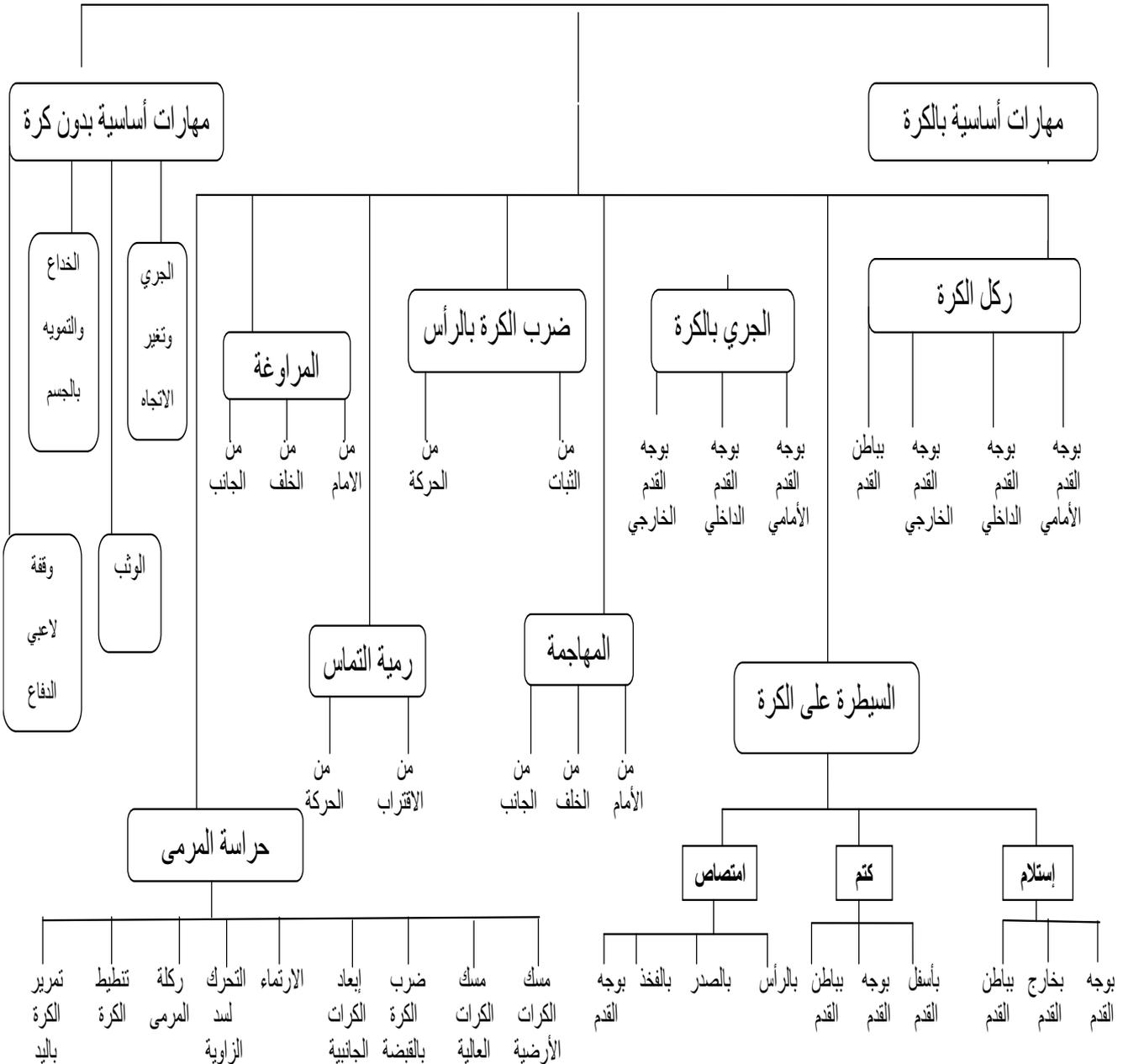
مما سبق فإننا نعتبر المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاولتها و تعلمها حتى يتوصل اللاعب إلى إتقان المهارة بشكلها الصحيح والسليم والذي يساعد على تنفيذ خطط اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية بإيجابية وفعالية والتعاون مع أعضاء الفريق لتحقيق الفوز في المباراة.

وتنقسم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم إلى نوعين وهذا حسب وجود الكرة كما يلي:

- المهارات الأساسية بدون كرة (المهارات الأساسية البدنية).

- المهارات الأساسية بالكرة.

المهارات الأساسية في كرة القدم



الشكل رقم (01): يوضح تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم (حسن السيد أبو عبده، 2010، صفحة 80)

1-4-3 المهارات الأساسية بدون كرة :يطلق عليها اسم المهارات البدنية.

1- الجري وتغيير الاتجاه : يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بأعمال بدنية كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة علما أن مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين وهذا يعني أنه يبقى (88 دقيقة) بدون كرة يجري في كل الاتجاهات، فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكثر منه بالكرة (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 73).

ويقول "بطرس رزق الله" حول هذه المهارة أنها تتميز بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم، ودائما يغير من توقيت سرعته وفقا لمتطلبات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن يضاف إلى ذلك أن تغير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم.

2- الوثب لضرب الكرة :أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوبين إلى قدرة على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا بعد الجري جانبا أو خلفا إن وثب اللاعب للتعامل مع الكرة يرتبط بعدة مظاهر منها:

- الوثب للوصول إلى وضع ممكن من التعامل مع الكرة.
- الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب (بطرس رزق الله، 1994، صفحة 80).

3- الخداع والتمويه بالجسم :من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالجدع والرجلين، ويقوم بالخداع والتمويه لاعبا الهجوم والدفاع سواء بسواء، فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذه خطوة جانبا ثم التحرك إلى الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى، والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

4- وقفة لاعب الدفاع :لقد أصبح من الضروري في ممارسة لعبة كرة القدم الحديثة أن يأخذ اللاعب الوضعية الصحيحة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة وبسرعة وخفة جيدة ومن أجل الحيلولة دون هجوم الفريق الخصم يجد اللاعب نفسه مضطرا إلى الوقوف بشكل صحيح يقف لاعب الدفاع وكذلك حارس المرمى متباعد القدمين قليلا مع انثناء خفيف في الركبتين، بحيث يقع مركز ثقل الجسم على مقدمة القدمين، ويثني الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه أما حارس المرمى فيرفع نراعيه أكثر جانبا استعدادا لتلقي الكرة وخلاصة القول بأنه يجب الاهتمام بتدريب الناشئين الذي يتم انتقائهم على المهارات البدنية بنفس قدر الاهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

1-4-4 المهارات الأساسية بالكرة : وتنفرع المهارات بالكرة إلى مايلي

1- الجري بالكرة:

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة، والجري بالكرة يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم.

تتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير اتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري. كما تعتمد هذه المهارة أيضا على شخصية اللاعب وفرديته وهي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدريب عليها بجدية ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام اللاعب كعائق بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيد عن متناول الخصم.

* طرق الجري بالكرة:

أ/ الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي

ب/ الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي

ج/ الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي

2- التمرير:

من أكثر المهارات الأساسية استخداما في كرة القدم تدرج مهارة التمرير ضمن المهارات الفردية والجماعية في أن واحد والتمرير بأنواعه يسمح للفريق بحيازة الكرة لفترة أطول وإيجاد الثغرات في دفاع الفريق المنافس، ومن أفضل الطرق لانجاز التمرير السليم والسريع والأكثر إنتاجا للخطر هو التمرير بعملية One Two . (مشعل عدي النمري، 2013، صفحة 222)

• أنواع التمرير: قسمها الدكتور مشعل عدي النمري إلى (مشعل عدي النمري، 2013، الصفحات 223 - 227):

1- التمريرات الجانبية(من داخل القدم) 2- التمرير بوجه القدم الخارجي.

1- التمرير بباطن القدم الداخلي. 4- التمرير بوجه القدم الداخلي

5-تمريرات الكعب. 6- التمرير السريع

3-التصويب: يعتبر التصويب نحو المرمى من أهم أساسيات لعبة كرة القدم، إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في إجادة اللعبة لابد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء بالقدمين أو بالرأس، وذلك بتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق المنافس.

*** دقة وقوة التصويب :**

عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدّها ، ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد و قوته لهما دورا أساسيا في نجاحه ، وكل ما زادت خبرة اللاعب و تدريبه زادت مقدرته على إرسال القذافات القوية بدقة في مكان محدد.

أما اللاعبون قليلو الخبرة و التدريب فإنهم غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل الأهداف، إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها ، فهناك من يركز على القوة أثناء التسديد وهو قريب جدا من المرمى فتكون الكرة بعيدا عن المرمى، كما أن هناك من اللاعبين من يسدون الكرة بدقة على حساب قوة و بذلك يعطي الوقت الكافي للحراس للتحرك وصد الكرة . إذن فالقوة والدقة مطلوبتان عند تسديد الكرة على المرمى، ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه.

متى تتغلب القوة على الدقة ؟

تزداد نسبة القوة على الدقة أثناء التسديد في الحالتين التاليتين:

أ - في معظم حالات التسديد أو التصويب البعيدة.

ب - في حالات التسديد القريبة من زوايا يصدّها الحارس.

متى تتغلب الدقة على القوة أثناء التسديد ؟

تزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التسديد في حالة ما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى و خاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يسدد إليها اللاعب . (مفتي ابراهيم ، 1991، الصفحات 138-139)

4- السيطرة على الكرة :

يقول "حنفي مختار": "السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المتواجد فيه وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لا بد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها، فقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماما بواسطة جزء معين منسجمة أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة وسرعة كي يتحرك في الاتجاه الآتي، وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة وبالرغم من أن التمرين المباشر في كرة القدم أمر مرغوب فيه دائما إلا أنه لا غنى أيضا عن السيطرة على الكرة، بمعنى التقليل من سرعتها أو إيقافها في الكثير ممن يمكن من التحكم فيها بشكل أفضل فاللعب السريع دون مراعاة الدقة في الأداء يؤدي إلى فقدان الكرة الموقفة حتما من الفريق مما يتطلب جهدا كبيرا من أفراد يستحذون عليها مرة أخرى كي يبدأ هجوما جديدا.

❖ الأنواع الرئيسية للسيطرة على الكرة: للسيطرة على الكرة عدة أنواع هي

* استلام الكرة المتدرجة على الأرض :وهو عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الاستلام للكرة وسحبه بمجرد ملامستها له وهي تختلف حسب الأجزاء المستخدمة في الاستلام.

*كتم الكرة: هو عبارة إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد مع الجزء المراد الكتم به في السيطرة على الكرة

*امتصاص الكرة: ويكون إما باستخدام باطن القدم، خارج القدم أو أسفل القدم.

أنواع السيطرة على الكرة



الشكل رقم (2): يوضح أنواع السيطرة على الكرة للاعب كرة القدم (بطرس رزق الله، 1994، صفحة 187).

5- مهارة ضرب الكرة بالقدم: يقول "حنفي محمود مختار": "تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداما على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وهدف استخدام هذه المهارة هو التمرير أو التصويب أو التشتيت ويعتبر استخدامها بهدف التمرير وهي الأكثر بنسبة عالية وهي بذلك تستخدم مهارة تربط بين المهارات المختلفة أثناء المباريات (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 88).

أما "بطرس رزق الله" فيقول: "تعتبر مهارة ضرب الكرة أهم المهارات جميعا لأن مهارات الجري بالكرة والسيطرة عليها والمحاورة والمهاجمة ما هي إلا وسائل لإصابة مرمى الخصم وغالبا ما تُؤدى هذه الإصابات بضرب الكرة وفي بعض الحالات بالرأس (بطرس رزق الله، 1994، صفحة 131)."

الأنواع الرئيسية لمهارة ضرب الكرة بالقدم: تنقسم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أنواع رئيسية ومنها ما هو شائع الاستخدام وهي:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| أ/ ضرب الكرة بوجه القدم | د/ ضرب الكرة بمقدمة القدم |
| ب/ ضرب الكرة بداخل القدم | هـ/ ضرب الكرة بكعب القدم |
| ج/ ضرب الكرة بخارج القدم | و/ الضربة الطائرة |
| ي/ الضربة النصف طائرة. | |

6- رمية التماس : هي رمية للكرة إلى داخل الملعب بكلتا اليدين على أن يواجه الرامي الملعب وأن يكون جزء من كلا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خرجه ، وهي تؤخذ حينما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء من النقطة التي اجتازت فيه الخط ، ومن أي اتجاه بواسطة لاعب لمس الكرة ولا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها لاعبا آخر ولا يجوز تسجيل هدف مباشر منها ، وإذا ما استخدمت رمية التماس استخدمها جيدا يمكن أن تشكل خطورة كبيرة على مرمى المنافس خاصة في ثلث الملعب الهجومي للفريق الرمي ، وقد اعتاد الكثير من مدربي كرة القدم إهمال التدريب عليها خلال وحدات التدريب لدرجة أن الكثير من هؤلاء لا يخصصون لها أي وقت يذكر في برامج التدريب (موفق أسعد الهيتي، 2014، صفحة 190) .

• أنواع رمية التماس: هناك أنواع مختلفة لتنفيذ رمية التماس نوجز فيما يلي بعضها

2- رمية التماس والقدمان متلاصقتان: من الاقتراب ومن الثبات.

3- رمية التماس مع وضع ساق أمام والأخرى خلفا: من الاقتراب ومن الثبات.

7- المراوغة (المحاورة):

تعتبر فن التخلص من الخصم و خداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو قدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الفردية و الجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المراد بقدره بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة (Claude D, 2007, p. 242).

8- ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية للعبة التي يجب على لاعب كرة القدم أن يجيدها سواء كان مدافعا أو مهاجما. حيث يعتبر ضرب الكرة بالرأس مهارة مهمة جدا إذا وضعنا في الاعتبار أن الكرة لا تكون على الأرض لفترات طويلة من أوقات المباراة. واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الرأس في قوة تعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم وتظهر أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم في أنها تحقق: التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم، التمير للزميل في اتجاه اللعب لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع (حسن السيد أبو عبدو، 2002، صفحة 99) وهو أنواع:

1- ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض:

أ- ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

ب- ضرب الكرة بالرأس من الحركة.

4- ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء:

- أ- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا (الارتقاء الفردي).
ب- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا (الارتقاء الزوجي).
5- ضرب الكرة بالرأس من الطيران.

9- المهاجمة:

هي فن استخلاص الكرة من الخصم الحائز على الكرة أو عدم تمكين الخصم من الاستحواذ عليها بشتى الطرق حتى تصبح تحت سيطرة اللاعب.

والمهاجمة من أسلحة الدفاع المهمة والضرورية جدا لأنها أحد أسباب الفوز للفريق لو أحسن المدافعين والمهاجمين على حد سواء القيام بدورهم الدفاعي بمهاجمة الخصم في المكان و التوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة ومنع الخصم من تسجيل الهدف (Claude D, 2007, p. 256).

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من بناء قاعد معرفية للبحث وذلك من خلال التطرق إلى مجموعة من المحاور حيث تناولنا فيها عملية التدريب الرياضي وذلك بإبراز خصائصها وأهدافها كما تطرقنا إلى البرامج التدريبية وخصائصها موضحين أسس بنائها ونجاحها والخطوات التي يجب إتباعها في تصميمها ومعرفة كيفية تقويم وتطوير هذه البرامج والصعوبات التي تواجهها كما تطرقنا إلى طرق التدريب الرياضي مفهومها أنواعها وأهميتها كما قمنا بتوضيح طريقة التدريب الدائري وأهميتها الكبيرة بالنسبة لهذه الفئة العمرية وأهدافها والخصائص المنظمة لبرامج التدريب الدائري مبرزين مميزاتا والخطوات الأساسية التي يجب الاعتماد عليها لإعداد دائرة تدريبية.

كما تطرقنا إلى رياضة كرة القدم ومميزاتا وكذا التكوين الرياضي في كرة القدم وألمنا بالمرحلة العمرية (u16) وخصوصياتها من مختلف الجوانب كما تطرقنا إلى المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم. ومنها فإن للخلفية النظرية لدراسة الدور الكبير في توجيه الطالب الباحث في مسار بحثه من حيث ضبط جميع المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وإزالة الغموض عنها وصولا إلى الفهم الجيد للموضوع بهدف الوصول إلى تمهيد الطريق للإنطلاق في الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع .

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة من الدراسات التي ليس لها حدود، ويجب أن تكون لها بداية واضحة فلا يمكن أن ينطلق البحث العلمي من الصفر فهو يستند إلى مجموعة من البحوث السابقة من أجل تحقيق الترابط والتكامل بين البحوث بهدف إثراء الدراسة، فامن المعروف أن أي بحث علمي يقدم مجموعة من الفروض المستقبلية التي تأسس لبداية بحث جديد، وبحكم أن بصدد إجراء بحث تجريبي في مجال التدريب الرياضي إعتدنا على مجموعة من الدراسات المشابهة التي تناولت موضوعات مشابهة لبحثنا هذا لنرسم ما سمينه بخريطة الطريق نحو إنجاز هذا البحث ربحا للوقت من جهة وتفاديا للوقوع في الأخطأ التي وقع فيها من سبقنا في ذلك من جهة أخرى بحيث سوف نتطرق إلى سبعة دراسات محلية وعربية مشابهة لبحثنا هذا .

الدراسات المرتبطة بالبحث:

1-2- الدراسة الأولى:

بوكرايم بلفاسم "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط" السنة الدراسية 2007/2008 مذكرة لنيل شهادة ماجستير

• الإشكالية:

- 1- ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم صنف أوسط ؟
 - 2- ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة الانفجارية في كرة القدم؟
 - 3- ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى المهارات الأساسية في كرة القدم ؟
- أهداف البحث: يهدف البحث للكشف عن:

- 1- أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أوسط لكرة القدم.
- 2- أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي أوسط لكرة القدم.
- 3- أثر التدريب البليومتري على المهارات الأساسية لدى لاعبي أوسط لكرة القدم.
- 4- عن مدى أهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمرية.
- 5- الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري.

• فرضيات البحث:

*الفرضية العامة:

التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي أوسط لكرة القدم

*الفرضيات الجزئية:

- 1- التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 3- توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

• المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

• عينة البحث:

لاعبي أوسط لكرة القدم في ولاية عين الدفلى بأعمار تتراوح ما بين 16-18 سنة البالغ عددهم 240 لاعبا أما عينة البحث فتكونت من 40 لاعبا من لاعبي أوسط نادي المخاطرية ونادي عريب تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة تتكون كل واحدة منها من 20 لاعب.

• كيفية اختيارها: تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عشوائية.

• أدوات البحث: الاختبارات البدنية والمهارية.

• أهم النتائج المتوصل إليها:

- ✓ التدريب البليومتري يؤثر على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أوسط لكرة القدم.
- ✓ التدريب البليومتري يؤثر على المهارات الأساسية لدى لاعبي أوسط لكرة القدم.
- ✓ وجود فروق معنوية لصالح نتائج الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية.

• التوصيات

- ✓ استخدام تمارين البليومترزك من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.
- ✓ استخدام تمارين البليومترزك من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- ✓ ضرورة استخدام أساليب مختلفة لتمارين البليومترزك وعدم الاعتماد على أسلوب واحد.
- ✓ ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند التخطيط لبرنامج التدريب البليومتري
- ✓ التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام التدريب البليومتري لكونه يطور الجانبين في آن واحد
- ✓ عند استخدام تمارين البليومترزك يجب انتقاء التمرينات التي تتناسب مع المسارات الحركية للمهارة.

2-2- الدراسة الثانية:

كتشوك سيدي محمد "أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم" السنة الجامعية 2010/2011 أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

• مشكلة البحث:

تساؤلات الدراسة :

- 1- ما هي فاعلية ومردودية تمرينات التكميلية المدمجة بالأثقال خلال فترات الإعداد في تنمية بعض صفات القوة للاعبين كرة القدم الناشئين ؟
- 2- ما هو تأثير مثل هذه التمرينات على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين ؟
- 3- ما هو تأثير مثل هذه التمرينات على مستوى الأداء المهاري ؟
- 4- ما هي الفروقات المتحصل عليها بين العينة الضابطة والعينة التجريبية التي يقام عليها البحث؟

• أهداف البحث:

- 1- تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال الحديثة للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة لتنمية القدرة العضلية.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية نبض القلب -والقدرة الإسترجاعية الأساسية للاعبين الناشئين وبعض القدرات الهوائية واللاهوائية مثل VO2max .
- 3- تحديد تأثير التدريب بالأثقال على فعالية مستوى الأداء المهاري مثل رشاقة اللاعب وقوة ودقة التصويب.
- 4- تقنين الحمل التدريبي بتمرينات الأثقال المدمجة في فترات الإعداد وانسجامه مع متطلبات كرة القدم وتوضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب من قدرة عضلية والكفاءة الوظيفية.

• فروض البحث:

- 1- إن البرنامج التدريبي التخصصي بتمارين الأثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القوة (القدرة العضلية) للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.
- 2- البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابيا في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم.
- 3- البرنامج التدريبي بتمارين الأثقال يؤثر إيجابيا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.
- 4- يحقق برنامج الأثقال التخصصي المقترح زيادة معنوية في قياسات القوة (القدرة العضلية) وفي بعض المتغيرات الوظيفية وكذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجريبية.

• منهج البحث: المنهج التجريبي.

• عينة الدراسة:

تتكون من فريقين لكرة القدم لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 36 موزعين إلى مجموعتين، لاعبا تحت فريق واد مستغانم (أ) كعينة تجريبية 18 لاعبا، والمجموعة الثانية تمثلت في فريق ترجي مستغانم (أ) 18 لاعبا كعينة ضابطة وكلا الفريقين ينشطون في القسم الأول تحت 17 سنة والمسجلين في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية الجهة الغربية وعددهم 16 فريقا للموسم الرياضي 2010/ 2011.

• كيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية.

