



جامعة البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تدريب رياضي نخوي

تحت عنوان:

تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي
الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم
صنف اشبال u17

دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة

تحت إشرافه :
أ.د: يونس محمد

من إعداد الطالبين:
* جمال سيد علي
* عثمان جوسام

السنة الجامعية 2017 - 2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ

عَمَلَكُمْ وَرَسُولَهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

سورة التوبة . الآية

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نور الهدى سيدنا محمد الصادق الأمين وعلى آله
وصحبه العز الميامين ومن سار على هديه الى يوم الدين

وبفضل الله وعونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع للنور فالحمد لله على فضله
أتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف والموجه الدكتور والأستاذ الكريم
"يونسى محمد"

كما نتقدم بالشكر أيضا إلى كل أساتذة المعهد
الذين أشرفوا على تدريبنا خلال مشوارنا الدراسي والذين لم يبخلوا علينا
بتوجيه النصائح ومد سندا العون في إنجاز هذا العمل المتواضع
وإخراجه إلى النور.

كما لا ننسى الأصدقاء الذين لم يبخلوا علىي بحمد و بنصائح قيمة
وأخيرا أشكر كل من ساهم في هذا العمل
من قريب أو بعيد ولو بكلمة
طيبة.

عالم سيد علي

عثمانى حوسام



إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبیبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد

بعدها رسد سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي تجز اللسان عن وصف مآثرها نحوى إلى المرأة التي خمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار.

إلى.....أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله , إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.
إلى.....أبي الغالي.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخني مصطفى , وإلى اختاي بدون ذكر اسمهما وابنائهما (يعقوب, وهناء المدللة والى من هو باذن الله مرحب بقدمه) وإلى شريكة الدرب وإلى كل الأهل والأقارب.

إلى رفقاء دربي وشركائي (عليو، مزيان، حميد) وزمياي حوسام والى كل زملائي في العمل (ح.م) وكل من تعرفت اليهم في درج حياتي و إلى كل من لم يبخلوا علي لاسعادي .
إلى كل اساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الاستاذ المشرفه وقسم التدريب الرياضي والى مدربي ورأساء أندية الدراسة والطلبة والعمال وبالأخص عمال مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وإلى قارئ هذا الإهداء.

عالم سيد علي

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد

بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوبي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعارات الليل أم بعبارات النهار.

إلى.....أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله , إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.
إلى.....أبي الغالي.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي اسامة ومهدي واختي الغالية: وإلى كل الأهل والأقارب.
إلى رفقاء دربي وشركائي خاصة زميالي سيد علي وإلى كل من تعرفت اليهم في دربي حياتي و إلى كل من لم يبخلوا علي في لاسعادي أيام معاناتي.

إلى كل اساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الاستاذ المشرفه وقسم التدريب الرياضي وإلى مدربي ورؤساء أندية الدراسة والطلبة والعمال وبالأخص عمال مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وإلى قارئ هذا الإهداء.

عثمان بن حوسام

محتوى البحث

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير
ب	- اهداء
ج	- اهداء
د	- محتوى البحث
هـ	- قائمة الجداول
و	- قائمة الأشكال
ظ	- ملخص البحث
ح	- مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية
04	2- فرضيات الدراسة
04	3- أسباب اختيار الموضوع
05	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	
10	تمهيد
المحور الأول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب المستمر	
11	1- التدريب الرياضي
11	1-1- مفهوم التدريب الرياضي
11	1-2-1- فوائد التدريب الرياضي
11	1-2-1- التنظيم
11	1-2-2-1- التدرج

12	3-1- مجالات التدريب الرياضي
12	1-3-1- مجال الرياضة المدرسية
12	2-3-1- مجال الرياضة الجماهيرية
12	3-3-1- مجال الرياضة العلاجية
13	4-3-1- مجال الرياضة المعاقين
13	5-3-1- مجال الرياضة المستويات العليا
13	4-1- خصائص التدريب الرياضي
13	1-4-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
14	2-4-1- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:
14	3-4-1- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
14	4-4-1- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:
14	5-1- أهداف التدريب الرياضي
16	2. طريقة التدريب المستمر
16	2-1- مفهوم طرق التدريب
16	2-2- اشتراطات الطرق التدريبية
16	2-3- أنواع طرق التدريب
16	2-3-1- طريقة التدريب التكراري
17	2-3-2- طريقة التدريب الدائري
17	2-3-3- طريقة التدريب الفترى
17	2-3-4- طريقة التدريب المستمر
18	2-4- الأساليب المستخدمة في طريقة التدريب المستمر
18	2-4-1- أسلوب الاستمرار بثبات الشدة:
18	2-4-2- الأسلوب التبادلي المتغير الشدة:
19	2-4-3- الجري المتنوع الفارتلك Fartlek للعب بسرعة Speed Play
19	2-5- اغراض طريقة التدريب المستمر
19	2-6- الاسس الوظيفي لطريقة التدريب المستمر