• أدوات البحث:

1- الاستبيان

2- الاختبارات البدنية (القدرة العضلية) والاختبارات الفسيولوجية والمهارية.

• الاستنتاجات:

- ✓ رغم وجود لدى المدربين مؤهلات وخبرات ميدانية طويلة، إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب وخاصة تدريبات الأثقال، وعدم إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة هذه التدريبات في كيفية تنمية القوة العضلية التي يرشحونها من بين الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم. كما لا يولون الأهمية لتدريب هذه الصفة للناشئين.
- ✓ معظم المدربين يستخدمون الطرق والوسائل التقليدية في تدريباتهم أي التركيز على التمارين الحرة الفردية والتمارين الزوجية مع الزميل لتنمية القوة العضلية وخاصة للناشئين، وإهمال تدريبات الأثقال.
- ✓ معارضة الكثير من المدربين لهذه التدريبات بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي وإلى تقليل المدى الحركي وتيبس العضلات، وخطر حدوث الإصابات وأنها تؤثر سلبا على المهارة الحركية وبعض الصفات البدنية كالرشاقة والسرعة والمرونة، مما يبين عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال تدريب رياضة كرة القدم .

- ✓ كما أن ليست لهم دراية أو معلومات كافية عن تأثير تدريبات الأثقال على بعض الوظائف الفسيولوجية كتحسين نبض القلب والتنفس في زيادة نشاط الدورة الدموية بصفة عامة والكفاءة البدنية بصفة خاصة في زيادة إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية .
- ✓ عدم معرفة هؤلاء المدربين أنه بإمكان تنمية القوة العضلية بالأثقال للناشئين من فئة الأشبال تحت 17 سنة وحتى ما قبل البلوغ.
- ✓ إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا، وأن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية للناشئين الذين استخدموا برامج للتدريب إن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال أشارت أن هذا التدريب قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وبخاصة للاعبين المتقدمين في دول العالم.
- ✓ رفض الاعتقاد السائد أنه لا فائدة من تدريب القوة بالأثقال للناشئين في مختلف المراحل، حيث يذكر كرامر وفليك أن التدريب بالأثقال للناشئين يبدأ بعد سن 16 سنة بطريقة أكثر خصوصية للنشاط الممارس ، وأن مرحلة البلوغ والمراهقة تؤدي إلى زيادة تعادل 20 ضعفا في إنتاج هرمون "التستسترون" الذي يساعد على الانقباضات العضلية وحجم العضلات والقوة العضلية ووزن الجسم بمعدلات عالية فتصبح حينئذ هدف التدريب.

• التوصيات:

- في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
- ✓ يوصي الباحث بتعميم استخدام برنامج الأثقال للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين.
- ✓ كما يوصي الباحث بدراسة تأثير برنامج الأثقال تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- ✓ إجراء دراسات أخرى لتنمية أنواع القوة العضلية بالأثقال بالطرق التدريب المختلفة (الأيرومترية، البليومترية).
- ✓ إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالأثقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة التحمل العضلي، السرعة بالإضافة إلى الدراسات النفسية.
- ✓ كما يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى إلى وضع برنامج الأثقال التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسيولوجية، المرفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي).
- ✓ كما يوصي الباحث اهتمام المسؤولين عن هذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديثة ومن أهمها قاعات التقوية العضلية المجهزة بأجهزة الأثقال الحديثة.
- ✓ نوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- ✓ يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى حول تأثير برنامج الأثقال لمختلف تخصصات الرياضة الأخرى.

✓ يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى هادفة إلى قياس القوة العضلية بالأجهزة الحديثة مثل الدينامومتر كما يوصي أيضا المسؤولين على مستوى جامعتنا بضرورة توفير هذا الجهاز.

2-3- الدراسة الثالثة:

بن حرية معتز بالله "دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصغر كرة القدم (12-15 سنة)" السنة الجامعية 2011/2012 مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

• مشكلة البحث:

✓ ما مدى فاعلية طريقة التدريب المستمر في تعليم وتحسين مهارة التسديد نحو المرمى؟

التساؤلات الفرعية :

- 1- هل طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى ؟
- 2- هل طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى؟
- 3- ما مدى مساهمة طريقة التدريب المستمر في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى ؟

• أهداف البحث:

- 1- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة المناسبة.
- 2- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- 3- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية .
- 4- معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .
- 5- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى المهارات الأساسية في كرة القدم .
- 6- تسليط الضوء على أهم مهارة تكتيكية ألا وهي مهارة التسديد نحو المرمى ومحاولة كشف نقائصها وأسباب ضعفها في الجزائر.
- 7- الكشف عن فعالية الطرق التدريبية بصفة عامة و طريقة التدريب المستمر بصفة خاصة في عملية تعليم تقنية التسديد نحو المرمى.

• الفرضيات:

*الفرضية العامة:

✓ طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى.

*الفرضيات الجزئية:

- 1- الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى.
- 2- الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى.
- 3- الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى.

• منهج البحث: المنهج التجريبي.

• مجتمع البحث: فرق دائرة برج الغدير لولاية برج بوعريريج.

• عينة البحث:

وتتمثل عينة البحث في دراستنا في فريقين لكرة القدم بدائرة برج العدير وهي مجموعتين تتألف من 20 لاعب لكل فريق وتم تعيين الفريق الأول (أمال سريع برج العدير) كمجموعة تجريبية والفريق الثاني (ترجي غيلاسة) كمجموعة ضابطة.

• كيفية اختيارها:

وفي بحثنا هذا قمنا باختيار العينة اختيارا عشوائيا دون شروط أو خصائص و دون اختبار تشخيصي للانتقاء لفريقين، أحدهما ينتمي إلى القسم الثاني هواة و الآخر ينشط في القسم الولائي التابع لولاية برج بوعرييج.

• أدوات البحث:

الاختبارات:

- اختبار الدقة.

- اختبار قوة التسديد.

- اختبار التقنيات الأساسية لتسديد.

• أهم النتائج المتوصل إليها:

✓ الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى.

✓ الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى.

✓ الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى.

• الاقتراحات:

✓ ضرورة استعمال الطريقة التدريبية المناسبة لكل مهارة رياضية أو صفة بدنية محددة.

✓ وجوب تسطير برنامج لتعليم تقنية التسديد نحو المرمى لدى أصغر كرة القدم في الجزائر بالاعتماد على

الطرق التدريبية الحديثة و المناسبة.

✓ الاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنه سر النجاح والتفوق.

✓ إتباع الطرق التدريبية الحديثة ذات الصبغة العلمية.

✓ اعتماد طريقة التدريب المستمر تعتبر من أفضل الطرق لتدريب مهارة التسديد في كرة القدم.

✓ الاهتمام بالدراسات السابقة في هذا المجال لتحسين عملية التدريب والتعليم.

4-2- الدراسة الرابعة:

عدل عطية محمد الفران "أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية" السنة الدراسية 2012 وهي رسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

• مشكلة البحث:

تساؤلات الدراسة:

تسعى الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ؟

• أهداف الدراسة:

- 1- معرفة مستوى الأداء المهاري باستخدام القدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية
- 2- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

الفرضيات:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

• منهج البحث: المنهج التجريبي.

• مجتمع الدراسة:

لاعبي كرة القدم تحت سن 13 عام الممارسين للعبة في الأندية الفلسطينية المنتسبة للاتحاد الفلسطيني والبالغ عددهم 522 ناشئاً.

• العينة:

ناشئي مركز شباب عسكر الرياضي للموسم الرياضي 2011/2012 والبالغ عددهم 25 لاعبا من الناشئين تحت سن 13 سنة.

• طريقة اختيار العينة: تم اختيارها بالطريقة العمدية.

• أدوات البحث:

الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة::

1- الجري المتعرج بالكرة .

2- ركل الكرة لأبعد مسافة.

3- التنطيط بالكرة.

4- دقة التصويب.

5- اختبار مختار لدقة التمرير.

• أهم النتائج التي توصل إليها:

✓ البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع، وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية، له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة ، دقة التصويب ، دقة التمرير).

✓ أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذات فاعلية في تنمية وتطوير المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم.

✓ أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في معظم وكافة المتغيرات المهارية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة، دقة التصويب، دقة التمرير من حيث عدد الأهداف، إلا أن اختبار دقة التمرير لم يحدث تحسن من حيث الزمن.

✓ ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في مختلف المهارات الأساسية الجري بالكرة في خط متعرج، تنطيط الكرة، ركل الكرة لأبعد مسافة، دقة التصويب، دقة التمرير لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

• التوصيات:

✓ استخدام البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة.

✓ وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى المهاري للاعبين.

✓ ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم خاصة بتدريب الطرفين حرصا على الاستفادة من انتقال أثر التدريب المتبادل من طرف لأخر.

✓ الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها للقدم غير المميزة وخاصة في تدريب الناشئين.

✓ ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.

- ✓ إجراء بحوث مماثلة لبقية للألعاب الأخرى عند تعلم المهارات الفنية.
- ✓ تزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بنتائج هذه الدراسة حتى تسهم في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين.
- ✓ تزويد مدربي كرة القدم بنتائج هذه الدراسة لتكون عوناً لهم يسهم بالارتقاء بمستوى لاعبينا.
- ✓ إجراء دراسات حول انتقال أثر التدريب من القدم غير المدربة إلى القدم المميزة.
- ✓ أن يتولى العمل في المراحل السنوية الصغيرة مدربون مؤهلون علمياً وعملياً.

2-5- الدراسة الخامسة:

عبد الهادي حريزي أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19) سنة دراسة ميدانية لفريقي ترجي وأولمبي المسيلة 2012/2013 وهي أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

• مشكلة البحث:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة.

• أهداف البحث:

- 1- لتوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة.
- 2- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- 3- إيجاد حل لمشكلة ضعف أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.
- 4- إتباع الطرق السليمة والعلمية في التدريب وذلك بإعداد اللاعب بندياً جيداً.
- 5- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة اليد.
- 6- تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب الدائري.

• الفرضيات:

✓ البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له أثر إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

✓ منهج البحث: المنهج التجريبي.

• مجتمع الأصلي للدراسة:

تمثل المجتمع الأصل للدراسة في فرق البطولة الولائية لكرة اليد لولاية المسيلة الذي يتكون من 09 فرق.

• عينة البحث:

اختار الباحث مجموعتين مجموعتين تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة ب 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي أولمبي المسيلة، ب 15 لاعب تم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بنادي الترجي.

• أدوات البحث:

- الاختبارات المهارية والبدنية.

• نتائج البحث:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية الضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح البعدي تعزى للبرنامج التدريبي.

✓ تحسن أداء المجموعة الضابطة ولو نسبيا مقارنة بالقياس القبلي.

✓ تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والمهارية الأساسية لكرة اليد وهذا يعزى للبرنامج التدريبي.

✓ تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

✓ اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر(القوة - للذراعين والرجلين والمرونة والسرعة والرشاقة).

✓ اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (التمرير -التنطيط والتصويب).

• الاقتراحات:

أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الدائري، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة اليد.

✓ إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية.

✓ إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الأشبال التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات.

✓ الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب في كرة اليد.

✓ إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.

✓ التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني والمهاري ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة اليد.

✓ إدخال المدربين في تربية وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

✓ نقترح الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية، وهذا من أجل تكوين جيل صاعد جديد.

✓ نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية.

6-2 الدراسة السادسة:

بوعلی لخصر "تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15- 16 سنة)" السنة الجامعية 2014/2015 أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

• مشكلة البحث:

- 1- هل لأسلوب التدريب المستمر دور في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم من 15 حتى 16 سنة؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع اللاعبين الأشبال لاكتساب بعض القدرات البدنية والمهارية حسب أسلوب التدريب المستمر المقترحين؟
- 3- ما مدى تأثير أسلوب التدريب المستمر المقترحتين على القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم؟

• أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب المستمر و أهم التغيرات التي تحدث على عينة البحث.
- 2- دراسة دوافع المختلفة لدى العينة التجريبية و مدى تجاوبهم مع البرنامج التدريبي المقترح.
- 4- التعرف على أهم الخصائص البدنية والمهارية لدى الفئة العمرية قيد الدراسة.
- 5- التعرف على أهم متطلبات البدنية والمهارية لرياضة كرة القدم أهم الأساليب الممارسة في عملية تدريب لرياضة كرة القدم.
- 6- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم .
- 7- ملاحظة أثر البرنامج التدريبي على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

• الفرضيات:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين في الاختبارات البدنية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين في الاختبارات المهارية .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الأولى.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي و القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية الثانية.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبيتين بين المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين في دافعية ممارسة كرة القدم لدى اللاعبين الأشبال لكرة القدم.

• **منهاج البحث:** المنهاج التجريبي.

• **مجتمع الأصلي للدراسة:**

تمثل مجتمع البحث في أشبال فريق جمعية الشلف لكرة القدم الذي ينشط في الرابطة المحترفة الأولى للبطولة الجزائرية للموسم الدراسي 2012/2013، والبالغ عددهم 24 لاعبا من سن 15 حتى 16 سنة.

• **عينة البحث:**

قام الباحث باختيار عينة مكونة من ثلاث مجموعات، مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبتين، في كل مجموعة 8 لاعبين، أي 24 لاعبا والذين أجريت عليهم الدراسة.

• **أدوات البحث:**

✓ الاختبارات المهارية والبدنية

✓ مقياس الدافعية

• **نتائج البحث:**

✓ تبين من خلال نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي لأسلوب التدريب المستمر يساعد على تحسين كل من قدرة التحمل العام والمرونة والقوة الانفجارية لعضلات الساقين والرشاقة لأشبال كرة القدم ذوي سن (15 حتى 16 سنة) أثناء فترات الإعداد العام. بالإضافة إلى أن البرنامج التدريبي لأسلوب التدريب المستمر يساعد أيضا على تحسين كل من مهارة الجري المتعرج بالكرة ومهارة السيطرة على الكرة بالإضافة إلى دقة رمية التماس.

✓ كما تبين من خلال نتائج الدراسة أن البرامج التدريبية العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفزهم على بذل مجهود أكبر، شرط أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات وخصائص المراحل العمرية للاعبين. أيضا استعمال الوسائل البيداغوجية أثناء فترات التدريب تساعد على تحسين قدرات اللاعبين وتشجيع اللاعبين لبذل مجهود مضاعف مع فهم جوانب القوة والضعف لديهم للعمل على تحسينها.

• **الاقتراحات:**

✓ الاستفادة من نتائج الدراسة، والبرامج التدريبية الرياضية في إعداد دراسات مشابهة.

✓ استخدام كل من أسلوب التدريب المستمر عالي الشدة وأسلوب التدريب المستمر منخفض الشدة لتحسين القدرات البدنية التي دلت عليها نتائج الدراسة أثناء فترات الإعداد العام أو فترات ما قبل المنافسة.

✓ إجراء دراسات مستقبلية لتأثير أسلوب التدريب المستمر بأنواعه مع متغيرات أخرى ومعرفة تأثير الإيجابي لهذا الأسلوب التدريبي.

✓ وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهارية للاعبين.

- ✓ إجراء دراسات مشابهة على الفئات العمرية المختلفة لمعرفة تأثير هذا النوع من الأساليب التدريبية على مختلف القدرات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ الاعتماد على برامج تدريبية بأساليب مختلفة لمعرفة دور كل أسلوب تدريبي والفائدة التي تعود من استعماله على اللاعبين.
- ✓ الأخذ بعين الاعتبار متغيرات الدراسة البدنية والمهارة التي خلصت إليها الدراسة عند إعداد برامج لتدريب لاعبي كرة القدم.
- ✓ يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف عليه بعناية و دقة.
- ✓ الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضاً عند القيام بعملية التدريب.
- ✓ ضرورة تكثيف العمل مع الفئات العمرية الأولى خاصة المراهقين منهم مع الأخذ بعين الاعتبار خصائص الفئة العمرية التي يتميز بها المتدرب أو اللاعب والتعامل معهم بطريقة تسمح باحتوائهم.
- ✓ العمل على رفع معنويات ودافعية اللاعبين ومساعدتهم على تعلم كيفية التعامل مع مختلف الوضعيات التدريبية.
- ✓ العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع انتهاز وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير العملية التدريبية.

7-2- الدراسة السابعة:

طوطاوي عبد الله "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة اليد". 2014/2015 مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

• مشكلة البحث:

ما أثر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة اليد؟

*التساؤلات الجزئية:

1- ما أثر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد؟

2- ما أثر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد؟

• أهداف البحث:

1- وضع برنامج تدريبي مقترح على أسس علمية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة اليد لنادي الرياضي لبلدية القادرية.

2- الكشف عن أثر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .

3- الكشف عن أثر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض المهارات في كرة اليد.

4- الكشف عن أهمية وتأثير بعض الصفات البدنية على بعض المهارات في كرة اليد .

5- الرفع من مكانة الجانب العلمي في عملية اختيار طريقة التدريب وإبراز دورها فيتحقق النتائج المرجوة.

6- تمكين المدربين من إدراك أهمية اختيار طريقة التدريب المثلى لتطوير القدرات البدنية والمهارية وهذا بأقل جهد وتكلفة.

7- التحسس بأهمية استعمال طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في كرة اليد.

• **فرضيات البحث:**

الفرضية العامة:

تعمل طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

1- تساهم طريقة التدريب الفتري عالي الشدة في تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

2- استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة يعمل على تطوير بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد

• **منهج البحث:** المنهج التجريبي.

• **مجتمع البحث:**

لاعبي كرة اليد فئة أصاغر لرابط الولائية بالبويرة التي تضم 12 فريق.

• **عينة البحث:**

نادي : النادي الرياضي للهواة لبلدية قاديوية (DRBK) والنادي الرياضي للهواة لبلدية عين بسام (AAB) تم

تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، السن قياسات جسمية والخبرة وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- **المجموعة التجريبية:** تحتوي على 10 لاعبين من النادي الهاوي لبلدية قاديوية والتي يطبق عليها البرنامج

التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة

ب- **المجموعة الضابطة:** تحتوي على 10 لاعبين من النادي الهاوي لبلدية عين بسام ويبقى تدريبهم عادي

• **كيفية اختيارها:**

تم اختيار العينة بطريقة قصدية وأن هذه الدراسة تعتمد على دراسة الحالة.

• **أدوات البحث:**

- الاختبارات البدنية والمهارية.

• **النتائج المتوصل إليها:**

✓ تساهم طريقة التدريب الفتري عالي الشدة في تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

✓ استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة يعمل على تطوير بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد.

• **الإقتراحات:**

✓ الاهتمام بالتخطيط المستند إلى الأسس العلمية الحديثة للتدريب ابتداء من الوحدة التدريبية لرفع الكفاءة البدنية والمهارية للرياضي.

✓ ضرورة الاعتماد على الاختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى الرياضيين وهذا لبناء البرامج بدقة.

✓ زوال الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.

- ✓ الربط بين الأهداف ووضع أهداف بدنية وتقنية في نفس الحصة التدريبية واستخدام تمارين مركبة من هدفين لما لها من أثر على الجانبين، مع مراعاة مستوى اللاعبين.
- ✓ الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة في مجال لعبة كرة اليد ما ينعكس بالإيجاب على الجانب المهاري.
- ✓ ضرورة الاهتمام الجدي من قبل المدربين باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير وتنمية القدرات الخاصة لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ تأكيد على أهمية مرحلة الإعداد الخاص لدى اللاعبين ودوره في تطوير مستوى الرياضي وفي تحقيق نتائج إيجابية.
- ✓ ضرورة التحضير النفسي للاعبين وتهيئتهم نفسياً للقيام ببذل مجهود أثناء العمل بهذه الطريقة.
- ✓ تجنب العمل بهذه الطريقة مع الفئات العمرية الأقل من 15 سنة.
- ✓ استعمال طرق تدريبية أخرى مع مراعات استخدام طرق تخدم الأهداف المسطرة بصفة مباشرة والأقل تكلفة وذلك للاقتصاد في الجهد والوقت وهذا لضرورة الإعداد الشامل للرياضي ومن جميع النواحي.
- ✓ إعادة النظر في تقسيمات الفئات العمرية المنتهجة من طرف الاتحادية الجزائرية لكرة اليد، والاهتمام بالتكوين القاعدي.
- ✓ عمل بحوث ودراسات مشابهة باستخدام عينات مختلفة وفي أجواء مختلفة لكافة الفعاليات الرياضية.

8-2 التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة أن هناك علاقة بين هذه الدراسات والدراسة الحالية في بعض النقاط التي سوف نعرضها بالتفصيل.

*من حيث المجال المكاني: أجريت كل هذه الدراسات في البيئة العربية (6 دراسات في الجزائر وواحدة في فلسطين).

*من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السالفة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في أنها كلها إقترحت برامج تدريبية لتطوير صفات سواء كانت بدنية أو مهارية.

*من حيث الهدف: كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو إقترح برنامج تدريبي واختيار أفضل الطرق التدريبية لتطبيقه.

*من حيث المنهج: إشتركت كل الدراسات السابقة في إستخدام المنهج التجريبي.

*من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية، والعينات الغرضية المقصودة، الدراسة الحالية اعتمدت في اختيار العينة على الطريقة العشوائية البسيطة.

*من حيث الأدوات المستخدمة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات البدنية والمهارية، الاستبيان، ونحن في دراستنا هذه اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات المهارية .

*من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، 't' ستودنت، معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار، معامل صدق الاختبار .

*من حيث النتائج : إن جل الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي وأن البرنامج التدريبي حقق نتائج إيجابية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية المدروسة في دراسة.

خلاصة:

تعد الدراسات السابقة والمشابهة خريطة الطريق المواجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبنى عليه البحث حيث أنها توفر كما من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها كما تعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تتيح للباحث أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراسة الحالية ومن خلالها حاول تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وإبراز وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الإستغلال الأمثل لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث: منهجية

البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة بها من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكناً من الانتقال بين مختلف مراحل هذه الخطوة بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة.

كما أنه من واجب الباحث أن يدرك كيفية إستعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية إستغلالها لأهداف البحث، وسوف نحاول أن نوضح في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي سوف نعتمد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما أننا سنوضح المجالات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث نقصد كل من المجال المكاني والمجال الزمني. كما أننا سوف نحدد مجتمع الدراسة والعينة التي أجريت عليها الدراسة. كذلك سنتطرق إلى نوع المنهج المتبع لإنجاز هذه الدراسة وتحقيق الأهداف المرجوة منها، وسيحتوي هذا الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها. كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الأدوات والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير إفتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، وكذلك إيجاد حلول لمشكلة البحث.

3-1-1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298)، كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها ومن هنا كانت للبحث مجموعة من الخطوات جاءت على النحو التالي:

3-1-1 الخطوة الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة وإختيار موضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه قام الباحث بزيارة مقر الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة من أجل ضبط مجتمع الدراسة وكان ذلك يوم 15 سبتمبر 2015 بحيث تحصل الباحث على قائمة إسمية لجميع الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أصاغر (u16).

3-1-2 الخطوة الثانية:

بعد إختيار عينة البحث قام الباحث بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ثم التوجه مباشرة إلى الفرق محل الدراسة وهما النادي الرياضي الهاوي للمزدور والنادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي، بحيث تم عقد جلسة مع المدربين ورؤساء الفرق لأخذ، الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات وذلك يومي 22 و 26 سبتمبر 2015 بحيث تحصل الباحث على موافقة الناديين فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات وكذا البرنامج التدريبي مع تحديد الفترة الزمنية لتطبيقهما.

3-1-3 الخطوة الثالثة:

قام الباحث بالإطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المشابهة، من أجل بناء البرنامج التدريبي بحيث أستغرق بناء البرنامج التدريبي قرابة 03 أشهر وكذا من أجل إستخلاص أهم المهارات الأساسية التي يحتاجها اللاعبين حسب متطلبات كرة القدم الحديثة والفئة العمرية، ثم بعد ذلك إقتراح مجموعة من الإختبارات المهارية (08 إختبارات) ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء هذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة، قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري وإستمارة الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (أساتذة، دكاترة، مدربين) من داخل الجامعة وخارجها عددهم (07)، قصد تعديل البرنامج أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص وكذا ترشيح أهم الإختبارات المهارية التي تتناسب مع قدرات اللاعبين الأصاغر (u16) وكان ذلك في الفترة الممتدة بين 29 نوفمبر 2015 و 10 ديسمبر 2015.

3-1-4 الخطوة الرابعة:

بعد تحديد فريق العمل المساعد في تطبيق الإختبارات المهارية تم عقد مجموعة من الجلسات معهم من أجل شرح وتوضيح مفردات الإختبارات المكتوبة وغرض كل واحد منها أولاً ثم التطبيق العملي لها، بالإضافة إلى توضيح فيما يخص الأدوات المستعملة في تنفيذ الإختبارات وكيفية التعامل معها واستعمالها وتقديم شروحات وافية عن كيفية تسجيل و تفريغ النتائج في هذه الإستمارة، من خلال تسجيل محاولات كل اختبار في المكان المخصص لها كما تم

توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد، من خلال إعطاء كل شخص مسؤولية محددة طوال فترة الإختبارات تفاديا لخلط الأمور وحتى يتم الحصول على نتائج دقيقة خالية من الأخطاء. ومن أجل توضيح طريقة العمل ميدانيا لأعضاء فريق العمل المساعد تم إستغلال فرصة إجراء الإختبارات لتأكد من ثباتها "Test-Retest" تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه من أجل تقديم شرح أكثر وضوحا عن كيفية إجراء هذه الإختبارات وكنا ذلك يومي 12 و 16 ديسمبر 2015.

2-3- الدراسة الأساسية:

3-2-1 منهج البحث:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الإستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب وإستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000، صفحة 35).

بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على مجموعة من اللاعبين الأصغر لتحديد تأثيره على تنمية بعض المهارات الأساسية لديهم فإننا نرى أنا هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الإختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الإقترب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والإجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب، 1999، صفحة 217)

وقد إستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك بإستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية إستعمالاً في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولاً بنا إلى إثبات التأثير الإيجابي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض المهارات الأساسية لأصغر كرة القدم.

3-2-2 متغيرات البحث:

* **المتغير المستقل:** ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع، ويمكن تعريفه أيضا بأنه العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج، في دراستنا المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب الدائري.

* **المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، الصفحات 82-84)، ويمكن تعريفه أيضا بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل، في دراستنا المتغير التابع يتمثل في بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، دقة التصويب ، قوة التصويب).

***المتغيرات الدخيلة (المشوشة):** يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل (غير التجريبي) الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في النتائج تأثيرا غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو قياسه، لكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة كظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها أو فروق الاختيار في أفراد العينة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها وتمثلت فيما يلي: المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث (السن، الجنس، العمر التدريبي، الحالة الجسمية، الحالة الإجتماعية...إلخ)، المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية (ضمان تجانس العينة في السن والوزن والطول والاختبارات المهارية وتكافؤ هذه المتغيرات في العينتين) بالإضافة إلى المتغيرات البيئية التي يجب أن يتم مراعاتها لكي لا تكون مؤثرة على نتائج الدراسة .

3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث:

• المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أصاغر التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة للموسم الرياضي 2015/2016.

الجدول رقم (1): يمثل مجتمع البحث

الرقم	الفريق	عدد اللاعبين
01	Oc adjiba	25
02	Js Adjiba	25
03	JscAghbalou	25
04	BHamdoune	25
05	IRB el esnam	25
06	JSChorfa	25
07	JSM'chdallah	25
08	FCTamellaht	25
09	CR Bordj khris	25
10	UBMesdour	25
11	USCKhabouzia	25
12	ASTHilouine	25
13	USMBouira	25
14	Woued Bardi	25
15	DRBKadiria	25
16	ABRDjebahia	25
المجموع	16	400

• عينة البحث:

هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو ، 2009، صفحة 93)، إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

إشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين واختيار العينة من 36 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة ، فان اختيارنا وقع على ناديي : النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي (WOB) والنادي الرياضي الهاوي للمزدور (UBM) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة (أ) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي وفاق وادي البردي والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري.

ب- المجموعة (ب) التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي للمزدور.

- جدول رقم(02): يمثل العينة المدروسة وموصفاتها :

العينة	التسمية	عدد اللاعبين	السن	الجنس	المستوى
النادي الهاوي وفاق وادي البردي	WOB	16	15-14	ذكور	الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة
النادي الهاوي للمزدور	UBM	16	15-14	ذكور	الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة

التجانس و التكافؤ:

1- التجانس في متغيرات (السن، الطول والوزن)

الجدول رقم (03): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن، الطول، الوزن) للعينتين.

المجموعة (ب)				المجموعة (أ)				المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-0.279	15	0.51	14.56	-0.89	15	0.47	14.68	العمر (السن)
-0.367	170.5	8.39	167.31	0.185	167	5.26	166.87	طول الجسم (سم)
0.305	51	9.85	52.43	-0.177	50	7.98	51	الوزن الجسم (كغ)

يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الالتواء لمتغيرات السن، الطول، الوزن، للمجموعتين (أ) و(ب) كانت محصورة بين (-3 ، +3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

2- التجانس في المتغيرات المهارية:

الجدول رقم (04): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات المهارية للعينتين.

المجموعة (ب)				المجموعة (أ)				المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.504	12.78	0.73	12.98	0.147	13	0.67	13.02	الجري متعرج بالكرة
-0.98	10.42	0.73	10.53	0.313	10.16	0.65	10.19	السيطرة على الكرة
1.042	2	1.12	2.25	1.807	2	0.95	2.12	دقة التصويب
0.489	23.95	3.43	24.96	0.752	22.80	3.91	24.06	قوة التصويب

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الالتواء الخاصة بالمتغيرات المهارية للمجموعتين (أ) و(ب) قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح كانت محصورة بين (-3 ، +3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

➤ تكافؤ مجموعتي البحث :

1- أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن)

الجدول رقم (05): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

المجدولة (T)	المحسوبة (T)	المجموعة (ب)		المجموعة (أ)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.04	0.713	0.51	14.56	0.47	14.68	العمر (السن)
	0.177	8.39	167.31	5.26	166.87	طول الجسم (سم)
	0.435	9.85	52.43	7.98	51	الوزن الجسم (كغ)

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (03) والذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ المجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) نلاحظ :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: السن، الطول، الوزن، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي (0.713) (0.177) (0.435) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2,04) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية قدرت ب (30)، وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين.

2- أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث وفق المتغيرات المهارية قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

الجدول رقم(06) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المهارية التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

المجدولة (T)	المحسوبة (T)	المجموعة (ب)		المجموعة (أ)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.04	0.133	0.73	12.98	0.67	13.02	الجري متعرج بالكرة
	1.353	0.73	10.53	0.65	10.19	السيطرة على الكرة
	0.338	1.12	2.25	0.95	2.12	دقة التصويب
	0.689	3.43	24.96	3.91	24.06	قوة التصويب

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (04) والذي يبين نتائج الاختبارات القبلية الخاصة بالمتغيرات المهارية التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ المجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) نلاحظ :

أن قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,133-1,353) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30) دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية، وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين.

3-2-4 مجالات الدراسة:

➤ **المجال البشري:** أجريت الدراسة على 16 لاعب من فريقي وفاق وادي البردي والمزدور لكرة القدم صنف أصغر أي بمجموع 32 لاعب والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والتي تتراوح أعمارهم من 14-15 سنة (u16).

➤ **المجال المكاني:** وقد قسم إلى جانبين وهما:

- **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة)
- **الجانب التطبيقي:** تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة على المجموعات (ب) المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي للمزدور في الملعب البلدي بالمزدور .
- كما تم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات القبلية والبعديّة على المجموعة (أ) المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي في الملعب البلدي بوادي البردي.

➤ **المجال الزمني:** قد قسم إلى جانبين وهما:

- **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر سبتمبر 2015 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية نهاية شهر ديسمبر 2015.
 - **الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه على النحو التالي:
- 1- **الاختبار القبليّة :** قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين المجموعة (أ) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها والمجموعة (ب) التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات - يومي 21 و 22 ديسمبر 2015 وفقا للتسلسل التالي:
- يوم 21 ديسمبر 2015 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (ب).
 - يوم 22 ديسمبر 2015 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (أ).

- 2- البرنامج التدريبي المقترح: تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري علي المجموعة (أ) في الفترة الممتدة من 26 ديسمبر 2015 إلى غاية 13 فيفري 2016 بحيث تم تضييع حصة تدريبية واحدة يوم 19 جانفي 2016 وتم تعويضها فيما بعد بسبب التزامات الباحث مع الامتحانات في المعهد .
- 3- الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبارات البعديّة يومي 19 و 20 فيفري 2016 أي بعد سبعة أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وكانت على النحو التالي:
- يوم 19 فيفري 2016 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (ب).
 - يوم 20 فيفري 2016 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة (أ).

3-2-5 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،... الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

2- البرنامج التدريبي المقترح: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري والذي سنتطرق إليه بدقة لاحقا في هذا الفصل.

3- الإختبارات المهارية:

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات المهارية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة (أ) والمجموعة (ب) والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

3-2-6 الشروط العلمية للاختبارات:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

• ثبات الاختبار:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون "ر" لحساب الثبات.

$$r = \frac{N \text{ مـ جـ سـ صـ} - \text{مـ جـ سـ} \text{ مـ جـ ص}}{\sqrt{(N \text{ مـ جـ س} - \text{مـ جـ س})^2 - (N \text{ مـ جـ ص} - \text{مـ جـ ص})^2}}$$

بحيث: ن: عدد العينة. مـ جـ سـ صـ: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

مـ جـ سـ * مـ جـ صـ: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

مـ جـ سـ²: مربعات درجات الاختبار الأول. مـ جـ صـ²: مربعات درجات الاختبار الثاني.

• معامل الصدق الذاتي للاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه أو الإضافة إليه.

ويحسب كالاتي: الجذر التربيعي لمعامل الثبات

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

الجدول رقم (07) : نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية

الإختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الثبات الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الجري بالكرة	06	0.961	0.925	0.01	0.745	0.874	دال
السيطرة على الكرة		0.985	0.972				دال
دقة التصويب		0.942	0.889				دال
قوة التصويب		0.958	0.918				دال

يتضح من الجدول رقم (07) أن الاختبارات المهارية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.

• موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003، الصفحات 303-304). وفي هذا البحث يمكن توضيح موضوعية الاختبارات من خلال توافقها ونوع النشاط المختار لذلك (كرة القدم) وهذا ما أكده أغلب المحكمين من خلال عملية المفاضلة بين الاختبارات المرشحة، بحيث تم اعتماد نسبة 80% كأدنى قيمة لترشيح الاختبارات المهارية مثل ما هو موضح في الجدول التالي:

- الجدول رقم (08) ترشيح الاختبارات المهارية من حيث الموضوعية.

النسبة المئوية للموافقة % من طرف المحكمين	عدد الحكام		الإختبارات المهارية	المهارة
	موافق	غير موافق		
71.42%	05	02	إختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متر في خط مستقيم.	الجري بالكرة
100%	07	00	إختبار الجري المتعرج بالكرة لمسافة 25 متر.	
100%	07	00	إختبار التحكم في الكرة لمسافة 20 متر.	السيطرة على الكرة
28.57%	02	05	إختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة.	
85.71%	06	01	إختبار دقة التصويب نحو المرمى من الثبات.	دقة التصويب
57.14%	04	03	إختبار دقة التصويب نحو المرمى من الحركة.	
100%	07	00	إختبار قذف الكرة لأبعد مسافة من الثبات.	قوة التصويب
71.42%	05	02	إختبار قذف الكرة لأبعد مسافة من الحركة.	

الجدول رقم (09) يمثل الأساتذة المحكمين للإختبارات المهارية:

رقم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الجزائر	موافق+ملاحظات
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الجزائر	موافق+ملاحظات
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
4	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
6	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
7	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات

3-2-7 الاختبارات المهارية:

1- إختبار الجري المتعرج بالكرة (حسن السيد أبو عبده، 2010، صفحة 302):

* الهدف: قياس مهارة اللاعب في السيطرة والتحكم في الكرة أثناء الجري، كما يقيس هذا الإختبار رشاقة اللاعب أثناء الجري بالكرة.

* الوسائل:

ملعب ، أقماع ، رسم خط البداية وخط النهاية لمسافة 25 م ، ميقاتية، صفارة.

* كيفية أداء الإختبار:

يقف اللاعب عند خط البداية الذي يبعد عن القمع الأول 5 متر، وعند سماع الصفارة يجري بالكرة لأقصى سرعة بشكل متعرج بين الأقماع حتى يصل إلى القمع الأخير، دون لمس الأقماع. تعطى للاعب ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة.

* تعليمات الإختبار:

✓ يسجل الزمن المستغرق.

✓ على اللاعب أن يجري بين الأقماع وأن لا يقوم بتجاوز أي واحد منها، وإلا تلغى المحاولة.



الشكل رقم 03 : يوضح كيفية أداء إختبار الجري المتعرج بالكرة

2- إختبار السيطرة على الكرة (التنطيط) لمسافة 20 متر (حسن السيد أبو عبده، 2010، صفحة 297) :

* الهدف من الاختبار: معرفة قدرة اللاعب على السيطرة والتحكم في الكرة في الهواء لمسافة محددة.

* الأدوات والإمكانيات :ملعب ،ساعة إيقاف، رسم خط البداية وخط النهاية لمسافة 20 م، شواخص ، كرة قدم.

***طريقة الأداء :**

اللاعب يكون خلف الخط المؤشر بالشاخص، يقوم برفع الكرة بقدمه يبدأ التحكم فيها في المكان دون أن تسقط ويبدأ في الحركة بالتدرج يبدأ العد عندما تلمس قدم اللاعب خط البداية إلى غاية نهاية مسافة 20 متر .

***طريقة التسجيل:**

- ✓ يسجل الزمن المستغرق في المسافة المحددة، وتعطى للاعب ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة.
- ✓ عند سقوط الكرة من اللاعب يقوم بإرجاعها والاستمرار في الأداء.



الشكل رقم 04 : يوضح كيفية أداء إختبار السيطرة على الكرة

3- إختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة (محمد ابراهيم سلطان، 2014، صفحة 431):

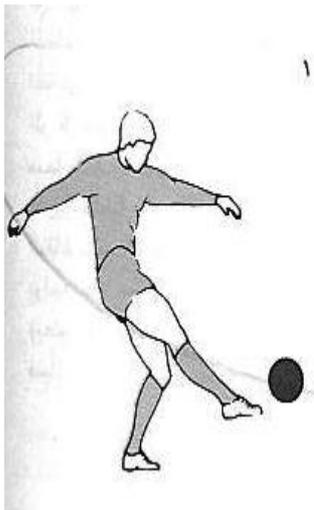
***الهدف من الاختبار:** ويهدف الاختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة في الهواء لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة ودقتها.

***الأدوات والإمكانات:** ملعب ، أقماع، رسم خط التصويب ، ميفاتية، صفارة ، ديكامتر قياس وكرة قدم.

***طريقة الأداء :** يمسك المختبر الكرة باليد ويتركها تسقط وقبل ملامستها الأرض يقوم بركلها أماماً عالياً لأبعد مسافة ممكنة.

***طريقة التسجيل:**

- ✓ تسجل هذه الأخيرة من نقطة الانطلاق حتى مستوى نقطة سقوط الكرة.
- ✓ تمنح لكل لاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسنها وتقاس المسافة بالمتر.



05	10	15	20	25	30	35	40
----	----	----	----	----	----	----	----

الشكل رقم 05 : يوضح كيفية أداء إختبار قوة التصويب بالكرة

4- إختبار دقة التصويب نحو المرمى (يوسف لازم كماش ، صالح بشر أبوخليفة، 2011، صفحة 286):

* هدف الإختبار :قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى.

* الملعب والأدوات : يقسم المرمى إلى(5) أقسام متساوية بواسطة شرائط تصوب 5 كرات من على خط 18متر .

* طريقة أداء الإختبار :يقوم اللاعب بتصويب الكرة في المكان المحدد حيث يعطي كل قسم من المرمى رقما بحيث

تصوب الكرة الأولى على القسم رقم(1) ثم الكرة الثانية على رقم(2)، وهكذا.

التسجيل:للإطلاع على الدرجات الكلية للاختبار أنظر المرجع .

✓ تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة.

✓ لا تحسب الكرة التي تذهب إلى القسم الغير مصوب نحوه.



الشكل رقم 06 : يوضح كيفية أداء إختبار دقة التصويب بالكرة

3-2-8 البرنامج التدريبي المقترح:

- إسم البرنامج التدريبي: برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة أصاغر (u16).
 - نوع البرنامج : برنامج تدريبي جماعي
 - عدد الحصص: 13 حصة تدريبية + الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين.
 - طبيعة الحصص: تعليمية + تدريبية + تنافسية.
 - مكونات الوحدة التدريبية:
- تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة، الختامية.
- *المرحلة التمهيديّة: وهي تشمل على تمارين تحضيرية لدخول في النشاط.
- 1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب.
 - 2 - تمارين الإطالة.
 - 3- بعض أبجديات السباق.
 - 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).
- *المرحلة الرئيسيّة: وهي تشمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة
- 1- دائرة (تمارين الجري بالكرة).
 - 2- دائرة (تمارين السيطرة على الكرة).
 - 3- دائرة (تمارين التصويب).
 - 4- دائرة (التمارين المركبة).
- *المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):
- 1- جري خفيف حول الملعب.
 - 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير.

• صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولى على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية مرفق باستمرار تقييمية للبرنامج (أنظر الملحق رقم 01) وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.

الجدول رقم (10) يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي:

رقم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الجزائر	موافق+ملاحظات
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الجزائر	موافق+ملاحظات
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
4	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
6	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
7	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات

• الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تضمن الارتقاء بمستوى الرياضي.

أما فيما يخص البرامج التدريبية في كرة القدم فلقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لا بد أن يكون مبني وفق أسس علمية وله أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية والتدريبية.

• الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح:

لقد إعتد الباحث على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط وإعداد البرنامج التدريبي، كما اعتمدنا على رأي دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في رسم خريطة الطريق نحو بناء هذا البرنامج، وتم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب.
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وكذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على طريقة التدريب الدائري.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة الذي يعد من أهم مميزات طريقة التدريب الدائري.

• بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:

تحديد الهدف بحيث يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير بعض المهارات وهي: مهارة الجري بالكرة، مهارة السيطرة على الكرة، مهارة دقة التصويب ومهارة قوة التصويب.

من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تحدد أهم المهارات، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود القدرات البدنية والمهارية للفئة العمرية (أصاغر) والإمكانيات والوسائل المتاحة.

• **مدة البرنامج التدريبي المقترح:**

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح ب (07 أسابيع)، بواقع (2) حصص تدريبية أسبوعياً يوم السبت، الثلاثاء، بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (13) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق هذا البرنامج شهران كاملان في الفترة الممتدة من 26 ديسمبر 2015 إلى غاية 13 فيفري 2016. ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بالملعب البلدي لوادي البردي.