20	2-7- تشكيل الحمل
المحور الثاني: كرة القدم	
21	2- كرة القدم
21	2-1- تعريف كرة القدم
21	2-2- مميزات كرة القدم
22	2-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
23	2-4- قوانين كرة القدم
24	2-5- الطرق و المراحل التعليمية لتكنيك كرة القدم
24	2-5-1- وجهات نظر بعض الاختصاصيين:
25	2-6- الطرق التعليمية التقليدية في كرة القدم
25	2-6-1- الطريقة الجزئية
25	2-6-2- طريقة الإدراك الكلي
26	2-6-3- طريقة الوحدات التعليمية
27	2-7- الممارسات الأساسية لكرة القدم
27	2-7-1- مفهوم الممارسة
27	2-7-2- العوامل المؤثرة في الممارسة
28	2-8- الممارسات الأساسية في كرة القدم
29	2-9- التمرير
29	2-9-1- العوامل المؤثرة في التمرير:
30	2-9-2- أنواع التمرير
32	2-9-3- تمارين خاصة لقتل مهارة التمرير (المناولة)
33	2-10- استقبال الكرة
33	2-10-1- أنواع الاستقبال في كرة القدم
34	أولاً: استقبال الكرات المرتفعة
34	ثانياً: استقبال الكرات المنخفضة والأرضية
36	2-10-2- تمارين لقتل مهارة استقبال الكرة

المحور الثالث: المرحلة العمرية 15-17 سنة	
37	3- المرحلة العمرية من 15-17 سنة
37	3-1- مفهوم المراهقة
37	3-2- تعريف المراهقة
37	3-2-1- اصطلاحا
37	3-2-2- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة
38	3-3- تحديد وتعريف فئة 15-17 سنة (U17)
38	3-4- حاجيات المراهق:
39	3-5- أشكال من المراهقة
39	3-5-1- المراهقة المتوافقة
40	3-5-2- المراهقة المنطوية
40	3-5-3- المراهقة العدوانية
40	3-5-4- المراهقة المنحرفة
41	3-6- أهمية الرياضة في المراحل العمرية
42	3-7- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
43	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
45	تمهيد
46	2-1- بن حريرة معتز بالله 2011-2012
47	2-2- دراسة عبد الهادي حريزي 2012-2013
48	2-3- دراسة رشام جمال الدين 2015-2016
49	2-4- مسعودي سميح 2016-2017
51	2-5- التعليق على الدراسات
52	- خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية لمبحث	
الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية	

55	تمهيد
56	1-3 الدراسة الاستطلاعية:
56	1-1-3 الدراسة الاستطلاعية الأولى
56	2-1-3 الدراسة الاستطلاعية الثانية
56	3-1-3 الدراسة الاستطلاعية الثالثة
56	4-1-3 الدراسة الاستطلاعية الرابعة
57	2-3 الدراسة الأساسية
57	1-2-3 منهج البحث
57	2-2-3 متغيرات البحث
58	3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث
62	4-2-3 مجالات الدراسة
62	5-2-3 أدوات البحث
63	6-2-3 الشروط العلمية للاختبارات
65	7-2-3 الاختبارات المهارية
68	8-2-3 البرنامج التدريبي المقترح
71	9-2-3 تحديد وسائل تنفيذ المحتوى
71	10-2-3 الوسائل البيداغوجية
71	11-2-3 الوسائل الإحصائية
74	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
76	تمهيد
77	1-4 - عرض وتحليل النتائج
77	1-1-4 - عرض وتحليل نتائج يمثل الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية
79	2-1-4 - عرض وتحليل نتائج اختبار استقبال الكرة للمجموعة الضابطة
81	3-1-4 - عرض وتحليل نتائج اختبار تمبيرير الكرة للمجموعة الضابطة
83	4-1-4 - عرض وتحليل نتائج يمثل اختبار استقبال الكرة للمجموعة التجريبية