9-2-3 تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

لتطبيق هذا البرنامج قام الباحث بتحديد المحتوى:

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الإختبارات المهارية للوقوف على مستوى التطور.
- الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

10-2-3 الوسائل البيداغوجية :

- كرات قانونية.
- شواهد وشواخص مختلفة الأحجام.
- صفارة من نوع RUCANOR
- ميفاتيه.
- ملعب كرة القدم .
- ديكامتر لقياس المسافات.
- شريط لتقسيم المرمى.
- الحلقات البلاستيكية.
- استمارات التسجيل

➤ **وسائل أخرى:**

- آلة حاسبة من نوع casio fx 602p.
- جهاز كمبيوتر محمول من نوع TOSHIBA.
- البرنامج الإحصائي SPSS 18.
- أقلام.

3-2-11 الوسائل الإحصائية :

*تم إستخدام برنامج SPSS18: وهو البرنامج الإحصائي الذي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثر دقة.

(أ) المتوسط الحسابي:

يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، ويرمز في العادة إلى الوسط الحسابي بالرمز (\bar{x}) .

فإذا كان لدينا مجموعة من المشاهدات (n) مشاهدة مثل: x_1, x_2, \dots, x_n فإن:

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

(ب) الإنحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

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

(ج) إختبار "ت" ستيودنت: (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 424)

1- إختبار "ت" ستيودنت لعينتين مستقلتين ومتساويتين:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، وتستخدم الإختبارات لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 نستخدم الصيغة التالية: (عبد الوصيف والسامرائي، 1996، ص 75)

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n - 1}}}$$

(2) إختبار "ت" ستيودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين:

يستخدم توزيع ت بنجاح لاختبار الفروض الخاصة بمجتمعين إحصائيين في العديد من التجارب البحثية التي تتطلب مقارنة متوسطين حسابيين لمجموعة واحدة قياسين قبلي وبعدي. (رضوان، 2003، ص 95)

$$t = \frac{\text{مج ف}}{\sqrt{\frac{n \text{ مج ف}^2 - (\text{مج ف})^2}{n - 1}}}$$

حيث: مج ف = مجموع الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين.

(هـ) معامل الإلتواء: يمثل إنعدام التماثل فيه فجميع التوزيعات المتماثلة أو الطبيعية ينعدم فيها الإلتواء نظرا لانتظامها أو تماثلها حول نقطة التركيز فيها، فوجود الإلتواء دليل انعدام الإنتظام في التوزيع.

$$SK = \frac{\bar{x} - Mod}{S}$$

حيث أن:

SK:معامل الإلتواء.
 mod: الوسيط.
 \bar{x} :المتوسط الحسابي.
 S:الانحراف المعياري.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل اتضح لنا الخطوات المنهجية التي يجب أن يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، كما قمنا بعرض هذه الوسائل والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية إستعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا عينة الدراسة التي تم تطبيق عليها البرنامج التدريبي، كما أننا عرضنا محتوى البرنامج التدريبي المقترح، كل هذه الإجراءات تمت في أحسن الظروف وتم عرضها في أحسن صورة، لكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية من الدراسة، وإنما الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقاً.

وهذا الفصل يكسوا أهمية كبيرة في البحوث العلمية، لأنه بمثابة الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، وظف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

في الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه بحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي إعتد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الإعتماد عليها مستقبلاً وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الرابع: عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على لاعبي فريق وفاق وادي البردي والمزدور لكرة القدم صنف أصاغر التابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، من خلال عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين في جداول خاصة وتمثيلها بيانياً ومحاولة تفسير النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية وتوضيح تلك النتائج استناداً إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث اختبارات (T) للعينات المترابطة والمستقلة.

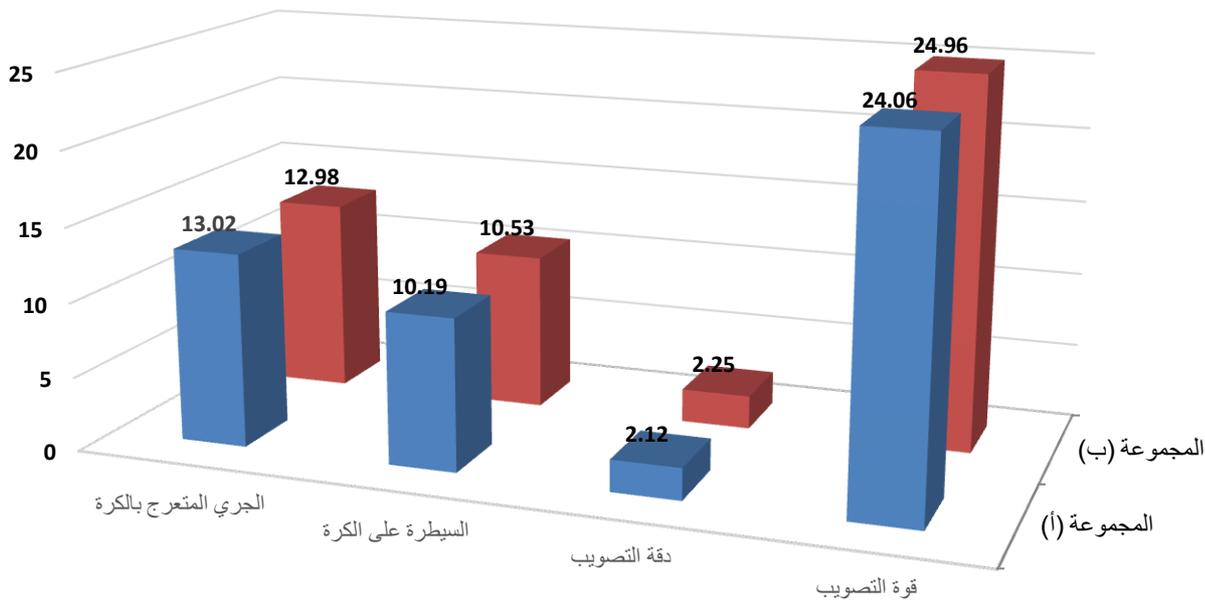
والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الإعتماد عليها وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها.

1-4 عرض وتحليل النتائج:

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).
الجدول رقم (08) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

المتغيرات المهارية	العينات	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية			
الجري متعرج بالكرة	المجموعة (أ)	13.02	0.67	0.133	2.04	غير دال			
	المجموعة (ب)	12.98	0.73						
السيطرة على الكرة	المجموعة (أ)	10.19	0.65	1.353		2.04	غير دال		
	المجموعة (ب)	10.53	0.73						
دقة التصويب	المجموعة (أ)	2.12	0.95	0.338			2.04	غير دال	
	المجموعة (ب)	2.25	1.12						
قوة التصويب	المجموعة (أ)	24.06	3.91	0.689				2.04	غير دال
	المجموعة (ب)	24.96	3.43						

الشكل رقم 07 يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين (أ) و (ب)



	الجري المتعرج بالكرة	السيطرة على الكرة	دقة التصويب	قوة التصويب
المجموعة (أ)	13,02	10,19	2,12	24,06
المجموعة (ب)	12,98	10,53	2,25	24,96

■ المجموعة (أ) ■ المجموعة (ب)

➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (08) والشكل رقم (07) واللذان يوضحان نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة بحيث حقق الإختبار القبلي للمجموعة (أ) والمتعلق بمهارة الجري المتعرج بالكرة متوسطا حسابيا قدره (13.02)، وانحرافا معياريا قدره (0.67)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (12.98) وانحرافا معياريا قدره (0.73)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.133) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار المتعلق بمهارة السيطرة على الكرة ، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (10.19) وانحرافا معياريا قدره (0.65)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (10.53) وانحرافا معياريا قدره (0.73)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (1.353) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار المتعلق بمهارة دقة التصويب، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (2.12) وانحرافا معياريا قدره (0.95)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (02.25) وانحرافا معياريا قدره (1.12)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.338) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار المتعلق بمهارة قوة التصويب، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (24.06) وانحرافا معياريا قدره (3.91)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (24.96) وانحرافا معياريا قدره (3.43)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.689) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

و من خلال النسبة الفائية (F) ودلالاتها الإحصائية sig والتي تحدد مدى تجانس العينتين عن طريق إختبار ليفن لتجانس التباين **Levene`s Test For Equality of Variances** ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T) وقد حسيت مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباين **Equal Variances assumed** والثانية في حالة افتراض عدم تساوي التباين **Equal Variances not assumed** وبما أن القيم الخاصة بجميع الاختبارات تحت sig أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فهذا معناه وجود تجانس فإن (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى ل(T) التي في السطر الأول **Equal Variances assumed** ولمعرفة إذ كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن قيمة (sig. (tailed)) المقابلة لها مع مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبما أن جميع قيم (sig. (tailed)) في كل الاختبارات تتحصر بين (0.895-0.186) وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما أن قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,133-1,353) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30) دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية (أنظر الملحق الخاص بالعمليات الإحصائية).

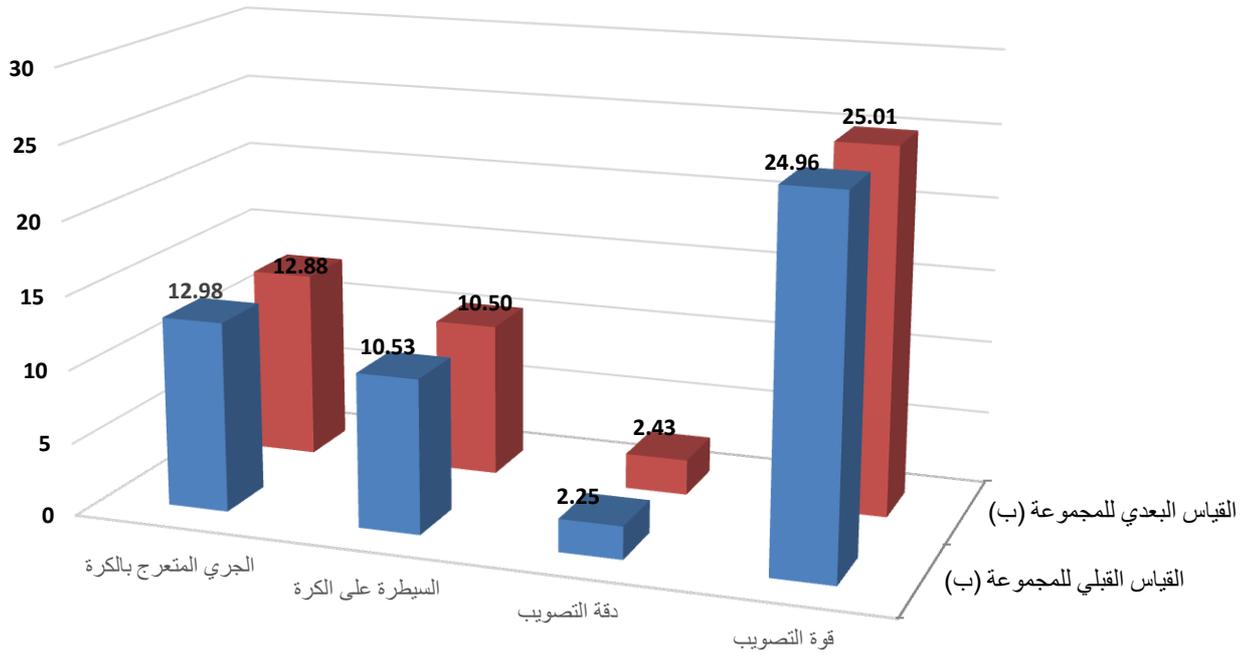
الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية القبلية المطبقة على للمجمعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فإن المجموعتين تمتلكان نفس المستوى المهاري في المهارات الأساسية قيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب حيث أكدت جميع الدراسة المرتبطة بالبحث أن الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على اقتراح برنامج تدريبي من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعات التي سوف تخضع لدراسة، وهذا ما سيضيفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري مرتبطة بتأثير هذا البرنامج على هذه المهارات الأساسية المختارة بصفة مباشرة.

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة (ب).
الجدول رقم (09) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة (ب).

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	2.13	1.451	0.65	12.88	0.73	12.98	الجري المتعرج بالكرة
غير دال		0.398	0.54	10.50	0.73	10.53	السيطرة على الكرة
غير دال		0.899	0.89	2.43	1.12	2.25	دقة التصويب
غير دال		0.135	3.00	25.01	3.4	24.96	قوة التصويب

الشكل رقم 08 يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب)



	الجري المتعرج بالكرة	السيطرة على الكرة	دقة التصويب	قوة التصويب
القياس القبلي للمجموعة (ب)	12,98	10,53	2,25	24,96
القياس البعدي للمجموعة (ب)	12,88	10,5	2,43	25,01

القياس البعدي للمجموعة (ب) ■ القياس القبلي للمجموعة (ب) ■

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (09) والشكل رقم (08) والذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب)، نلاحظ :
عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة (ب)، إذ أن جميع قيم (sig. (tailed) في كل الاختبارات تنحصر بين (0.167-0.894) وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,135-1,451) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15)، وهذا على النحو التالي:
حقق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة الجري المتعرج بالكرة متوسطا حسابيا قدره (12.98) وانحرافا معياريا قدره (0.73)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (12.88) وانحرافا معياريا قدره (0.65)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,451) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة السيطرة على الكرة متوسطا حسابيا قدره (10.53) وانحرافا معياريا قدره (0.73)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (10.50) وانحرافا معياريا قدره (0.54)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.398) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

أما الاختبار المتعلق بمهارة دقة التصويب حقق الإختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (2.25) وانحرافا معياريا قدره (1,12)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (2.43) وانحرافا معياريا قدره (0.98)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0,899) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة قوة التصويب متوسطا حسابيا قدره (24.96) وانحرافا معياريا قدره (3.43)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (25.01) وانحرافا معياريا قدره (3.00)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.135)، وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

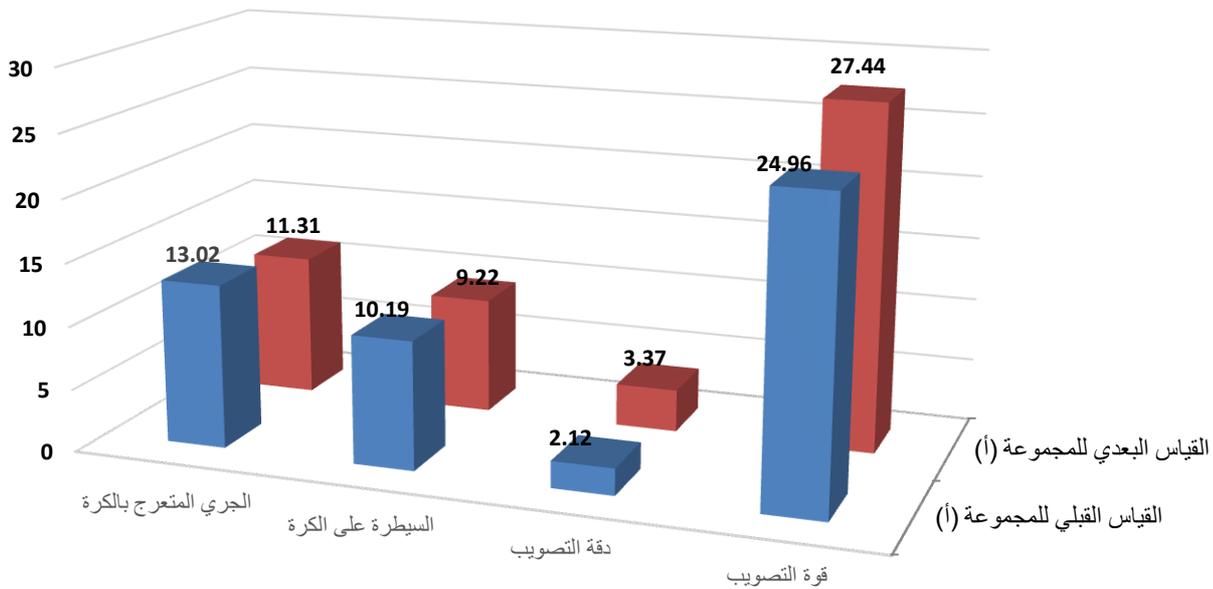
الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة (ب) أنه: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات المهارة والمتعلقة بالمهارات التالية: الجري المتعرج بالكرة، السيطرة على الكرة، دقة التصويب، قوة التصويب. ويرى الباحث أن هذا راجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم إعماده على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث أنه من خلال محاولتنا لاستقصاء المحتوى الإجرائي للعملية التدريبية التي تخضع لها المجموعة (ب) أكد لنا المدرب أنه لا يعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها حيث أجب بصريح العبارة أن البرنامج التدريبي وعملية التخطيط لا تحتاج أن تكتب أو ترسم في ورقة وإنما كل شيء موجود في ذهنه.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).
الجدول رقم (10) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ).

مستوى الدلالة	(T) الجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	2.13	4.88	1.14	11.31	0.67	13.02	الجري المتعرج بالكرة
دال		5.51	0.53	9.22	0.65	10.19	السيطرة على الكرة
دال		3.47	1.08	3.37	0.95	2.12	دقة التصويب
دال		2.55	2.91	27.44	3.91	24.06	قوة التصويب

الشكل رقم 09 يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ)



	الجري المتعرج بالكرة	السيطرة على الكرة	دقة التصويب	قوة التصويب
القياس القبلي للمجموعة (أ)	13,02	10,19	2,12	24,06
القياس البعدي للمجموعة (أ)	11,31	9,22	3,37	27,44

القياس البعدي للمجموعة (أ) ■ القياس القبلي للمجموعة (أ) ■

➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (10) والشكل رقم (09) والذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ)، نلاحظ :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة (أ) لصالح الاختبار البعدي، إذ أن جميع قيم (sig. (tailed) في كل الاختبارات تنحصر بين (0.000-0.022) وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (2.55-5.51) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15)، وهذا على النحو التالي:

حقوق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة الجري المتعرج بالكرة متوسطا حسابيا قدره (13.02) وانحرافا معياريا قدره (0.67)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (11.31) وانحرافا معياريا قدره (1.14)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4.88) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقوق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة السيطرة على الكرة متوسطا حسابيا قدره (10.19) وانحرافا معياريا قدره (0.56)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (9.22) وانحرافا معياريا قدره (0.53)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5.51) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

أما الاختبار المتعلق بمهارة دقة التصويب حقق الإختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (2.12) وانحرافا معياريا قدره (0.95)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (3.37) وانحرافا معياريا قدره (1.08)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3.47) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

حقوق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة قوة التصويب متوسطا حسابيا قدره (24.06) وانحرافا معياريا قدره (3.91)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (27.44) وانحرافا معياريا قدره (2.91)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.55)، وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

الاستنتاج:

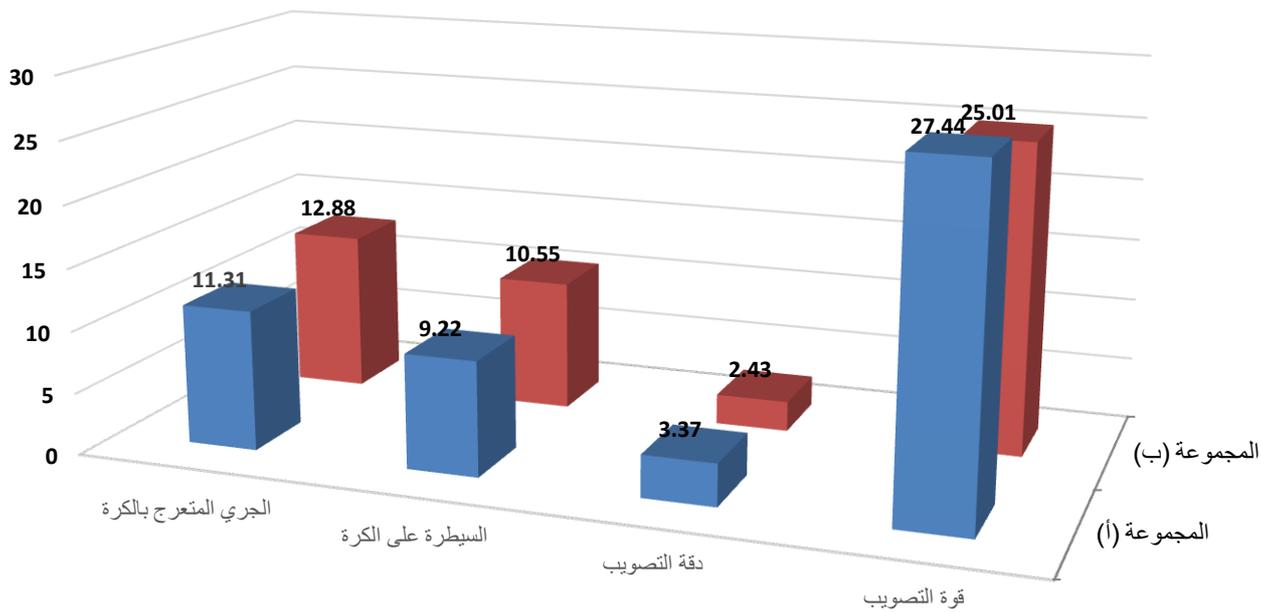
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات المهارية والمتعلقة بالمهارات التالية: الجري المتعرج بالكرة، السيطرة على الكرة، دقة التصويب، قوة التصويب لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابا على تنمية جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة بحيث أكد "محمد محمود" على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين". (عبد الدايم، محمد محمود، 1985، صفحة 136).

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).
الجدول رقم(11) يمثل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

المتغيرات المهارية	العينات	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية			
الجري متعرج بالكرة	المجموعة (أ)	11.31	1.14	4.76	2.04	دال			
	المجموعة (ب)	12.88	0.65						
السيطرة على الكرة	المجموعة (أ)	9.22	0.53	6.65		2.04	دال		
	المجموعة (ب)	10.50	0.54						
دقة التصويب	المجموعة (أ)	3.37	1.08	2.66			2.04	دال	
	المجموعة (ب)	2.43	0.89						
قوة التصويب	المجموعة (أ)	27.44	2.91	2.32				2.04	دال
	المجموعة (ب)	25.01	3.00						

الشكل رقم 10 يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين (أ) و (ب)



	الجري المتعرج بالكرة	السيطرة على الكرة	دقة التصويب	قوة التصويب
المجموعة (أ)	11,31	9,22	3,37	27,44
المجموعة (ب)	12,88	10,55	2,43	25,01

■ المجموعة (أ) ■ المجموعة (ب)

➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (11) والشكل رقم (10) وللذان يوضحان نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين (أ) و (ب) نلاحظ :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين (أ) و (ب) قيد الدراسة لصالح المجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (2.32-6.65) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).
 حقق الإختبار القبلي للمجموعة (أ) والمتعلق بمهارة الجري المتعرج بالكرة متوسطا حسابيا قدره (11.31)، وانحرافا معياريا قدره (1.14)، في حين حقق الإختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (12.88) وانحرافا معياريا قدره (0.65)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4.76) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار المتعلق بمهارة السيطرة على الكرة، فقد حقق الإختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (09.22) وانحرافا معياريا قدره (0.53)، في حين حقق الإختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (10.50) وانحرافا معياريا قدره (0.54)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6.65) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار المتعلق بمهارة دقة التصويب، فقد حقق الإختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (3.73) وانحرافا معياريا قدره (1.08)، في حين حقق الإختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (02.43) وانحرافا معياريا قدره (0.98)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.66) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

أما الإختبار المتعلق بمهارة قوة التصويب، فقد حقق الإختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (27.44) وانحرافا معياريا قدره (2.91)، في حين حقق الإختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (25.01) وانحرافا معياريا قدره (3.00)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.32) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

ومن خلال النسبة الفائية (F) ودلالاتها الإحصائية sig والتي تحدد مدى تجانس العينتين عن طريق إختبار ليفن لتجانس التباين **Levene's Test For Equality of Variances** ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T) وقد حسيبت مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباين **Equal Variances assumed** والثانية في حالة إفتراض عدم تساوي التباين **Equal Variances not assumed** وبما أن القيم الخاصة بجميع الاختبارات تحت sig أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فهذا معناه وجود تجانس فإن (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى ل(T) التي في السطر الأول **Equal Variances assumed** ولمعرفة إذ كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن قيمة (sig. (tailed) المقابلة لها مع مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبما أن جميع قيم (sig. (tailed) في كل الاختبارات تنحصر بين (0.027-0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما أن قيمة (T) المحسوبة ما بين

(6,658-2,324) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30) دل ذلك على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية لصالح المجموعة (أ) .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعدية المطبقة على للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموعة (أ) التي طبق عليه البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري.

بحيث أكد "محمد رضا" على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جداً....". (ابراهيم، محمد رضا، 2008، صفحة 118).

4-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (u16) وجاءت الفرضية العامة لدراسة على النحو التالي:

➤ يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (U16).

أما الفرضيات الجزئية حولنا من خلالها إبراز مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المهارات الأساسية المختارة وجاءت على النحو التالي:

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة الجري بالكرة.
- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة.
- يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة التصويب.

4-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (08)، (09)، (10)، (11) ، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (07)، (08)، (09)، (10)، تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري ساهم في تنمية مهارة الجري بالكرة ويظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في إختبار الجري المتعرج بالكرة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة (أ) أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة (ب) التي تدرت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) والمتمثلة في 16 لاعب من النادي

الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة الجري بالكرة .

كما تعتبر مهارة الجري بالكرة حسب " مشعل عدي النمري" من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة، والجري بالكرة يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم (مشعل عدي النمري، 2013، صفحة 222).

وهذا ما ذهب إليه الباحثان " زهير قاسم الخشاب، نغم مؤيد الراشدي، 2013" في دراستهما بعنوان تأثير ترمينات مهارية على عدد من المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في عدد من المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي. ووجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة في عدد من المهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية خاصة في مهارة التحكم بالكرة، كما تتفق مع دراسة لباد معمر، 2012 في دراسته حول تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة التي بينت أن للبرنامج التدريبي الأثر البالغ في إدراك وتعلم اللاعبين ما دون 12 سنة أهم المهارات الأساسية ومنها مهارة الجري بالكرة.

بحيث يرى الباحث أن طريقة التدريب المعتمدة هي من أبرز العوامل الأساسية التي ساهمت في تنمية هذه المهارة ويتضح ذلك من خلال معرفة مميزات طريقة التدريب الدائري حسب "محمد حسن علاوي" (أنظر الصفحة 22 الفصل الأول في الجانب النظري المحور رقم 02) وكذا توافق هذه الطريقة التدريبية مع خصائص المرحلة العمرية (أنظر الصفحتين 28-29 الفصل الأول في الجانب النظري المحور رقم 03).

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري يساهم في تنمية مهارة الجري بالكرة قد تحققت.

4-2-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (08)، (09)، (10)، (11) ، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (07)، (08)، (09)، (10)، تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري ساهم في تنمية مهارة السيطرة على الكرة ويظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختبار السيطرة على الكرة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة (أ) أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة (ب) التي تدرت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) والمتمثلة في 16 لاعب من

النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة السيطرة على الكرة .

يقول "حنفي مختار": "السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المتواجد فيه (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 88)

بحيث يرى الباحث أنه عند تعليم مهارة السيطرة والجري بالكرة من الضروري توضيح حقيقة هامة تفيد كثيرا في إدراك ميكانيكية حركة الكرة عند أدائها، هذه الحقيقة هي كلما زادت درجة إسترخاء الجزء من الجسم الذي يستخدم في السيطرة على الكرة لإمتصاص قوتها مما يجعل الكرة تفقد قوتها وبالتالي لا تبتعد عنه كم أن عملية بناء البرنامج التدريبي وفق الأسس العلمية (أنظر الجانب التطبيقي الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية صفحة 74)، والاعتماد على طريقة التدريب المناسبة يلعبان دورا هاما في الجانب الفني والمهاري وخاصة المهارات التي تتطلب دقة وتركيز كبيرين كمهارة السيطرة على الكرة وهذا ما يؤكد مفتي إبراهيم حماد حيث يرى بأن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئ ورفع من مستواهم مهارياً وفتحاً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة (مفتي إبراهيم حماد ، 1997، صفحة 260).

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أهمها دراسة بوعلي لخضر، 2015 التي جاءت تحت عنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15- 16 سنة)" حيث أكدت هذه الدراسة على أن البرامج التدريبية العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفزهم على بذل مجهود أكبر، شرط أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات وخصائص المراحل العمرية للاعبين، وعليه يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري يساهم في تنمية مهارة السيطرة على الكرة قد تحققت.

4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (08)، (09)، (10)، (11) ، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (07)، (08)، (09)، (10)، تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري ساهم في تنمية مهارة التصويب بشقيها (قوة التصويب، دقة التصويب) وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختباري التصويب سواء كان مقارنة بالاختبارين القبليين للمجموعة (أ) أو مقارنة بالاختبارين البعديين للمجموعة (ب) التي تدرت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) والمتمثلة في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارتي قوة التصويب ودقة التصويب.

بحيث يرى "مفتي إبراهيم" أنه عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصددها ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد وقوته لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكل ما زادت خبرة اللاعب

وتدريبه زادت مقدرته على إرسال القذافات القوية بدقة في مكان محدد، كما يؤكد "هوجز" "Hughes" أن عملية التصويب ليست بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة، حيث تكون كافة أوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي إحراز الهدف (يوسف لازم كماش، وآخرون، 2013، صفحة 368)

بحيث يرى الباحث أن القوة والدقة مطلوبتان عند تسديد الكرة على المرمى، ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه وهي من أولا المهارات التي يجب إكسابها للاعبين في المراحل السنية المبكرة وخاصة للاعبين الهجوم، وتعد طريقة المنافس بين اللاعبين من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير هذه المهارة وهذا ما استطعنا تحقيقه من خلال الاعتماد على طريقة التدريب الدائري التي تسمح بمراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين مما يسمح بإتاحة فرص أكبر للجميع لإبراز قدراتهم وهذا ما ذكرناه في الأهمية التعليمية لطريقة التدريب الدائري (أنظر الصفحة 20 الفصل الأول في الجانب النظري المحور رقم 02).

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة بن حريرة معتر بالله "دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصغر كرة القدم (12-15 سنة) حيث أكدت هذه الدراسة على وجوب تسطير برامج لتعليم تقنية التسديد نحو المرمى لدى أصغر كرة القدم في الجزائر بالاعتماد على الطرق التدريبية الحديثة والمناسبة والاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنه سر النجاح والتفوق وكذا إتباع الطرق التدريبية الحديثة ذات الصبغة العلمية.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالث للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري يساهم في تنمية مهارة التصويب قد تحققت.

4-2-3- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن طريقة التدريب الدائري تساهم في تنمية بعض المهارات الأساسية لاعبي كرة القدم صنف أصاغر قد تحققت.

➤ الجدول رقم (12): مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة الجري بالكرة.	الفرضية الأولى
تحققت	يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة.	الفرضية الثانية
تحققت	يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة التصويب.	الفرضية الثالثة
تحققت	يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (U16).	الفرضية العامة

الخلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تحويل المعطيات الرقمية لنتائج اللاعبين المسجلة من خلال الإختبارات المهارية إلى مجموعة من الجداول والأعمدة البيانية من خلال الإعتماد على العمليات الإحصائية المختلفة معتمدين على البرنامج الإحصائي **spss18** وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، ومن ثم الخروج باستنتاج للاختبارات المهارية، ولقد تطرقنا في هذا البحث إلى مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين (أ) والمجموعة (ب) وكذا مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين هذا لمعرفة الاختلاف المهاري للمجموعتين، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين ومن ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج المتوصل إليها، وحاولنا الوقوف على التطور المهاري بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعتين، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما استعملنا اختبار (T) ستيودنت للمجموعات المرتبطة والمستقلة وكذا إختبار ليفن لتجانس التباين **Levene`s Test For Equality of Variances**، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج في إختبار (T) لعينتين مستقلتين ، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام

➤ الاستنتاج عام

من خلال كل ما تم تقديمه في الجانب النظري وعرض وتحليل النتائج في الجانب التطبيقي، نستطيع القول أننا وصلنا إلى إستخلاص مضمون هذا البحث المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقاً، بحيث استطعنا الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على جميع المهارات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح والمجموعة (ب) التي استمرت في التدريب وفق البرنامج العادي، تم التوصل لبعض النتائج والمتمثلة في:

- أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى المهاري قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة (أ)
 - أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارية لصالح الاختبار البعدي.
 - أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (ب) تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل الاختبارات المهارية.
 - أما الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين (أ) و(ب) فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين ولصالح المجموعة (أ) التي طبق عليه البرنامج المقترح، وهذا في جميع المهارات قيد الدراسة.
 - فمن خلال النتائج يرى الباحث أن هذه الطريقة التدريبية ساعدت على تنمية مهارة الجري بالكرة والسيطرة على الكرة والتصويب وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري المطبق على المجموعة (أ) المتمثلة في 16 لاعبي من النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي قد أثر علي جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث.
 - الفرضية الأولى يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة الجري بالكرة.
 - الفرضية الثانية يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة.
 - الفرضية الثالثة يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة التصويب.
- ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن " البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري يساهم في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر(U16)".

خاتمة

خاتمة:

تعد كرة القدم أكبر رياضة ذات شعبية عرفتها الأوساط الشبانية في بلادنا، كممارسة أو حتى كمشاهدة فالمشاهد والذي أصبح يندوق الفن الراقي في اللعبة ولا يرضى بأقل من ذلك، سواء للفرج أو التفوق. وهو الأمر الذي صار هاجس القائمين على أصول اللعبة في الأندية والفرق، إذ أن شعبية النادي صارت تقاس بحجم الأداء المبهر الواجب توافره لدى اللاعبين، لإحداث الفارق على النوادي المنافسة وإمتاع جماهيرها التي أصبحت لا ترضى إلا بالنتائج الجيدة والأداء الراقي للاعبين. وتعد الفئات الدنيا الحقل المناسب لإبراز هذا التفوق والراقي في اللعبة هذا مدفعنا إلى إقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر باعتبار أن المهارة هي أساس اللعب الجميل.

لقد بدأنا هذا العمل من خلال إختيار موضوع الدراسة ومن ثم جمع المعطيات النظرية لموضوع الدراسة، إذ بدأه بإشكالية وافترضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، وفي خاتمة بحثنا هذا سنحاول تقديم زبدة الموضوع ومدى قدرة الباحث على تقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

إذ يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري التي تعتبر أحد أهم طرق التدريب في مجال التدريب الرياضي على بعض المهارات الأساسية والتي تمثلت في مهارة الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، التصويب، ومعرفة إمكانية تنمية هذه المهارة بهذه الطريقة التدريبية مقارنة بالطرق التدريبية الأخرى، ومحاولة معرفة مميزات هذه الطريقة التدريبية، خاصة إذا تعلق الأمر بتدريب الفئات العمرية الصغرى، كذلك معرفة الفترات المناسبة من الموسم الرياضي لاستعمال هذه الطريقة.

ولقد تم إجراء هذه الدراسة على أصاغر كرة القدم من سن (14 حتى 15 سنة) فئة (u16) لنادي المزور ووافق وادي البردي. وبحكم أن البرنامج التدريبي المقترح يسعى إلى تنمية الجانب المهاري (بعض المهارات الأساسية) للاعبين كرة القدم إرتنا الباحث إلى تطبيق هذا البرنامج في فترة المنافسة للموسم الكروي 2016/2015. أيضا تم مراعاة الفئة العمرية المناسبة لهذه الدراسة وما تتميز به من خصائص وظيفية وحركية ونفسية، لمعرفة أهم المؤهلات التي يمكن العمل على تحسينها في هذه المرحلة السنوية التي كانت من (14 حتى 15 سنة).

ومن أهم النقاط المهمة التي إعتمدت عليها الدراسة هي بناء البرنامج التدريبي المقترح الذي كان بمثابة تحدي للباحث وأكبر دليل على ذلك هي الفترة الزمنية التي استغرقها الباحث في بناء هذا البرنامج والتي قدرة بأكثر من ثلاث أشهر حيث تم فيها جمع مجموعة من التمارين وتحديد المدة الزمنية اللازمة لتنفيذه التي قدرة بشهرين كاملين ومن ثم ترتيبها ووضعها على شكل دوائر تدريبية لتتماشي مع الطريقة التدريبية المختارة حسب المهارات الخاصة بالدراسة ومن ثم تقنينها حسب الحمل المستهدف من طرف الباحث قبل عرضها على مجموعة من المحكمين ثم تم إختيار الإختبارات المهارية المناسبة لعينة الدراسة، فلقد اعتمدا الباحث على مجموعة من الإختبارات تم ترشيحها

من قبل مختصين وخبراء في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم لكشف عن المستويات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ذوي سن (14 حتى 15 سنة) في المهارات قيد الدراسة، ولقد تم إختيار هذه الإختبارات ليس لمعرفة فقط القدرات المهارية التي إستهدفتها الدراسة أو التي تم إدراجها في البرنامج التدريبي، وإنما كانت هناك قدرات أخرى لمعرفة تأثير البرنامج المقترح على الخصائص البدنية والمهارية الأخرى التي لم يتناولها البرنامج التدريبي من حيث الهدف.

وتم تقسيم اللاعبين في هذه الدراسة إلى مجموعتين المجموعة (أ) وتمثلت في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي الذي طبق عليه البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث والمجموعة (ب) وتمثلت في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي للمزدور. قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها والمجموعة (ب) التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات يومي 21 و 22 ديسمبر 2015 وبعد تطبيق الاختبارات القبلية على المجموعتين تأكد الباحث من عدم وجود فروق في المستوى المهاري للمهارات المختارة في الدراسة الشيء الذي سوف يسمح للباحث من التعرف على تأثير البرنامج التطبيقي بعد تطبيقه على المجموعة (أ) وكذا معرفة مدى فاعليته مقارنة بالبرنامج التدريبي العادي الذي خضعت له المجموعة (ب) .

إنطلق الباحث في تنفيذ البرنامج التدريبي يوم 26 ديسمبر 2015 وذلك حسب البرنامج المتفق عليه مع مدرب نادي وفاق وادي البردي حيث اشتمل البرنامج التدريبي على 13 وحدة تدريبية واستغرق فترة زمنية قدرة شهرين كاملين بمعدل حصتين تدريبيتين في الأسبوع أما في ما يخص محتوى الحصة التدريبية فإنه تم تحديدها وفق الأهداف التي وضعا من أجلها البرنامج التدريبي مع مراعاة خصائص الطريقة التدريبية المعتمد والحجم الساعي المحدد لكل حصة تدريبية وكذا خصائص المرحلة العمرية وأخر حصة تدريبية من البرنامج المقترح طبقة يوم 13 فيفري 2016 بحيث تم تضيع حصة تدريبية واحدة يوم 19 جانفي 2016 وتم تعويضها فيما بعد بسبب إلتزامات الباحث مع الامتحانات في المعهد تم إجراء الاختبارات البعدية يومي 19 و 20 فيفري 2016 أي بعد سبعة أسابيع من بداية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

تبين من خلال نتائج المتحصل عليها بعد إجراء الاختبارات البعدية وإخضعها للعمليات الإحصائية أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري قد حقق نجاح كبير في تنمية المهارات الأساسية قيد الدراسة وهذا ما أكدته عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (أ) التي كانت لصالح الاختبارات البعدية وبفارق كبير . ومن أجل معرفة مدى نجاعة البرنامج المطبق على المجموعة (ب) ومن خلال عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (ب) لوحظ هناك تحسن ولكن بنسبة ضعيفة لم تكن لها دلالة إحصائية، ومن أجل التأكيد على فاعلية هذا البرنامج وإثبات نجاعته مقارنة بالبرامج الأخرى وإعطاء نتائج ذات مصداقية أكبر وقابلة لتعميم تم إجراء مقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين وكانت النتائج لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح وهذا ما أكد نجاح ونجاعة البرنامج التدريبي المقترح الذي إستغرق مدة شهرين كاملين 13

حصّة تدريبيّة بمعدل حصّتين في الأسبوع وإمكانية تطبيقه على أيّ فئة تكون لها نفس خصائص شروط العينة التي طبّق عليها البرنامج المقترح شرط التقيد بخصائص الطريقة التدريبيّة المعتمدة ومراعاة خصائص المرحلة العمريّة. فالبرامج التدريبيّة المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيل الوحيد بوصول اللاعب خاصّة في المراحل السنية الصغرى إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبيّة حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكّن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي من خلال الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامّة وكرة القدم خاصّة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث .

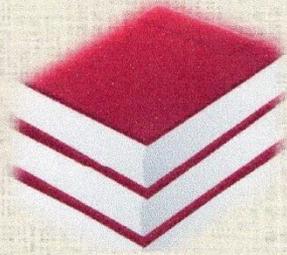
اقتراحات وفروض مستقبلية

➤ اقتراحات وفروض مستقبلية:

- من خلال ما توصلنا إليه من نتائج وإستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري يساهم في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصغر (U16)، وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي أظهرتها الدراسة وما ذكر في خاتمة البحث، يمكن تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية وهي على النحو التالي:
- ضرورة إعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة.
 - الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريب فئة الأصغر.
 - مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية.
 - ضرورة إنشاء مراكز تكوين ومدارس كروية خاصة بالفئات الشبانية في كرة القدم على مستوى كل ناد في إطار أي بطولة من المستوى الولائي إلى المحترف وهذا ما تفتقده معظم الأندية فمن مجمل 16 نادي ينشط في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة ناهي عن ذكر باقي الأندية الأخرى تبدأ من فئة الأصغر مما يضيع عليها مرحلة هامة وأساسية من مسار التكوين الخاص بالرياضي.
 - الاهتمام بتلقين المهارات الأساسية في مرحلة سنوية مبكرة من أجل ضمان تميزها وصلتها وتثبيتها في المراحل المقبلة.
 - ضرورة تثبيت مناصب اللاعب من مرحلة الأصغر بعد إجراء الاختبارات المناسبة من أجل اكتساب اللاعبين للمميزات الخاصة بالمنصب وصقل المهارات الخاصة به وهذا نظر للخلط الكبير في المناصب الشيء الذي يجعل اللاعب غير مستقر مما يؤدي إلى النفور بسبب عدم الارتياح.
 - الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.
 - ضرورة الاهتمام بالاختبارات مهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
 - ضرورة إطلاع وإمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدربي الفئات الصغرى تتعلق بأهمية تنمية المهارات الحركية القاعدية لهذه الفئة.
 - أن يتولى العمل في المراحل السنوية الصغيرة مدربون مؤهلون علميا وعمليا وأن لا تكون حكرًا للاعبين السابقين فقط.
 - الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضا عند القيام بعملية التدريب.
 - العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع انتهاج وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير العملية التدريبية.

- إيجاد سبل وطرق لتمويل الأنشطة الرياضية للفئات الصغرى سواء من طرف الدولة أو المؤسسة العمومية أو من طرف الخواص فالواقع يوضح التهميش الكبير الذي تعني منه هذه الفئة فاهتمام الأندية منصب على الفئات السنية الكبرى متناسين هذه الفئة التي تعد لبنة وقاعدة لاستمرارية هذه الفرق.
- وفي ضوء مشكلة الدراسة الحالية ومن خلال التجربة الميدانية تبين للباحث أن هناك مشكلات أساسية والتي تحتاج إلى دراسة علمية في مجال التدريب الرياضي تخصص كرة القدم نذكر منها ما يلي:
- دراسة أثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة على المستوى البدني لفئة الأصاغر في لعبة كرة القدم.
 - اقتراح برامج تدريبية لفئة الأصاغر ومختلف الفئات التي تمارس اللعبة وبمختلف طرق التدريب.
 - اقتراح برنامج تدريبي لتنمية المهارات الأساسية باستخدام الكرة للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة.
 - إجراء دراسة مقارنة لواقع كرة القدم للفئات الصغرى في الجزائر بين الواقع والمأمول.