85	4-1-5- محرض وتحليل نتائج: اختبار التمير للمجموعة التجريبية:
87	4-1-6- محرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية
89	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
89	4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
90	4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية
90	4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة والرابعة
91	4-2-4- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة
92	الخلاصة
94	الاستنتاج العام
96	خاتمة
99	اقتراحات وفروض مستقبلية
102	البيبلوغرافيا
106	الملاحق
	الملحق 01
	الملحق 02
	الملحق 03
	الملحق 04
	الملحق 05
	الملحق 06
	الملحق 07

قائمة الجداول

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل مجتمع البحث	58
02	يمثل العينة المدروسة	59
03	يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الطول.الوزن.القامة في التجانس بين مجموعتي البحث	60
04	يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية الاستقبال والتمرير في التجانس بين مجموعتي البحث	60
05	يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الطول.الوزن.القامة في التكافؤ بين مجموعتي البحث	61
06	يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية الاستقبال والتمرير في التكافؤ بين مجموعتي البحث	61
07	يمثل نتائج معامل الثبات والصدق الاختبارية المهارية	64
08	يمثل تحكيم الاختبارات المهارية من حيث الموضوعية	65
09	يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي	69
10	يمثل نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	77
11	يمثل نتائج اختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة الضابطة	79
12	يمثل نتائج اختبار قوة التسديد نحو المرمى للمجموعة الضابطة	81
13	يمثل نتائج اختبار الدقة في التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية	83
14	يمثل تحليل نتائج اختبار قوة التسديد نحو المرمى للمجموعة التجريبية	85
15	يمثل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	87
16	يمثل مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة	91

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الشكل
20	يبين تشكيل الحمل التدريبي بطريقة التدريب المستمر	01
28	يبين المهارات الأساسية في كرة القدم	02
32	يمثل تمارين لصقل مهارة التمرير	03
32	يمثل تمارين لصقل مهارة التمرير	04
32	يمثل تمارين لصقل مهارة التمرير	05
36	يمثل تمارين لصقل مهارة الاستقبال	06
36	يمثل تمارين لصقل مهارة الاستقبال	07
36	يمثل تمارين لصقل مهارة الاستقبال	08
65	يبين اختبار لقياس مهارة استقبال الكرة	09
67	يبين اختبار لقياس مهارة استقبال الكرة في حالة حركة	10
67	يبين اختبار دقة التسديد نحو المرمى	11
68	يبين اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	12
77	يمثل نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	13
79	يمثل نتائج اختبار استقبال الكرة للمجموعة الضابطة	14
81	يمثل نتائج اختبار التمرير للمجموعة الضابطة	15
83	نتائج يمثل اختبار استقبال الكرة للمجموعة التجريبية	16
85	يمثل تحليل نتائج اختبار التمرير للمجموعة التجريبية	17
87	يمثل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	18

ملخص البحث

ملخص البحث

تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال (15-17) سنة

"دراسة ميدانية لفريقي الشباب الرياضي امشداله والنجم الرياضي بئر اغبالو"

إعداد الطالبين: عالم سيد علي / عثمانى حوسام إشراف الدكتور: يونسى محمد

ملخص البحث: هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب المستمر لتنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف أشبال U17 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 الجذ 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 أو التعرف على واقع إعداد وتكوين لفئة الأشبال لكرة القدم على مستوى ولاية البويرة والكشف عن نقاط القوة والضعف لديهم، أما من الجانب المنهجي فقد استخدمنا المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة U17، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وتمثلت في 32 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (16 لاعب) من الشباب الرياضي امشداله التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الضابطة (16 لاعب) من النجم الرياضي بئر اغبالو التي تدرت وفق البرنامج العادي، وتم الاعتماد على الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة كأداة للدراسة وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية (الاستقبال والتمرير) قيد الدراسة، كما إعتدنا على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط بيرسون، معامل الارتباط بيرسون، (T) ستيودنت للعينات المرتبطة، (T) ستيودنت للعينات المستقلة.

في الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت مدى تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال 15-17 سنة من خلال هذا خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات وكانت على النحو التالي:

ضرورة إعداد البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة، الاهتمام باستخدام طريقة التدريب المستمر في تدريب فئة الأشبال، 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 والماد جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدربي مختلف الفئات تتعلق بأهمية تنمية المهارات الحركية القاعدية لهذه الفئة.