البيبيو جرافيا



• قائمة المصادر:

1- القرآن الكريم (سورة القلم - الآية 01)

2- القرآن الكريم (سورة إبراهيم - الآية 07)

3- صحيح مسلم.

• قائمة المراجع باللغة العربية:

1- أحمد محمد بسطويسى، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة الطبعة الأولى، دار الفكر العربي : القاهرة 1999 .

2- ابراهيم ،محمد رضا .التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي مكتبة الفضلي : بغداد ، العراق(2008) .

3- أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف: الاسكندرية ، مصر (1998) .

4- الوقاد محمد رضا .،التخطيط الحديث في كرة القدم دار السعادة : القاهرة ، مصر (2003) .

5- أثير صبري وعقيل، التدريب الرياضي الحديث، مطبعة علاء : بغداد ، العراق 1980.

6- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي : القاهرة مصر 2003 .

7- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، :مركز الكتاب للنشر : مصر 2000.

8- السكارنة بلال خلف ، تصميم البرامج التدريبية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان 2011.

9- السيد أبو عبده حسن، الإعداد البدني للاعب كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر: الإسكندرية ، مصر 2008.

10- بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف: الإسكندرية القاهرة ، 1994.

11- بزار علي جوك فلسفة التدريب في كرة اليد، دار الدجلة: الاردن، 2014.

12- باسل عبد المهدي، مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، الطبعة الثانية، مطابع التعليم

العالي:بغداد 2008.

13- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة ، 1994 .

14- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الاولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية:

الإسكندرية، مصر 2001.

15- حسين البشناوي، أحمد إبراهيم الخواجا .، مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الاولى، دار وائل للنشر والتوزيع: عمان الأردن

2005.

16- حسن الجواد ،كرة القدم، دار العلم للملايين : بيروت لبنان 1984.

17- حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، الطبعة الاولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية مصر

2002 .

18- حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، الطبعة الثامنة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية

،مصر 2010.

19- رشيد فرحات، موسوعة كنوز المعارف الرياضية، الطبعة الثانية دار النظير عبور، 1996.

20- رومي جميل ،فن كرة القدم ، الطبعة الثانية ، دار النقائض: بيروت، لبنان 1986.

21- عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات ، تطبيق الطبعة II منشأة المعارف: الاسكندرية، مصر 2003 .

22- على مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب، قانون، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر 1999 .

23- عمرو أبو المجد و جمال النمكي ، تخطيط برامج التربية والتدريب للبراعم و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر:

القاهرة، مصر 1997.

- 24- عباس محمد السمراني، بسطويسي أحمد ، طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية، مطبعة جامعة بغداد: العراق 1984.
- 25- عبد الرحمن محمود العيساوي ، علم النفس الفيزيولوجي في تغيير السلوك الإنساني، دار الفكر العربي : القاهرة، مصر 1987.
- 26- عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو . الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية .إثراء للنشر والتوزيع :الاردن، 2009.
- 27- عادل عبد البصير علي، التدريب الدائري أسسه وتطبيقاته، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع: الإسكندرية، 2004.
- 28- غازي صالح محمود، كرة القدم المفاهيم ، التدريب ، الطبعة الأولى ، مكتبة المجتمع العربي لنشر والتوزيع: عمان 2011.
- 29- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين، الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب لنشر: القاهرة ، مصر ، 1999.
- 30- كمال لموي ، أسس ومبادئ التدريب في كرة القدم، دار الهدى: الجزائر، 1999.
- 31- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث: نظريات تطبيقات وقيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي: القاهرة، 2001.
- 32- مفتي إبراهيم حماد، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر 1994.
- 33- مفتي إبراهيم حماد، لتدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي 1998.
- 34- محمد عثمان ، موسوعة ألعاب القوى، تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم، دار القلم : الكويت، 1990.
- 35- محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة ،مصر 2002.
- 36- مفتي إبراهيم حماد ، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر : القاهرة ، بمصر 1997.
- 37- موفق أسعد الهيبي، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، الطبعة الاولى، دار دجلة: عمان ، 2014.
- 38- مصطفى فهمي، مدخل في علم النفس، دار الثقافة : القاهرة ، مصر 1984.
- 39- مشعل عدي النمري، مهارات كرة القدم وقوانينها، الطبعة الاولى، دار أسامة لنشر والتوزيع: عمان ،الاردن 2013.
- 40- مفتي ابراهيم ، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة ، مصر 1991.
- 41- مفتي ابراهيم حماد، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة ، مصر 1994.
- 42- مفتي ابراهيم حماد ، لبرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الطبعة الاولى مركز الكتاب للنشر: القاهرة ، مصر 1997.
- 43- محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي 1999.
- 44- موريس أنجريس، ترجمة بوزيد صحراوي ، منهجية البحث في العلوم الإنسانية الطبعة الثانية ، دار القصبية للنشر: الجزائر 2004.
- 45- محمد ابراهيم سلطان ، دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2014
- 46- يحيى السيد الحاوي، المدرّب الرياضي، المركز العربي لنشر: القاهرة (2002) .
- 47- يوسف لازم كماش، وآخرون . أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار زهران لنشر والتوزيع: الاردن 2013.
- 48- يوسف لازم كماش ، صالح بشر أبو خليط ، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران لنشر والتوزيع: الاردن 2011.

• المذكرات :

- 1- عبد الدايم محمد محمود، أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة السلة، مجلة بحوث المؤتمر العلمي الدولي، رياضة المستويات العالية القاهرة 1985.
- 2- حسام عز الرجال إبراهيم الحلبي : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002 م
- 3- بوكرايم بلقاسم "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط" السنة الدراسية 2007/2008 مذكرة لنيل شهادة ماجستير

- 4- كتشوك سيدي محمد "أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم" السنة الجامعية 2010/2011 أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية.
- 5- بن حريرة معتز بالله "بور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصاغر كرة القدم (12-15 سنة)" السنة الجامعية 2011/2012 مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.
- 6- عدل عطية محمد الفران "أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميّزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية" السنة الدراسية 2012 وهي رسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.
- 7- عبد الهادي حريزي "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19)"، سنة دراسة ميدانية لفريقي ترجي وأولمبي المسيلة 2012/2013 وهي أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.
- 8- بوعلي لخضر "تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية لأشبال كرة القدم (15-16 سنة)" السنة الجامعية 2014/2015 أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.
- 9- طوطاوي عبد الله "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد". 2014/2015 مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

• المجالات:

1- مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد الخامس 2012.

• المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- André moller. L'entraînement des jeunes dans des centres de formation OARIS(2000)..
- 2- Claud Bayer. formation des joueurs en hand ball. Paris(1982)..
- 3- Claude D. Football psychomotricité du jeune joueur, De éveil a la préformation. Paris: Edition Amphora(2007).
- 4- Waeineck jurgain. manuel entrainement. paris: edition vigot. (1986)
- 5- Habil, Dornhoff. Martin. l'éducation physique et sportives. alger: ofice des publication universitaire. (1993).
- 6- Thomas R., Thill E. Manuel de l'educateur sportif. Paris: VIGOT(1987).
- 7- Tupin B. Préparation et entrainement du footbaleur. Paris: AMPHORA(1990).

الملاحق

الملحق رقم (01)



الرقم: 000/م ع ت ن ب ر .

إلى السيد (ة): رئيسة الرابطة الولائية للبويرة...

القيد بالبويرة.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): م. رشاد م. صيدان الم. بن

- رقم التسجيل: 11.11.002

- تاريخ ومكان الميلاد: 19.02.1993 بالبويرة

- في إطار إنجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2015 / 2016. الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة تخرج شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي بالبويرة

د. مساسي عبد العزيز

Calendrier Catégories Jeunes:
Saison 2015/2016

Groupe A

ALLER

RETOUR

1		JSM FCT	JSCA BH	JSA OCA	JSC IRBE	8	
2		FCT JSCA	OCA JSM	BH JSC	IRBE JSA	9	
3		FCT OCA	JSC JSCA	JSM IRBE	JSA BH	10	
4		JSC FCT	IRBE OCA	JSCA JSA	BH JSM	11	
5		FCT IRBE	JSA JSC	OCA BH	JSM JSCA	12	
6		JSA FCT	BH IRBE	JSC JSM	JSCA OCA	13	
7		FCT BH	JSM JSA	IRBE JSCA	OCA JSC	14	

01) OC Adjba 02) JS Adjba 03) JSCaghalou 04) B Hamdouna
05) IRB el esnam 06) JSchorfa 07) JSM Chdallah 08) FCTamellaht

Groupe B

ALLER

RETOUR

1		CRBO UBM	WOB USCK	USMB DRBK	ABRD ASTHL	8	
2		UBM WOB	DRBK CRBO	USMB ABRD	ASTHL USMB	9	
3		UBM DRBK	ABRD WOB	CRBO ASTHL	USMB USCK	10	
4		ABRD UBM	ASTHL DRBK	WOB USMB	USCK CRBO	11	
5		UBM ASTHL	USMB ABRD	DRBK USCK	CRBO WOB	12	
6		USMB UBM	USCK ASTHL	ABRD CRBO	WOB DRBK	13	
7		UBM USCK	CRBO USMB	ASTHL WOB	DRBK ABRD	14	

01) CR Bordj khris 02) UBMeedour 03) USCKhebouzia 04) ASTHloutne
05) USMBouira 06) Woued Bordj 07) DRBKadria 08) ABRDJebahia

LE PRESIDENT

LE SECRETAIRE

LAOUFI BOUZID

ABBAS ELHADJ.

الملحق رقم (02)

❖ قائمة الفرق التي تم فيها تطبيق الدراسة الميدانية :

الرقم	العينة	الفريق	الرمز	المصادقة (الإمضاء)
01	المجموعة (أ) البرنامج التدريبي المقترح	فريق وادي البردي	WOB	
02	المجموعة (ب) البرنامج التدريبي العادي	فريق المزبور	UBM	

الملحق رقم (03)

جامعة البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة تحكيم البرنامج التدريبي المقترح موجهة إلى الأساتذة

الأستاذ المحترم، تحية طيبة:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان: " تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم صنف أصاغر 14-15 سنة (u16)" بحث تجريبي على نادي وفاق وادي البردي والمزدور الناشطين في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة. ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة وكرة القدم خاصة والتي سيكون لها أثر كبير في إثراء هذه الدراسة.

يرجو الباحث تفضلكم بالموافقة على إبداء رأيكم حول البرنامج التدريبي المقترح والمبني وفق المراجع العلمية والخبرة الميدانية للأستاذ المشرف وكذا المكتسبات المعرفية لطالب الباحث، وهذا قصد تعديله أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص ما في هذا البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري، ومن ثم تطبيقه على عينة الدراسة والمتمثلة في لاعبي كرة القدم لنادي وادي البردي صنف أصاغر ولمعرفة تأثير هذا البرنامج في تطوير بعض المهارات الأساسية وبإمكانكم تعديل أو حذف أو إضافة ما ترونه مناسباً.

ولكم منا فائق التقدير والإحترام

إسم ولقب الأستاذ:.....

الدرجة العلمية:.....

التخصص:.....

الخبرة الميدانية.....

التوقيع:.....

إشراف الدكتور: نبيل منصوري

الطالب الباحث: رشام جمال الدين

البرنامج التدريبي المقترح

*البطاقة الفنية للبرنامج التدريبي المقترح:

- الهدف: تطوير وتحسين المهارات المختارة لدراسة(الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، التصويب).
- الأهداف الثانوية : تمثلت في تنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة، القوة ، المرونة)
- طريقة التدريب المعتمدة هي: طريقة التدريب الدائري.
- الحمل المعتمد: متوسط إلى فوق المتوسط.
- الشدة : تراوحت بين 40-70 % وتم حسابها من خلال معدل النبض باستخدام طريقة أقصى معدل للنبض " فوكس"

حيث يتم الحصول على النبض المستهدف من خلال معرفة أقصى معدل لضربات القلب حيث أن أقصى معدل لضربات القلب = 220 - العمر الزمني ، وبعد معرفة أقصى معدل لضربات القلب يتم التعويض في المعادلة.

*النبض المستهدف = نبض الراحة + الشدة المطلوبة (أقصى نبض - نبض الراحة) .

مثال :

-أقصى معدل لضربات القلب = 220 - 15 = 205 ض/د.

النبض المستهدف = 60 + (100 / 70) × (205 - 60) = 161.5 ض/د.

-عندما تكون الشدة ما بين 40% إلى 60 % فإن معدل النبض يكون ما بين 120-150 ض/د

- عندما تكون الشدة ما بين 45% إلى 65 % فإن معدل النبض يكون ما بين 125-155 ض/د

- عندما تكون الشدة ما بين 50% إلى 70 % فإن معدل النبض يكون ما بين 132-161 ض/د

- الحجم: تمثل في مسافة تكرار الأداء وزمن تكرار الأداء الخاص بالتمارين وهي تختلف حسب التمارين.
- الكثافة: تمثل في الراحة بين التكرارات والراحة عند الانتقال من ورشة إلى أخرى بحيث أن زمن الراحة بين التكرارات يختلف من تمرين إلى آخر حسب نوع التمرين وعدد التكرارات في حين أن الراحة بين الورشات كان ثابت 30 ثا.

➤ عدد الوحدات التدريبية المبرمجة: 13 وحدة تدريبية خلال 7 أسابيع بمعدل 2 وحدة تدريبية في الأسبوع أيام الجمعة والثلاثاء من كل أسبوع.

➤ مدة الوحدة التدريبية الواحدة : 90 دقيقة.

➤ مجتمع البحث : الأندية النشيطة في الرابطة اللاتية لكرة القدم بالبويرة صنف أصاغر (14-15سنة).

➤ العينة هي : 16 لاعبي نادي وفاق وادي البردي المجموعة (أ) تم تطبيق البرنامج المقترح عليها ، 16 لاعبي نادي المزور الذي مثل المجموعة (ب) والتي إستمرت في التدريب بطريقة العادية.

* ملاحظات عامة حول البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري.

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة ، الرئيسيّة ، الختامية.

المرحلة التمهيديّة: وهي تشتمل على تمارينات تحضيرية لدخول في النشاط.

1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2 - تمارينات الإطالة.

3- بعض أبجديات السباق. 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).

المرحلة الرئيسيّة: وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة

1- دائرة (تمارين الجري بالكرة). 2- دائرة (تمارين السيطرة على الكرة).

3- دائرة (تمارين التصويب). 4- دائرة (التمارين المركبة).

المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1- جري خفيف حول الملعب.

2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير.

*التشكيلات المعتمدة: تمثلت في تقسيم لاعبي المجموعة (أ) نادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي إلى أربعة

(04) مجموعات كل مجموعة فيها أربعة (04) لاعبين بحيث يتم مراعاة نتائج الاختبارات القبلية في تقسيم

المجموعات وكل مجموعة تمثّل دائرة تدريبية(ورشة).

و في كل حصة يتغير ترتيب المجموعة في الورشات مثلا في الحصة رقم 01 المجموعة الأولى تكون في الورشة

رقم 01 في الحصة الثانية تصبح في الورشة رقم 02 وهكذا مع جميع المجموعات.

في حين الورشة رقم 05 يكون فيها العمل جماعي أي جميع المجموعات تعمل نفس التمرين في نفس الوقت.

الوحدة التدريبية رقم 01

الحجم الساعي: 90د

التاريخ: 2015/12/26

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) ((الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
60-40	6	2د	6د	1-الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يتم تقسيم اللاعبين إلى قسمين متقابلين واحد وراء الآخر المسافة بين القسمين 25متر بحيث يجري اللاعب بالكرة مسافة 25متر ويسلمها للاعب الآخر الذي يكرر نفس العمل. 2- نفس التمرين السابق لكن الجري بالكرة يكون بوجه القدم الداخلي.	الفترة الرئيسية
	6	2د	6د	3- لاعبين متقابلين مع احدهم الكرة المسافة بينهما 05 متر يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى زميله الذي يقوم بكم الكرة أسفل القدم وإرجاعه له بنفس الطريقة.	
	10	3د	5د	4- على شكل مثلث طول أضلاعه 10 متر يقف 4 لاعبين كل واحد على رأس معد إثنين على رأس واحد بحيث يقوم اللاعب رقم 01 بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم 02 الذي يستقبلها ويمررها بنفس الطريقة مع تغير المناصب عكس عقارب الساعة.	
	6	2د	6د	5-أربعة لاعبين على شكل قاطرة على بعد 25 متر من المرمى يجري اللاعب رقم 01 بالكرة لمسافة 05 متر ثم يصوب نحو المرمى ونفس الطريقة بنسبة للاعبين الآخرين.	
	8	3د	5د	6- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			13د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء
			15د		

الوحدة التدريبية رقم 02

الحجم الساعي: 90د

التاريخ: 2016/12/30

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) ((الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
60-40	6	2د	6د	1-الجري بالكرة مع تمرير الكرة بين القدمين من اليمنى إلى اليسر بحيث يتم تقسيم اللاعبين إلى قسمين متقابلين والواحد وراء الآخر المسافة بين القسمين 25 متر بحيث يجري اللاعب بالكرة مسافة 25 متر ويسلمها للاعب الآخر الذي يكرر نفس العمل. 2- نفس التمرين السابق لكن الجري بالكرة يكون في مسار متعرج . 3- ثلاثة (3) لاعبين يقوم اللاعب رقم(1) برمي الكرة باليدين إلى اللاعب رقم (2) الذي يسيطر عليها بالفخذ ثم يرجعها إليه ويكرر اللاعب رقم(1)نفس التمرين مع اللاعب رقم(3) وتكون المسافة بينهم 10متر . 4- يقوم حارس المرمى برمي الكرة إلى اللاعب المتواجد على حدود خط 18 متر يستقبلها ويصوب اتجاه المرمى. 5- لاعبين يجري اللاعب رقم(1) بالكرة إلى غاية خط المرمى ثم يلعب الكرة للخلف إلى اللاعب رقم (2) الذي يركض باتجاه الكرة ويصوبها مباشرة على المرمى 6- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	الفترة الرئيسية
	6	2د	6د		
	7	3د	5د		
	8	3د	5د		
	7	2د	6د		
			13د		
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 03

الحجم الساعي: 90

التاريخ: 2016/01/05

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتيية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة ودقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		د3	د5 د3 د4 د5	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبة رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
60-40	6	د2	د6	1- الجري بالكرة لمسافة 25متر بسرعة متدرجة للوصول بأقصى سرعة.	الفترة الرئيسية
	6	د2	د6	2-الجري بالكرة لمسافة 25متر بعد كل 5 أمتار يدور بالكرة حول نفسه ثم يستمر في الجري مع زيادة السرعة .	
	7	د3	د5	3- ثلاثة (3) لاعبين يقوم اللاعب رقم(1) برمي الكرة باليدين إلى اللاعب رقم (2) الذي يمتص الكرة بباطن القدم ثم يرجعها إليه ويكرر اللاعب رقم(1) نفس التمرين مع اللاعب رقم(3) وتكون المسافة بينهم 10متر .	
	7	د3	د5	4- نفس التمرين السابق ولكن هذه المرة اللاعب يمتص الكرة بوجه القدم الداخلي.	
	5	د2	د6	5- ثلاثة (3) لاعبين على استقامة واحدة خلف خط منتصف الملعب يمرر اللاعب رقم(1) الكرة قطرية بقوة أرضية إلى اللاعب رقم (2) الذي يجري خلف الكرة يسيطر عليها ويمررها إلى اللاعب رقم(3) الذي يجري أيضا وراء الكرة ثم يستقبلها ويصوبها مباشرة نحو المرمى وهكذا مع اللاعبين الآخرين.	
		د2	د13	6- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			د15	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 04

الحجم الساعي: 90د

التاريخ: 2016/01/09

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب . .

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
60-40	6	2د	6د	1-دائرة منتصف الملعب كل لاعب معه الكرة يتمركزون على محيط الدائرة يحاول كل لاعب اللحاق بزميله الذي أمامه يخرج من الدائرة من يلحقه زميله أو يخرج من مسار محيط الدائرة يعاقب بالقيام بمجموعة من تمارينات الضخ.	الفترة الرئيسية
	6	2د	6د	2-الجري المتعرج بالكرة بين مجموعة من الأقماع لمسافة 25 متر.	
	7	3د	5د	3- يقف لاعبين متقابلين المسافة بينهما 20متر يقوم اللاعب الذي معه الكرة بمناولتها بوجه القدم الداخلي إلى اللاعب الذي يسيطر عليها ويعيدها بنفي الطريقة.	
	6	2د	6د	4- التصويب نحو المرمى بعد عدة تمريرات بين لاعبين على مستوى خط 18 متر.	
	6	2د	6د	5- تصويب 4 كرات نحو المرمى موضوعة على خط 18متر المسافة بينها 1متر.	
			2د	13د	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 05

الحجم الساعي: 90

التاريخ: 2016/01/12

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		د3	د5 د3 د4 د5	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
65-45	6	د2	د6	1- يقف اللاعبون الواحد تلو الآخر وضع الأقماع بشكل متتالي لمسافة 2م، 5م، 10م، 15م، يجري اللاعبون بالكرة بسرعة مختلفة متدرجة حسب المسافة.	الفترة الرئيسية
	6	د4	د4	2- الجري بالكرة والسيطرة عليها في مسافة (10x10) م	
	6	د3	د5	3- لاعبين متقابلين المسافة بينهما 5م بحيث يقوم اللاعب الأول بركل الكرة نصف عالية إلى الزميل الذي يقوم بكتمها بأسفل القدم و يكرر نفس العمل مع جميع أفراد المجموعة.	
	5	د3	د5	4- أربعة (4) لاعبين متجمعين على شكل دائرة قطرها 10متر يمررون الكرة فيما بينهم في الهواء دون أن تسقط على الأرض اللاعب الذي يسقطها على الأرض يؤدي 10 تمارينات لضخ.	
	6	د2	د6	5- يقف اللاعبون على بعد 08متر من منطقة الجزاء يتلقى كل لاعب بالدور الكرة من عرض الملعب ليسيطر عليها ثم يصوبها نحو المرمى.	
			د2	د13	
			د15	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الزراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 06

الحجم الساعي: 90د

التاريخ: 2016/01/16

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب .

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
65-45	6	2د	6د	1- يقف اللاعبون أمام دائرة طول قطرها 10متر يقوم اللاعب الأول بالجري بسرعة متوسطة حول الدائرة ثم العود وإلى الخلف وهكذا مع بقية اللاعبين .	الفترة الرئيسية
	6	3د	5د	2- يقف اللاعبون على شكل مثلث طول أضلعه 10متر بحيث يجري اللاعب الأول بالكرة وعندما يصل إلى رأس المثلث يسلم الكرة إلى زميله الذي ينطلق هو الآخر بنفس طريقة وصل إلى اللاعب رقم 03 وهكذا.	
	4	4د	4د	3- كل لاعب معه كرة يحاول السيطرة على الكرة في الهواء دون سقوطها على الأرض باستخدام جميع أجزاء الجسم معد اليدين .	
	5	2د	6د	4- من منتصف الملعب يقوم اللاعب رقم 01 بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم 02 المتمركز على مستوى خط 18 متر الذي يقوم باستقبال الكرة ومن ثم التصويب نحو المرمى.	
	6	3د	5د	5- توضع 06 أقماع على خط منطقة الجزاء ويقف المدرب أمام القمع 03 يقوم كل لاعب بدحرجة الكرة نحو المدرب مع النظر إلى يده للتوجه يمينا أو اليسار ثم التصويب نحو المرمى .	
			2د	13د	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الزراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 07

الحجم الساعي: 90د

التاريخ: 2016/01/19

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
65-45	6	2د	6د	1-مجموعة من الأقماع موضوعة بشكل مكوكي لمسافة 20متر بحيث يجري اللاعب بالكرة بين هذه الأقماع حتى الوصل إلى القمع الأخير ثم العودة بسرعة إلى مكانه وتكرار نفس العمل .	الفترة الرئيسية
	6	2د	6د	2-نفس التمرين السابق ولكن هذه المرة عندما يصل اللاعب إلى القمع يلف حوله ثم يكمل الجري بالكرة وهكذا مع جميع اللاعبين.	
	4	4د	4د	3-توضع ثلاث 03 أقماع المسافة بينها 1متر يقف اللاعب رقم 01 أمام القمع 02 ويقابله من الجهة المقابلة اللاعب رقم02 المسافة بينهما 5متر بحيث يقوم اللاعب رقم 2بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم 1 مرة بين الأقماع ومرة أخرى خارج الأقماع بحيث يحاول اللاعب رقم1 السيطرة عليها وإرجاعها.	
	4	4د	4د	4- نفس التمرين السابق مع أن اللاعب المقابل يمرر الكرة باليد بحيث يقوم اللاعب موجد بين الأقماع بإرجاعها إليه دون أن تلامس الأرض .	
	8	2د	6د	5- من منطقة التسع أمتر توضع الكرة في مكان تسديد ركلة الجزاء تعلق حلقة على المرمى حيث يحاول اللاعبون تصويب الكرة داخل هذه الحلقة.	
			2د	13د	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 08

الحجم الساعي: 90د

التاريخ: 2016/01/23

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
65-45	5	2د	6د	1- يقف اللاعبون على شكل مربع طول ضلعه 20متر بحيث يجري اللاعب الأول بالكرة حتى يصل إلى اللاعب المقابل له يسلمه الكرة ويأخذ مكانه في حين ينطلق اللاعب الآخر بالكرة حتى الوصل إلى اللاعب الأخير وفي كل مرة يغير اللاعب طريقة الجري بالكرة مرة باستخدام داخل القدم ومرة أخرى باستخدام خارج القدم ومرة بتمرير الكرة بين الرجلين اليمنى واليسر. 2- قمعين المسافة بينهما 10متر يجري اللاعب حولها على شكل الرقم 08. 3- يقسم 4لاعبين على مجموعتين متقابلتين المسافة بينهما المسافة بينهما 25متر الواحد وراء الآخر يجري اللاعب الأول بالكرة مع التحكم فيها في الهواء دون أن تسقط على الأرض حتى الوصل إلى الزميل وتسليمها له وينطلق اللاعب الآخر ليكرر نفس العمل. 4- لاعب ثابت يمرر الكرة للاعب آخر يراوغ 3مدافعين سلبيين ثم يصوب على المرمى من خط 18متر. 5- من المنطقة المخصصة لرمية الركنية يحضر اللاعب رقم 01 الكرة إلى اللاعب رقم 02 داخل منطقة العمليات الذي يصوب الكرة نحو المرمى دون ترويضها. 6- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	الفترة الرئيسية
	6	2د	6د		
	6	2د	6د		
	5	3د	5د		
	6	3د	5د		
			2د	13د	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 09

الحجم الساعي: 90د

التاريخ: 2016/01/26

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
65-45	4	4د	4د	1-على شكل منافسة يقف لاعبين أمام خط البداية حيث يوضع قمعين ببعدين عنهما ب15 متر توضع أمام كل منهما كرة والمسافة بين اللاعبين 03 متر يجري اللاعبون عند سماع الإشارة حتى القمع ثم العودة بسرعة جريا بالكرة .	الفترة الرئيسية
	4	4د	4د	2- نفس التمرين السابق لكن الانطلاق منذ البداية بالكرة بالكرة ثم الوصل إلى القمع والدوران حوله والعودة بسرعة إلى خط البداية .	
	6	3د	5د	3-مجموعة من اللاعبين 04 يشكلون دائرة اللاعب الرابع يكون وسط هذه الدائرة حيث يتلقى الثالث لاعبين الكرة من لاعب الوسط ويحاولن استقبالها بإحدى تقنيات الاستقبال ثم إرجاع الكرة إليه.	
	6	3د	5د	4- يقوم لاعبين بتمرير الكرة فيما بينهما نصف عالية على مسافة 15متر بحيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة بقدمه أو فخذة أو صدره.	
	6	2د	6د	5- على مستوى خط 18متر يقف اللاعب في الاتجاه المعاكس للمرمى يرمى الكرة بيده إلى الخلف ثم يستدير بسرعة ويصوب نحو المرمى.	
			2د	13د	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 10

الحجم الساعي: 90د

التاريخ: 2016/01/30

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
70-50	4	4د	4د	1-الجري بالكرة بسرعة لثلاث أو أربع خطوات ثم الجري يترتم بطيء مع تغير الاتجاه عند إشارة المدرب.	الفترة الرئيسية
	4	4د	4د	2- في منطقة صغيرة كل لاعب معه كرة يحاول ابعاد كرة زميله والمحافظة على كرتة.	
	5	3د	5	3- لاعبين بكرة الأول يمرر الكرة إلى الثاني الذي يسيطر عليها بالصدر أو الرأس أو الفخذ ثم يرجعها إلى الأول وهكذا حتى خط التماس وعند الرجوع يتم تبادل الأدوار بين اللاعبين.	
	6	3د	5د	4- من خلال تقسيم المرمى إلى 3 أقسام بواسطة قمعين ومن مسافة 30 متر يحاول كل لاعب أن يسجل في أحد الأقسام الثلاث.	
	6	2د	6د	5- من منتصف الملعب يقوم اللاعب بتصويب الكرة نحو خط 18 متر الذي توضع عليه 4 أقماع ويحاول إصابتها .	
		2د	13د	6- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 11

الحجم الساعي: 90د

التاريخ: 2016/02/02

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات ، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب. .

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
70-50	4 6 4 4 6 2	4د 2د 4د 4د 2د 2د	4د 6د 4د 4د 6د 13د	1-الجري العادي بالكرة في اتجاهات مختلفة بشكل حر لمدة دقيقة. 2- الجري بالكرة أماما مع بقائها بجانب القدم مسافة لا تزيد عن 30م 3- يقف لاعبان متقابلان وعلى بعد 3م يقوم أحدهما برمي الكرة من ارتفاع متر لتسقط أمام رجل اللاعب الأخر الذي يقوم بكتمها بأسفل قدمه ويعيد اللاعب نفس التمرين لمدة دقيقة. 4- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين وزيادة ارتفاع الكرة 5- من منتصف الملعب ينطلق اللاعب ليقوم باجتياز حاجزين ثم يستلم الكرة من زميله الموجد على خط 18متر ويصوب نحو المرمى 6- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	الفترة الرئيسية
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 12

الحجم الساعي: 90د

التاريخ: 2016/02/06

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمرينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
70-50	4	4د	4د	1- يصطف اللاعبون الواحد تلو الآخر وتوضع الأقماع على شكل رقم 3 بحيث يجري اللاعب حول الأقماع مع مراعاة أداء التمويه والخداع على كل قمع من الأقماع حتى نهاية المسار والعودة بسرعة إلى الصف.	الفترة الرئيسية
	4	4د	4د	2. لاعبين متقابلين المسافة بينهم 5متر يمرر اللاعب رقم 1 الكرة عالية على الجهة اليمنى للاعب رقم 2 الذي يسيطر عليها بالفخذ ويعيد الكرة بنفس الطريقة لمدة دقيقة .	
	4	4د	4د	3- لاعبين متقابلين مع وجد عائق بينهما (مانع) والتأكيد على مناوله الكرة من فوق المانع بحيث يسيطر اللاعب على الكرة ويعيدها إلى الزميل دون أن تلمس الأرض لمدة دقيقة.	
	5	2د	6د	4- انطلاقا من وضعية الجلوس اللاعبون نحو المرمى بحيث اللاعب (أ) يحاول التسديد واللاعب (ب) يحاول استرجاع الكرة وهذا بعد تمريرها من طرف المدرب.	
	4	4د	4د	5- من منتصف الملعب يقوم اللاعب رقم 1 بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم 2 الموجد على الجهة اليسر بحيث يسيطر عليها ويجري بها ثم يرفها عرضية إلى منطقة العملية حت يحاول اللاعب رقم 3 و 4 تصويب الكرة بالرجل مباشرة إلى المرمى والتسجيل.	
		2د	13د	6- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 13

الحجم الساعي: 90د

التاريخ: 2016/02/09

المكان: الملعب البلدي وادي البردي

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة و دقة التصويب وقوة التصويب. .

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
70-50	3	4د	4د	1- يصطف اللاعبون على شكل قاطرة ويتم وضع مجموعة من الأعمدة البلاستيكية موزعة على مسافة 30متر يبعد العمود الأول 10متر من اللاعب الأول بحيث ينطلق اللاعب الأول بالكرة وعندما يصل إلى العمود الأول يلف حوله ويعود إلى نقطة البداية ثم يكرر نفس العمل مع جميع الأعمدة.	الفترة الرئيسية
	3	4د	4د	2- يصطف اللاعبون الواحد تلو الآخر وتوضع مجموعة من الأقماع لمسافة 30 متر المسافة بين كل قمع وآخر 5متر بحيث يقوم اللاعب بالجري بالكرة لمسافة 5 متر وعندما يصل إلى القمع يحمل الكرة بقدمه وينططها حتى القمع الآخر لمسافة 5متر وهكذا حتى نهاية المسافة.	
	4	4د	4د	3- مجموعتين من اللاعبين على بعد 30متر يتبادلون تمرير الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري 10م للأمام مع التمرير لمدة دقيقة.	
	6	2د	6د	4- من منتصف الملعب يقوم اللاعب رقم 1 بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم 2 الموجد على الجهة اليسر بحيث يسيطر عليها ويجري بها ثم يرفها عرضية إلى منطقة العملية حت يحاول اللاعب رقم 3 و 4 تصويب الكرة بالرجل مباشرة إلى المرمى والتسجيل.	
	6	3د	5د	5- من منتصف الملعب ينطلق اللاعب ليقوم باجتياز حاجزين ثم يستلم الكرة من زميله الموجد على خط 18متر ويصوب نحو المرمى ويحاول إدخال الكرة في إحدى 3 حلقات المعلقة على المرمى.	
			2د	13د	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الملحق رقم (04)

جامعة البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة تحكيم الإختبارات المهارية موجهة إلى الأساتذة

الأستاذ المحترم، تحية طيبة:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان:
" تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم صنف
أصاغر 14-15 سنة (u16)" بحث تجريبي على نادي وفاق وادي البردي والمزدور الناشطين في الرابطة الولائية
لكرة القدم بالبويرة ومن خلال إطلاع الباحث على المصادر التي تطرقت إلى الاختبارات المهارية الخاصة بلاعبي
كرة القدم فئة أصاغر تم وضع الجدول الموضح في الورقة المرفقة والذي يحتوي على إختبارات لها علاقة بالجانب
المهاري لحاجة الدراسة إلى إختبارات مهارية ولما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال التدريب الرياضي
عامة وكرة القدم خاصة يرجو الباحث تفضلكم بالموافقة على إبداء رأيكم حول صلاحية إختيار الإختبارات المهارية
المدرجة والتي تخدم دراسته وبإمكانكم تعديل أو حذف أو إضافة ما ترونه مناسباً.

ولكم منا فائق التقدير والإحترام

إسم ولقب الأستاذ:

الدرجة العلمية:

التخصص:

الخبرة الميدانية:

التوقيع:

إشراف الدكتور: نبيل منصوري

الطالب الباحث: رشام جمال الدين

• الإختبارات المهارية المرشحة لمهارات (الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة ، التصويب)

الرقم	الاختبار	الغرض من الاختبار	موافق	غير موافق
01	إختبار الجري بالكرة لمسافة 25متر في خط مستقيم.	قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب.		
02	إختبار الجري المتعرج بالكرة لمسافة 25متر.	قياس القدرة على السيطرة والتحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب كما يقيس هذا الاختبار رشاقة اللاعب في الجري بالكرة.		
03	إختبار التحكم في الكرة لمسافة 20 متر.	قدرة اللاعب على السيطرة والتحكم في الكرة في الهواء لمسافة محددة.		
04	إختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة.	معرفة مستوى اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء التنطيط في مساحة محددة.		
05	إختبار قذف الكرة لأبعد مسافة من الثبات.	قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة من الأرض لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة ودقتها.		
06	إختبار دقة التصويب نحو المرمى من الثبات.	قياس دقة تصويب اللاعب على مساحات محددة من الهدف.		
07	إختبار دقة التصويب نحو المرمى من الحركة.	قياس دقة التصويب بوجه القدم الأمامي من الحركة.		
08	إختبار قذف الكرة لأبعد مسافة من الحركة.	قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة من الأرض وهي متحركة لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة ودقتها عندما تكون الكرة متحركة.		

ملاحظة: يرجى إضافة أي إختبارات مهارية ترونها ملائمة للدراسة:

.....

.....

.....

.....

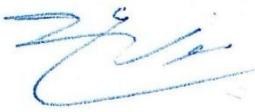
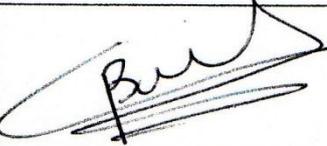
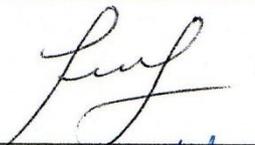
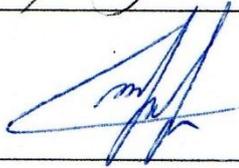
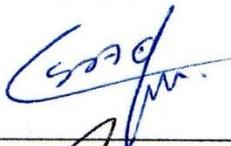
.....

.....

.....

الملحق رقم (05)

قائمة المحكمين:

الإمضاء	الجامعة	الرتبة العلمية	المحكمين
	جامعة الجزائر	أستاذ محاضر "أ"	عبورة رايح
	جامعة الجزائر	أستاذ محاضر "أ"	عبد السلام مقبل الريمي
	جامعة البويرة	أستاذ محاضر "أ"	بوحاج مزيان
	جامعة البويرة	أستاذ محاضر "ب"	فرنان مجيد
	جامعة البويرة	أستاذ محاضر "أ"	مزاري فاتح
	جامعة البويرة	أستاذ محاضر "أ"	ساسبي عبد العزيز
	جامعة البويرة	أستاذ محاضر "ب"	علوان رفيق

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (U16)

إشراف الدكتور: نبيل منصوري

إعداد الطالب: رشام جمال الدين

الملحق رقم (06)

الإختبارات المهارية

المجموعة (أ)

الإختبار القبلي

إختبار قوة التمرير الطويل " متر "	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	إختبار السيطرة على الكرة " الثانية "	إختبار الجري بالكرة المتعرج " الثانية "	الاسم واللقب	الرقم
20	2	11.26	13.21	ثلجون أيمن	01
28.70	2	10.99	12.91	عيس أسامة	02
20.95	2	10.39	14.00	براهيمي نصر الدين	02
32.50	2	9.59	13.53	العرفي عبد الرزاق	04
21.10	3	9.69	12.20	ثلجون سيف الدين	05
23	3	9.33	14.05	جليد على	06
20.75	2	9.12	13.00	جليد محمد بلال	07
21.50	5	10.05	12.09	وكلى عبد المطلب	08
20	1	10.55	12.59	لعوير أسامة	09
20.20	2	10.07	12.47	قنور عبد الرؤوف	10
25.50	2	11.42	12.27	ناوي مصطفى	11
27.40	2	10.46	13.19	بوعلبي بلال	12
28.80	2	9.66	12.21	وكلى عماد الدين	13
24.20	1	10.26	13.76	وكلى جمال الدين	14
22.60	2	10.33	13.00	ثلجون جمال	15
27.90	1	10.01	13.86	لعجال يحييا	16

الإختبارات المهارية

الإختبار القبلي

المجموعة (ب)

إختبار قوة التمرير الطويل " متر "	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	إختبار السيطرة على الكرة " الثانية "	إختبار الجري بالكرة المتعرج " الثانية "	الاسم واللقب	الرقم
24.30	2	10.23	12.68	لعيدي أحمد	01
28.60	2	9.89	12.19	بولعراس إسلام	02
22.35	4	10.39	12.37	بولعراس محمد	03
26.85	3	10.59	14.43	بوخاتم صلاح الدين	04
21.30	2	9.22	12.89	سنوسي زكريا	05
23.60	1	10.33	13.65	قانة بلال	06
23.45	3	11.29	14.05	سنوسي عبد الوهاب	07
30.50	1	9.57	12.06	دراجي نذير	08
31.20	2	10.89	13.22	كمير أيمن	09
25.70	3	11.59	12.56	سعيدني أيوب	10
26.45	5	11.42	12.34	مجاوري محمد	11
20.90	2	10.46	13.76	سعيدني أشرف	12
23.20	2	9.66	12.66	دراجي عبد النور	13
28.70	1	11.29	13.57	قليل أسامة	14
21.75	2	11.47	13.23	كمير محمد أيمن	15
20.60	1	10.22	12.15	داود مؤنس أكرم	16

الإختبارات المهارية

الإختبار البعدي

المجموعة (أ)

إختبار قوة التمرير الطويل " متر "	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	إختبار السيطرة على الكرة " الثانية "	إختبار الجري بالكرة المتعرج " الثانية "	الاسم واللقب	الرقم
26.45	5	9.26	10.11	ثلجون أيمن	01
29.10	2	9.06	11.26	عيسى أسامة	02
26.90	4	9.21	10.43	براهيمي نصر الدين	03
27.30	3	9.38	11.49	العرفي عبد الرزاق	04
26.40	3	8.36	10.25	ثلجون سيف الدين	05
25.30	3	9.10	10.65	جليد على	06
28.95	4	9.42	10.80	جليد محمد بلال	07
32.65	4	8.87	10.31	وكلي عبد المطلب	08
34.40	5	9.02	10.72	لعوير أسامة	09
24.10	3	9.79	11.12	قنور عبد الرؤوف	10
29.35	5	9.71	11.31	ناوي مصطفى	11
24.60	3	10.46	12.12	بوعلي بلال	12
25.60	2	8.19	10.68	وكلي عماد الدين	13
27.80	4	9.47	10.08	وكلي جمال الدين	14
23.95	2	9.35	10.23	ثلجون جمال	15
26.30	2	8.92	13.86	لعجال يحييا	16

الإختبارات المهارية

المجموعة (ب)

الإختبار البعدي

إختبار قوة التمرير الطويل " متر "	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	إختبار السيطرة على الكرة " الثانية "	إختبار الجري بالكرة المتعرج " الثانية "	الاسم واللقب	الرقم
23.45	2	10.35	12.55	لعيدي أحمد	01
27.55	2	10.06	11.96	بولعراس إسلام	02
23.15	3	10.29	12.23	بولعراس محمد	03
28.85	3	10.79	13.95	بوخاتم صلاح الدين	04
22.40	2	9.53	13.06	سنوسي زكريا	05
24.10	2	10.55	13.20	قانة بلال	06
22.90	4	10.83	13.85	سنوسي عبد الوهاب	07
27.60	3	9.87	12.29	دراجي نذير	08
30.80	1	10.69	12.85	كمير أيمن	09
24.95	3	10.89	12.68	سعيدني أيوب	10
24.75	4	11.39	12.22	مجاوري محمد	11
21.35	2	10.76	13.85	سعيدني أشرف	12
22.45	2	9.50	12.50	دراجي عبد النور	13
30.15	2	10.84	13.05	قليل أسامة	14
23.55	3	11.23	13.65	كمير محمد أيمن	15
22.20	1	10.44	12.31	داود مؤنس أكرم	16

➤ نتائج الاختبار الأول للعينة المختارة لقياس مدى ثبات الاختبارات (6 لاعبين من نادي وفاق وادي البردي خارج العينة الخاصة بالدراسة).