الكلمات الدالة: التدريب المستمر، كرة القدم ومهارتي الاستقبال والتمرير، فئة أشبال 15-17 سنة

مقدمة

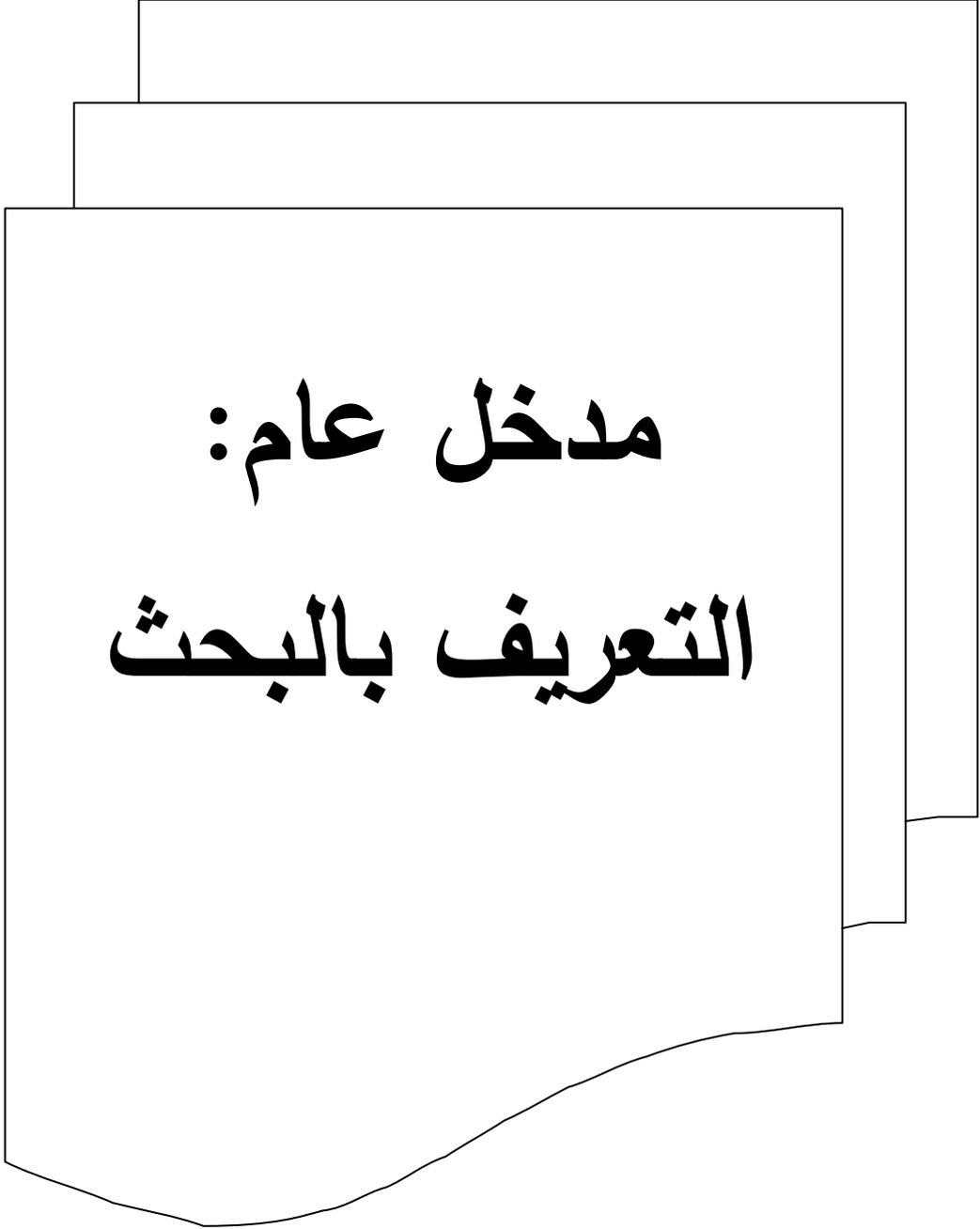
لا شك في شعبية لعبة كرة القدم إذ إنها تشكل اللعبة الأولى على مستوى العالم من حيث عدد الممارسين والمشاهدين لها، ونظرًا لأهميتها وقيمتها ومدى تعلق المجتمع الجزائري بمختلف منافساتها كان لزامًا علينا البحث في هذا المجال الذي يعتبر ذو حيوية وقيمة ومعنى، ومن أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي لأعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني، توجب معرفة مراحل عدة من فنيات وطرائق اللعب في مجال كرة القدم ومجارات التطور الذي يولي الاهتمام لعدة نواحي متعددة منها تطور طرق التدريب، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علمياً.