إختبار قوة التمرير الطويل " متر "	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	إختبار السيطرة على الكرة " الثانية "	إختبار الجري بالكرة المتعرج " الثانية "	الاسم واللقب	الرقم
22.10	2	11.08	12.97	موزاوي أكرم	01
25	1	10.34	12.78	واكلي مروان	02
30	3	10.03	13.19	نويصر أحمد تقي الدين	03
24.40	2	9.40	12.90	قنور محمد	04
26.10	2	10.33	13.33	واكلي علاء الدين	05
20	5	11.12	12.87	واكلي محمد	06

➤ نتائج إعادة الإختبار للعينة المختار لقياس مدى ثبات الاختبارات (6 لاعبين من نادي وفاق وادي البردي خارج العينة الخاصة بالدراسة).

إختبار قوة التمرير الطويل " متر "	إختبار دقة التصويب نحو المرمى " الدرجة "	إختبار السيطرة على الكرة " الثانية "	إختبار الجري بالكرة المتعرج " الثانية "	الاسم واللقب	الرقم
23.85	2	10.90	12.57	موزاوي أكرم	01
25	2	10.05	12.32	واكلي مروان	02
28.30	3	9.88	12.70	نويصر أحمد تقي الدين	03
25.65	2	9.00	12.35	فتور محمد	04
28.35	3	10.45	12.77	واكلي علاء الدين	05
22	4	10.89	12.23	واكلي محمد	06

الملحق رقم (07)

عينة المجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي: 16 لاعبا من نادي وفاق وادي البردي

الرقم	الاسم واللقب	السن	الوزن (كغ)	الطول (سم)
01	ثلجون أيمن	14	42	157
02	عيس أسامة	15	62	173
03	براهيمي نصر الدين	14	43	162
04	العرفي عبد الرزاق	15	50	166
05	ثلجون سيف الدين	15	55	173
06	جليد على	15	49	166
07	جليد محمد بلال	15	50	162
08	وكلي عبد المطلب	15	58	175
09	لعوير أسامة	14	45	171
10	قنور عبد الرؤوف	14	40	167
11	ناوي مصطفى	15	60	173
12	بوعلي بلال	15	48	162
13	وكلي عماد الدين	15	60	167
14	وكلي جمال الدين	15	64	160
15	ثلجون جمال	15	50	168
16	لعجال يحيى	14	40	168

عينة المجموعة (ب) التي تدربت بالطريقة العادية: 16 لاعبا من نادي المزبور

الرقم	الاسم واللقب	السن	الوزن (كـلـغـ)	الطول (سم)
01	لعبيدي أحمد	14	42	157
02	بولعراس إسلام	15	62	173
03	بولعراس محمد	14	48	165
04	بوخاتم صلاح الدين	15	60	175
05	سنوسي زكريا	14	40	160
06	قانة بلال	14	49	171
07	سنوسي عبد الوهاب	15	60	173
08	دراجي نذير	15	57	174
09	كمير أيمن	15	55	162
10	سعيدني أيوب	14	46	154
11	مجاوري محمد	15	64	174
12	سعيدني أشرف	14	46	162
13	دراجي عبد النور	14	48	173
14	قليل أسامة	15	53	170
15	كمير محمد أيمن	15	73	181
16	داود مؤنس أكرم	15	36	153

الملحق رقم (08)

0,01	0,05	درجة الحرية	0,01	0,05	درجة الحرية
0,424	0,339	32	0,999	0,997	1
/	0,329	34	0,99	0,95	2
0,418	0,325	35	0,959	0,878	3
0,413	0,32	36	0,917	0,811	4
0,403	0,312	38	0,874	0,745	5
0,393	0,304	40	0,834	0,707	6
0,384	0,297	42	0,798	0,666	7
0,376	0,291	44	0,765	0,632	8
0,372	0,288	45	0,735	0,602	9
0,368	0,284	46	0,708	0,576	10
0,361	0,297	48	0,684	0,553	11
0,354	0,273	50	0,661	0,532	12
0,338	0,261	55	0,641	0,514	13
0,325	0,25	60	0,623	0,495	14
0,313	0,241	65	0,606	0,482	15
0,302	0,232	70	0,59	0,468	16
0,292	0,224	75	0,575	0,456	17
0,283	0,217	80	0,561	0,444	18
0,275	0,212	85	0,549	0,433	19
0,267	0,205	90	0,537	0,423	20
0,26	0,2	95	0,526	0,413	21
0,254	0,195	100	0,515	0,404	22
0,228	0,174	125	0,505	0,396	23
0,208	0,159	150	0,487	0,388	24
0,193	0,148	175	0,479	0,381	25
0,181	0,138	200	0,471	0,374	26
0,148	0,113	300	0,463	0,367	27
0,128	0,098	400	0,456	0,361	28
0,115	0,088	500	0,449	0,355	29
0,081	0,062	1000	0,436	0,349	30

جدول يبين معامل بيرسن عند مستوى الدلالة 0,05 و 0,01.

الملحق رقم (09)

t Table

cum. prob	<i>t</i> _{.50}	<i>t</i> _{.75}	<i>t</i> _{.80}	<i>t</i> _{.85}	<i>t</i> _{.90}	<i>t</i> _{.95}	<i>t</i> _{.975}	<i>t</i> _{.99}	<i>t</i> _{.995}	<i>t</i> _{.999}	<i>t</i> _{.9995}
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
Z	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										

الملحق رقم (10)

1 - النتائج الإحصائية حساب معامل الثبات بيرسون لإختبارات المهارية
النتائج الإحصائية حساب معامل الثبات بيرسون لإختبار الجري المتعرج بالكرة

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	.925**
	Sig. (bilatérale)		.008
	N	6	6
VAR00002	Corrélation de Pearson	.925**	1
	Sig. (bilatérale)	.008	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.05(bilatéral).

النتائج الإحصائية حساب معامل الثبات بيرسون لإختبار السيطرة على الكرة

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	.972**
	Sig. (bilatérale)		.001
	N	6	6
VAR00002	Corrélation de Pearson	.972**	1
	Sig. (bilatérale)	.001	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

النتائج الإحصائية حساب معامل الثبات بيرسون لإختبار دقة التصويب

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	.889
	Sig. (bilatérale)		.018
	N	6	6
VAR00002	Corrélation de Pearson	.889	1
	Sig. (bilatérale)	.018	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

النتائج الإحصائية حساب معامل الثبات بيرسون لإختبار قوة التصويب

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	.918**
	Sig. (bilatérale)		.010
	N	6	6
VAR00002	Corrélation de Pearson	.918**	1
	Sig. (bilatérale)	.010	
	N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

2 - النتائج الإحصائية للتجانس في متغيرات (السن، الطول والوزن) للمجموعة (أ)

		Statistiques		
		VAR00003	VAR00004	VAR00005
N	Valide	16	16	16
	Manquante	0	0	0
Moyenne		14.6875	51.0000	166.8750
Médiane		15.0000	50.0000	167.0000
Ecart-type		.47871	7.98332	5.26466
Asymétrie		-.895-	.185	-.177-
Erreur std. d'asymétrie		.564	.564	.564

3 - التجانس في المتغيرات (السن، الطول والوزن) للمجموعة (ب)

		Statistiques		
		VAR00009	VAR00010	VAR00011
N	Valide	16	16	16
	Manquante	0	0	0
Moyenne		14.5625	52.4375	167.3125
Médiane		15.0000	51.0000	170.5000
Ecart-type		.51235	9.85879	8.39618
Asymétrie		-.279-	.305	-.367-
Erreur std. d'asymétrie		.564	.564	.564

4 - التجانس في المتغيرات المهارية للمجموعة (أ)

		Statistiques			
		VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006
N	Valide	16	16	16	16
	Manquante	0	0	0	0
Moyenne		13.0212	10.1988	2.1250	24.0687
Médiane		13.0000	10.1650	2.0000	22.8000
Ecart-type		.67606	.65347	.95743	3.91824
Asymétrie		.147	.313	1.807	.752
Erreur std. d'asymétrie		.564	.564	.564	.564

5 - التحانس في المتغيرات المهارة للمجموعة (ب)

		VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014
N	Valide	16	16	16	16
	Manquante	0	0	0	0
Moyenne		12.9881	10.5319	2.2500	24.9656
Médiane		12.7850	10.4250	2.0000	23.9500
Ecart-type		.73439	.73677	1.12546	3.43389
Asymétrie		.504	-.098	1.042	.489
Erreur std. d'asymétrie		.564	.564	.564	.564

6 - النتائج الإحصائية حساب T إختبار لتكافؤ العينتين

1 في المتغيرات المهارة

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VAR00003	Hypothèse de variances égales	.293	.592	.133	30	.895	.03313	.24955	-4.7652-	.54277
	Hypothèse de variances inégales			.133	29.797	.895	.03313	.24955	-4.7666-	.54291
VAR00004	Hypothèse de variances égales	.454	.506	-1.353-	30	.186	-.33313-	.24620	-8.3594-	.16969
	Hypothèse de variances inégales			-1.353-	29.578	.186	-.33313-	.24620	-8.3624-	.16999
VAR00005	Hypothèse de variances égales	1.058	.312	-.338-	30	.737	-.12500-	.36940	-8.7942-	.62942
	Hypothèse de variances inégales			-.338-	29.248	.737	-.12500-	.36940	-8.8023-	.63023
VAR00006	Hypothèse de variances égales	.418	.523	-.689-	30	.496	-.89687-	1.30250	-3.55694-	1.76319
	Hypothèse de variances inégales			-.689-	29.492	.496	-.89687-	1.30250	-3.55886-	1.76511

Statistiques de groupe

VAR00003	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00002 1.00	16	51.0000	7.98332	1.99583
2.00	16	52.4375	9.85879	2.46470

2 النتائج الإحصائية الطول

Statistiques de groupe

VAR00003		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001	1.00	16	166.8750	5.26466	1.31617
	2.00	16	167.3125	8.39618	2.09904

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VAR00001	Hypothèse de variances égales	6.684	.015	-.177-	30	.861	-.43750-	2.47756	-5.49734-	4.62234
	Hypothèse de variances inégales			-.177-	25.216	.861	-.43750-	2.47756	-5.53791-	4.66291

3 النتائج الإحصائية الخاصة بللسن

Statistiques de groupe

VAR00006		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00003	1.00	16	14.6875	.47871	.11968
	2.00	16	14.5625	.51235	.12809

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VAR00003	Hypothèse de variances égales	1.720	.200	.713	30	.481	.12500	.17530	-.23300-	.48300
	Hypothèse de variances inégales			.713	29.863	.481	.12500	.17530	-.23307-	.48307

4 النتائج الإحصائية الخاصة بالوزن

Statistiques de groupe

VAR00003		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00002	1.00	16	51.0000	7.98332	1.99583
	- 2.00	16	52.4375	9.85879	2.46470

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VAR00002	Hypothèse de variances égales	.738	.397	-.453-	30	.654	-1.43750-	3.17145	-7.91446-	5.03946
	Hypothèse de variances inégales			-.453-	28.757	.654	-1.43750-	3.17145	-7.92622-	5.05122

7 - النتائج الإحصائية حساب T للمجموعتين (أ) و (ب) في الاختبارات القبلية

Statistiques de groupe

VAR00007		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00003	1.00	16	13.0213	.67606	.16901
	- 2.00	16	12.9881	.73439	.18360
VAR00004	1.00	16	10.1987	.65347	.16337
	- 2.00	16	10.5319	.73677	.18419
VAR00005	1.00	16	2.1250	.95743	.23936
	- 2.00	16	2.2500	1.12546	.28137
VAR00006	1.00	16	24.0687	3.91824	.97956
	- 2.00	16	24.9656	3.43389	.85847

8 - النتائج الإحصائية حساب T للمجموعة (ب) الاختبارات القبلية والبعديّة

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	VAR00014	12.9881	16	.73439	.18360
	VAR00003	12.8875	16	.65595	.16399
Paire 2	VAR00015	10.5319	16	.73677	.18419
	VAR00004	10.5006	16	.54733	.13683
Paire 3	VAR00016	2.2500	16	1.12546	.28137
	VAR00005	2.4375	16	.89209	.22302
Paire 4	VAR00017	24.9656	16	3.43389	.85847
	VAR00006	25.0125	16	3.00979	.75245

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	VAR00014 & VAR00003	16	.927	.000
Paire 2	VAR00015 & VAR00004	16	.922	.000
Paire 3	VAR00016 & VAR00005	16	.681	.004
Paire 4	VAR00017 & VAR00006	16	.916	.000

Test échantillons appariés

		Différences appariées				t	Ddl	Sig. (bilatérale)	
		Moyenn e	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
					Inférieure				Supérieure
Paire 1	VAR00014 - VAR00003	.10062	.27736	.06934	-.04717-	.24842	1.451	15	.167
Paire 2	VAR00015 - VAR00004	.03125	.31398	.07850	-.13606-	.19856	.398	15	.696
Paire 3	VAR00016 - VAR00005	-.18750-	.83417	.20854	-.63200-	.25700	-.899-	15	.383
Paire 4	VAR00017 - VAR00006	-.04688-	1.38762	.34691	-.78629-	.69254	-.135-	15	.894

9 - النتائج الإحصائية حساب T للمجموعة (أ) الاختبارات القبلية والبعديّة

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	VAR00003	13.0213	16	.67606	.16901
	VAR00011	11.3125	16	1.14705	.28676
Paire 2	VAR00004	10.1987	16	.65347	.16337
	VAR00012	9.2231	16	.53803	.13451
Paire 3	VAR00005	2.1250	16	.95743	.23936
	VAR00013	3.3750	16	1.08781	.27195
Paire 4	VAR00006	24.0687	16	3.91824	.97956
	VAR00014	27.4469	16	2.91476	.72869

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	VAR00003 & VAR00011	16	-.117-	.666
Paire 2	VAR00004 & VAR00012	16	.307	.248
Paire 3	VAR00005 & VAR00013	16	.016	.953
Paire 4	VAR00006 & VAR00014	16	-.180-	.505

Test échantillons appariés

		Différences appariées				t	Ddl	Sig. (bilatérale)	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
					Inférieure				Supérieure
Paire 1	VAR00003 - VAR00011	1.70875	1.39792	.34948	.96385	2.45365	4.889	15	.000
Paire 2	VAR00004 - VAR00012	.97562	.70772	.17693	.59851	1.35274	5.514	15	.000
Paire 3	VAR00005 - VAR00013	-1.25000-	1.43759	.35940	-2.01604-	-.48396-	-3.478-	15	.003
Paire 4	VAR00006 - VAR00014	-3.37813-	5.28756	1.32189	-6.19567-	-.56058-	-2.556-	15	.022

10 النتائج الإحصائية حساب T للمجموعتين (أ) و (ب) في الاختبارات البعدية

Statistiques de groupe

VAR00007		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00003	1.00	16	11.3125	1.14705	.28676
	2.00	16	12.8875	.65595	.16399
VAR00004	1.00	16	9.2231	.53803	.13451
	2.00	16	10.5006	.54733	.13683
VAR00005	1.00	16	3.3750	1.08781	.27195
	2.00	16	2.4375	.89209	.22302
VAR00006	1.00	16	27.4469	2.91476	.72869
	2.00	16	25.0125	3.00979	.75245

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VAR00003	Hypothèse de variances égales	3.192	.084	-4.768-	30	.000	-1.57500-	.33034	-2.24964-	-.90036-
	Hypothèse de variances inégales			-4.768-	23.863	.000	-1.57500-	.33034	-2.25699-	-.89301-
VAR00004	Hypothèse de variances égales	.179	.675	-6.658-	30	.000	-1.27750-	.19187	-1.66936-	-.88564-
	Hypothèse de variances inégales			-6.658-	29.991	.000	-1.27750-	.19187	-1.66936-	-.88564-
VAR00005	Hypothèse de variances égales	1.065	.310	2.666	30	.012	.93750	.35171	.21922	1.65578
	Hypothèse de variances inégales			2.666	28.892	.012	.93750	.35171	.21806	1.65694
VAR00006	Hypothèse de variances égales	.231	.634	2.324	30	.027	2.43438	1.04746	.29518	4.57357
	Hypothèse de variances inégales			2.324	29.969	.027	2.43438	1.04746	.29509	4.57366

Research Summary

The impact of the proposed training program of circuit training in a manner to the development of some of the basic skills of footballer's junior class A field study for my team « Ouad El bardi »

By : RECHAM DJAMEL EDDINE

UNDER SUPERVISION OF: Dr NABIL MANSORI

Research Summary:

The aim of this study is to propose a training program in a way of circuit training for the development of some of the basic skills of soccer players category Junior (U16) was chosen as the subject in order to highlight the importance of the method proposed training programs based on sound scientific foundations in upgrading the skill of the players, as well as the importance of the choose of the coach to the appropriate training method to apply it so is the selection method of training of the important factors to reach the desired results, taking into account the age of the class that is applied to the training program characteristics.

The study also focused on highlighting the role of the coach in the selection of the best training methods used to reach the required levels and recognize the reality of setting up and configuring the young categories of football at the level of Bouira province, and the disclosure of the strengths and weaknesses they have, and the systematic side lost researcher used the experimental method as it suits the nature of the search the research community in the clubs are active in the state Football Association Juniors category, it was the sample selection simple random and represented in the 32 players were divided into two groups, Group (A) 16 player of the sports club hobbyist Wifaq Ouad Elbardi were the program was applied, and the group (B) 16 player of the sports club hobbyist to Mazdor who trained according to the regular program, has been relying on skill tests before and after as a tool to study this to determine the effectiveness of the proposed training program in basic skills development is under study, as the researcher depends on the following statistical methods: statistical Package program (spss18) was adopted on each of the arithmetic mean, standard deviation, Pearson simple torsion coefficient, Pearson correlation coefficient, (T) Student for independent samples, and (T) Student of the samples associated.

finally, and after the process of analysis and interpretation The results of the study on the verification of the proposed hypotheses and revealed the extent of the contribution of the proposed training program circuit training in a way in the development of some of the basic skills of soccer players category Juniors (U16).

Through this came researcher set of suggestions for future and hypotheses were as follows:

The need to develop a scientific basis for the development of skills and the physical side, using different training methods, interest in using circuit training in the training of Minor class method of the proposed training programs based, taking into account all the variables affecting the training process during underline training programs, attention to composition of the baseband It is of importance to the track athlete player major importance to reach to the highest levels, the need for attention tests, skills before, during and after the implementation of any program, the need to inform and familiarity with all the coaches training methods made known especially modern ones and conduct training sessions for coaches Minor categories related to the importance of motor skills base for this class development.

Key words: the proposed training program, circuit training, basic skills, category Juniors (U16)

L'impact du programme d'entraînement proposé avec la méthode de Circuit Training et cela pour le développement de certaines compétences de base de la catégorie minime des joueurs de football (u16)

<Etude sur le terrain de l'équipe Ouad El bardi et EL MAZDOUR>

La supervision du Dr :NABIL MANSOURI

Préparé par :RECHAM DJAMEL EDDINE

La présente étude visait à proposer un programme d'entraînement avec la méthode de Circuit Training et cela pour le développement de certaines compétences de base de la catégorie des joueurs de football (u16), ce thème a été choisi afin de mettre en évidence le rôle crucial joué par les programmes d'entraînements proposés, reposant sur des bases scientifiques solides dans l'amélioration de niveau d'habileté des joueurs, ainsi que l'entraîneur doit connaître les critères de la bonne méthode d'entraînement appropriée pour l'appliquer est donc choisir la méthode d'entraînement est parmi les facteurs les plus importants pour atteindre les résultats souhaités, en tenant compte de les caractéristiques de l'âge de la catégorie sur qui est appliquée le programme d'entraînement.

L'étude a également porté pour mettre en évidence le rôle de l'entraîneur dans la sélection des meilleures méthodes d'entraînement utilisées pour atteindre les niveaux requis et reconnaître la réalité de la mise en place et la préparation des jeunes catégories du football au niveau de la wilaya de Bouira, et la divulgation des forces et des faiblesses qu'ils ont, de l'autre côté le chercheur a utilisé la méthode expérimentale vu qu'elle convient à la nature de la recherche et cette communauté de recherche se caractérise dans les clubs actifs au niveau de la ligue du Football de bouira catégorie minime ,l'échantillon a été sélectionné aléatoirement représenté dans les 32 joueurs ont été divisés en deux groupes, groupe (A) 16 joueurs du club de sport amateur (l'entente oued el-bardi) sur lequel le programme d'entraînement a été appliqué, ensuite le groupe (B) 16 joueur du club de sport amateur de Mazdour qui a été formé selon le programme régulier, Il se fait des tests de compétences avant et après comme un outil d'étude a fin de déterminer l'efficacité du programme d'entraînement suggéré dans l'amélioration des compétences de base durant l'étude menée, le chercheur a dépendu quelques méthodes statistiques comme les suivantes: programme du package statistique (spss18) a été adopté sur chacun de la moyenne arithmétique, écart-type, Pearson simple coefficient de torsion, Pearson coefficient de corrélation, (T) Student pour les échantillons indépendants, et (T) Student des échantillons associés.

Dans ce dernier, et après le processus d'analyse et d'interprétation Les résultats de l'étude sur la vérification des hypothèses proposées et a révélé l'ampleur de la contribution du programme d'entraînement suggéré avec la méthode de circuit Training dans le développement de certaines compétences de base chez les joueurs de football catégorie minime (U16).

A travers cela le chercheur a réalisé un ensemble de suggestions et d'hypothèses pour le temps à venir et sont sur l'ordre suivant:

La nécessité d'une préparation des programmes d'entraînement reposant sur des bases scientifiques dans le cadre de développer et d'améliorer les compétences techniques et physique tout en utilisant les différentes méthodes de formation, donné de l'intérêt à l'utilisation de la méthode de circuit training dans la formation de la catégorie minime ,en tenant compte de toutes les variables qui influent sur le processus d'entraînement au cours des programmes de formation ,donné de l'importance à la formation de base vu le rôle que sa porte dans le parcours athlétique du joueur et pour en arrivé au haut niveau, la nécessité des tests de compétences avant, pendant et après la mise en œuvre de tout programme, la nécessité d'informer tous les entraîneurs sur les méthodes modernes d'entraînements et de mener des séances de formation pour les entraîneurs des catégories mineures liées au développement des compétences motrices de base de cette catégorie.

Mots clés: le programme d'entraînement proposé, circuit training, les compétences de base de performance, catégorie minime (u16).