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط، بل لكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة و بذلك فان التدريب الرياضي يعتبر عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة. (بسطويسي احمد ، 1999 ، ص24)

كما تسمح البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم بإحداث تطورات سريعة ومنتظمة 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، مما يدعو إلى الاهتمام بإيجاد البرامج التدريبية العلمية المناسبة لتحسين طرق وأساليب التدريب في كرة القدم، وذلك من خلال توفير القدر الكافي من البرامج الرياضية والتدريبية لتطبيق المهارة ومختلف الحركات بصورة علمية وعملية. (مفتي حماد، 2002 ، ص41)

ومن بين الطرق التدريبية الشائعة نجد التدريب المستمر، التدريب التكراري، التدريب الفتري، التدريب الدائري لذا ارتأينا واقتصرنا في بحثنا هذا على طريقة من هذه الطرق وهي طريقة التدريب المستمر باعتبارها من أنجع الطرق وأحسنها حيث تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل والتدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الاداء او زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريقة في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهرولة والركض والسباحة والتجديف وتهدف الى تطوير التحمل العام، والتحمل الخاص والتي ايضاً تساهم في تنمية بعض المهارات الاساسية كالتمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال .

ان هذه المرحلة العمرية والتي تعتبر مرحلة مراهقة يصعب فيها التحكم باللاعب، كما هي مرحلة مهمة للارتقاء به سوءاً بدنياً أو مهارياً، لذا يقع المدرب في صعوبة اختيار برنامج التدريب والعمل به من اجل تحقيق الاهداف المرجوة في اقل وقت وجهد. لذا عملنا إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب المستمر لتنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U17).



مدخل عام:
التعريف بالبحث

تعد رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، وتمارس من طرف جميع الناس حيث تعتبر كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع وتلعب كرة القدم على مستطيل من العشب الطبيعي أو الاصطناعي أو مستطيل رملي، مع وجود مرميين في مركزي الملعب، والغرض من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم ويلعب اللاعبون بالكرة باستخدام أرجلهم للركل، واستعمال الرأس والصدر أحيانا، ومن غير المسموح استخدام الأيدي للاعبين ماعدا حراس المرمى ولكن بشروط. (مأمور ابن سليمان، 1998، ص 9)

ويعتبر التعلم عملية تلقى المعرفة والقيم والمهارات من خلال الدراسة والتعليم، مما يؤدي إلى تغيير دائم في السلوك وإعادة تشكيل بنية تفكير الفرد العقلية ومن أبرز السبل للتعلم في المجال الرياضي إستعمال طريقة التدريب المستمر حيث يقصد به تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا ولا تتخللها فترات راحة، على عكس طريقة الحمل الفترتي التي تعتمد على تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة الغير كاملة.

ولأن الإستمرارية من أنجع وسائل التعلم فإن الرياضي يستطيع الوصول الى المستويات العليا اذا تحكم في اداء مهاراته الحركية وبلغ الى حد معين من التحمل الخاص والعام.

ومن الأهداف الرئيسية لطريقة التدريب المستمر تنمية التحمل العام والخاص وتطوير المهارات الحركية المختلفة كالتمرير والاستقبال والتسديد، ونجد ان طريقة التدريب المستمر تؤثر على تنمية بعض المهارات الاساسية كالاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال، حيث ان هذه الاخيرة تستعين بالعديد من تقنيات اللعب او ما يسمى بالمهارات والتي يقصد بها القدرة على اداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والالية اي القدرة على حل الواجب الحركي. (أ.د عادل تركي حسن، دون سنة، ص12)

وهذا يعني ان الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بإيعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة، فهي تؤدي دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي معد سلفا، فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور. وكون ان الاستقبال من المهارات الاساسية في كرة القدم ومعناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة (أ.د عادل تركي حسن، دون سنة، ص46)

مدخل عام: التعريف بالبحث

ونظرا للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة ، أصبحت عملية الاستقبال في اغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولا وللتخلص من ضغط المنافسين وفتح الثغرات فان التمرير من انجع وافضل الطرق لتخفيف الضغط والاحتفاظ بالكرة لدى الفريق لاطول مدة ممكنة فيمكن القول ان التمرير هو وسيلة لربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتقادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة. ويعد التمرير المفتاح الحقيقي للعب الجماعي واهم ما يميز صانع الألعاب قدرته على اداء التمريرات الدقيقة المؤثرة بأنواعه . والتمريرة الجيدة تتصف بالدقة والبساطة .

ويعتبر 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 لا بد من اختيار أفضل وأحسن الطرق والأساليب التدريبية وهذا ما جعلنا ن فكر في أحد أهم الطرق التدريبية المستعملة لتدريب فئة الاشبال (U17) في كرة القدم والمتمثلة في طريقة التدريب المستمر وتعتبر 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

ومن الأهداف الرئيسية لطريقة التدريب المستمر تنمية التحمل العام والخاص وتطوير المهارات الحركية المختلفة كالتمرير والاستقبال .

لذا من خلالها سنحاول في هذا البحث طرح هذه الإشكالية بتساؤل مفاده :

- هل تؤثر طريقة التدريب المستمر في تحسين وتنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة؟

مدخل عام: التعريف بالبحث

ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات فرعية تتضمن:

- هل تساعد طريقة التدريب المستمر في تحسين مهارة الاستقبال اثناء المنافسة ؟
- هل تساعد طريقة التدريب المستمر في تحسين مهارة التمرير اثناء المنافسة ؟
- هل تؤثر طريقة التدريب المستمر في الرفع من مستوى التحكم في مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل تساهم طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم ؟

2- فرضيات الدراسة

2-1- الفرضية العامة:

تؤثر طريقة التدريب المستمر في تنمية وتحسين مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية اقل من 17 سنة .

2-2- الفرضيات الجزئية:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر على تحسين مهارة استقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم .
- تساعد طريقة التدريب المستمر على تحسين مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة .
- تؤثر طريقة التدريب المستمر في الرفع من مستوى التحكم في مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم .
- تساهم طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم .

3- أسباب اختيار الموضوع.

3-1- ذاتية:

من بين الأسباب التي جعلتني اختار هذا الموضوع هي ميولي وانجذابي لهذا النوع من الرياضة وفضولي للكشف وإبراز مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر في تنمية بعض المهارات الاساسية لدى اللاعبين وأيضا بسبب نقص الدراسات التي تتمحور حول هذا الموضوع، اضافة للأسباب اخرى تتمثل في ثقتي بنفسي على قدرتي واستطاعتي على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

3-2- موضوعية:

- الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.
- معرفة دور طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي استقبال وتمرير الكرة عند لاعبي كرة القدم.
- الرغبة في اكتشاف مدى تأثير طريقة التدريب المستمر على تعليم وتحسين المهارات الرياضية .
- التطرق إلى أهمية الطرق التدريبية المستخدمة في واثناء المنافسات الرياضية .
- إثراء المكتبة الجامعية بهذا النوع من المراجع للسماح للأسرة الجامعية بالإستفادة منها

4- أهمية الموضوع:

تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله وهو "تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين لكرة القدم (U17) والذي له أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي وتكمن أهمية الموضوع في جانبين هامين هما:

4-1- أهمية نظرية:

- إثراء الرصيد المعرفي والمعرفة العلمية في ميدان التدريب الرياضي بصفة عامة.
- إثراء الرصيد العلمي للمدربين والباحثين في هذا المجال.
- استخلاص جملة من التوصيات وتقديم مجموعة من الاقتراحات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الطلبة وكقاعدة لبداية بحوث أخرى.

4-2- أهمية تطبيقية:

- إبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة.
- تساهم الدراسة الحالية في إبراز الدور الهام الذي تلعبه طريقة التدريب المستمر في تنمية بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة القدم.
- تساهم الدراسة الحالية في فتح آفاق أمام الباحثين والعاملين في المجال الرياضي وفي تحديد واختيار الطرق التدريبية المناسبة أثناء الممارسة الرياضية.
- تبرز هذه الدراسة إمكانيات تطوير وتنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (U17).
- الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.

5- أهداف الموضوع:

- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة المناسبة.
- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- محاولة معرفة أسباب نقص هذه المهارات لدى اللاعبين والعمل على تحسينها.
- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى المهارات الأساسية في كرة القدم.
- تسليط الضوء على مهارتي الاستقبال والتمرير في كرة القدم ومحاولة الكشف عن نقائصها والعمل على تنميتها.
- الكشف عن فعالية الطرق التدريبية بصفة عامة وطريقة التدريب المستمر بصفة خاصة في تنمية مهارتي استقبال وتمرير الكرة لدى اللاعبين.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- 6-1- الطرق التدريبية : تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى الحالة البدنية للاعب . ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:
- طريقة التدريب الفتري.
 - طريقة التدريب المستمر.
 - طريقة التدريب التكراري.
 - طريقة التدريب الدائري. (مفتي ابراهيم حماد،التدريب الرياضي الحديث،2001،ص210)

6-2- طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا

6-3- المهارات الأساسية:

* **التعريف النظري:** هي نوع معين من العمل و الأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص (حسن السيد أبو عبدة، 2002، ص 128).

* **التعريف الإجرائي:** التقنيات و لأبجديات التي يتعلمها الأصاغر

هي الحركات الأساسية التي يقوم بها لاعبي كرة القدم أشبال (U17) المختلفة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها مثل: الجري وتغير الاتجاه، الوثب لضرب الكرة، الجري بالكرة تمرير الكرة، السيطرة على الكرة، التصويب... الخ ، والمهارات المتأولة في الدراسة هي استقبال وتمرير الكرة.

- **التمرير:** التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد التصويب (Bennard Turpin، P 991990).

- **الاستقبال:** الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة.

6-4- كرة القدم :

* **التعريف النظري:** هي لعبة جماعية تم بين فريقين ، كل فريق يتكون من 11 لاعب، يستعمل كرة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محدد في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال الهدف فيه و على حارس المرمى للحصول على هدف (ابو عبده، 2008 ص 113)

* **التعريف الإجرائي:** هي لعبة شعبية مشهورة ذات طابع تنافسي تعم كل الأعمار في كلا الجنسين و تمارس بين فريقين.

6-5- صنف أشبال:

* **اصطلاحا:** المرحلة من 15-17 سنة تعتبر مرحلة مراهقة، والمراهقة مصطلح من العمر، والذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة وقد اقترب من النضج العقلي والبدني والاجتماعي و الانفعالي (مصطفى فهمي، 1985، ص 153).

* **اجرائيا:** هي فئة عمرية ما بين (15-17) سنة تعتبر مرحلة المراهقة المبكرة حيث يعيش فيها الطفل تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفسولوجي والعقلي والاجتماعي.

الجانب النظري:
الخلفية النظرية للدراسة
والدراسات المرتبطة
بالبحث

الفصل الاول:
الخلفية النظرية
للبحث

تمهيد:

أن اختيار المدرب لطريقة التدريب تعد أمرا جد مهما، وهذا نظرا ان 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.

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 إيجابا على علم التدريب، وأدت إلى تطوره وظهور العديد من طرق التدريب الرياضي مثل التدريب المستمر، الفتري، التكراري والدائري .

وتعد طريقة التدريب المستمر من الطرائق الرئيسية المهمة التي تهدف إلى الارتقاء، تتميز هذه الطريقة بأن التمارين تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسط، وحجم التدريب كبير وقدرات الأفراد الممارسين حيث يتم فيها مراعاة جملة من الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية وهذا ما يجعلها طريقة فعالة في تنمية وتحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (U17)

وفي هذا الفصل تناولنا عدة محاور حيث تكلمنا في المحور الأول عن التدريب الرياضي وطريقة التدريب المستمر، وفي المحور الثاني تطرقنا فيه إلى رياضة كرة القدم ومميزات مهارتي الاستقبال والتمرير، أما المحور الثالث تطرقنا فيه إلى المرحلة العمرية (U17) .

1. التدريب الرياضي

1-1- مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (حماد مفتي إبراهيم ، 1998 ، ص19) يعرفه محمد علاوي التدريب الرياضي على انه عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة. (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص17)

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة. (بسطويسي احمد، 1999 ، ص24)

1-2- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

1-2-1- التنظيم:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى.

- تنظيم كل وحدة تدريبية ، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ماسبق أن تدرب عليه اللاعبين.

- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

1-2-2- التدرج:

أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في

التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.

- من البسيط إلى المركب.

- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول (حنفي محمود مختار، 1980 ص46).

1-3- مجلات التدريب الرياضي:

لاتقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع، هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي، وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

- مجال الرياضة المدرسية
- مجال الرياضة الجماهيرية
- مجال الرياضة العلاجية
- مجال رياضة المعاقين
- مجال رياضة المستويات العالية

1-3-1- مجال الرياضة المدرسية:

يلعب دورا أساسيا ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ما قبل المدرسة ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية: القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة وتنمية صفات فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين أولهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة. (بسطويسي أحمد ، 1999، ص25).

1-3-2- مجال الرياضة الجماهيرية:

الكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية والمهارية ليس بغرض البطولة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا، حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاوله الأنشطة الرياضية المناسبة، بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لاتهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري، بقدر ماتهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجابا على الصحة العامة للممارسين.

1-3-3- مجال الرياضة العلاجية: (بسطويسي أحمد ، 1999، ص25).

تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية، حيث أنشئ العديد من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم، كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الإسهام في تحسن حالاتهم الصحية، كمرضى القلب والدورة الدموية، وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدنها في فترة الحمل أما في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة.

1-3-4- مجال رياضة المعاقين:

يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته، كما أن مزاوله الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع، حيث يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وإمكاناته وهذا مانص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي تنص على مايلي: "ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأ بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم. (بسطويسي أحمد ، 1999، ص28). وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها.

إن الاشتراك الأولمبي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفا جديدا ومنحني صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

1-3-5- مجال رياضة المستويات العالية:

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظه كل من المدرب والإداري، ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه. (بسطويسي أحمد ، 1999، ص28).

1-4-4- 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 الى الوصول باللاعب الى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

1-4-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية :

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم واتقان 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، ص17)

المحور الاول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب المستمر

1-4-2- 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 ، ص22)

1-4-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها 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 ص27-28)

1-4-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما 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 ، ص2)

1-5- 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) والمهارية 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، واكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ (أمر الله البساطي، 1998، ص22)

المحور الاول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب المستمر

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 والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية (مفتي إبراهيم حامد، 2001 ، ص22)

II. طريقة التدريب المستمر:

2-1- مفهوم طرق التدريب: تعتبر من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا

الاسم نسبة الى فترة الراحة البينية intervall بين كل تمرين التمرين الذي يليه. (د.مهند حسين البشتاوي، 2005، ص269)

2-2- شروط الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا.
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

2-3- أنواع طرق التدريب:

- التدريب التكراري
- التدريب الدائري
- التدريب الفتري
- التدريب المستمر (د.مهند حسين البشتاوي، 2005، ص267)

2-3-1- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار (عادل ع البصير علي، 1999، ص161)

* أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية: القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية. (محمد عوض البيسوني، ياسين الشاطى، ص 24 25)

* **خصائصها:** تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.
- فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات

المحور الاول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب المستمر

بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخترنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

2-3-2- طريقة التدريب الدائري:

* **مفهومها:** هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث: مستمر، فترتي، تكراري؛ ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة. (مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص 21).

* **مميزات التدريب الدائري:** تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- توفير الجهد والوقت .
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد .
- تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة .
- تطوير القدرات البدنية فرديا .
- إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين .
- التقويم الذاتي للاعبين .
- استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة .
- اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة .

2-3-3- طريقة التدريب الفترتي:

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 ينقسم التدريب الفترتي إلى نوعين: (حنفي محمود مختار، 1980، صفحة 223)

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

ب- **التدريب الفترتي 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.

المحور الاول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب المستمر

2-3-4- طريقة التدريب المستمر :

تتميز هذه الطريقة بالاستمرارية في العمل والتدريب و عدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الاداء اوزيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريقة في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهرولو والركض والسباحة والتجديف. (روز غازي عمران، 2015، ص112)

* أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام .
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- زيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الاكسجين.
- تطوير التحمل العضلي . (روز غازي عمران، 2015، ص113)

* خصائصه: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين (40- 60 %) من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البيئية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (عادل ع البصير علي، 1999، ص157)

2-4- الاساليب المستخدمة في طريقة التدريب المستمر:

2-4-1- اسلوب الاستمرار بثبات الشدة: يبقى الفرد في هذه الطريقة محافظا على نفس توقيت السرعة لفترة

طويلة وهذه السرعة يمكن تحديدها كشدة للتمرين بمساعدة معدل النبض والذي لا يقل عن 130 ن/د ولا يزيد عن 170- 180 نبضة في الدقيقة الواحدة حسب النشاط الممارس والحالة التدريبية للرياضي.

2-4-2- الاسلوب التبادلي المتغير الشدة: تغيير السرعة حسب الخطة الموضوعه للحمل المستمر على ان تقسم

المسافة المعينة الى مسافات ترتفع الشدة في بعضها بحيث تجبر الاجهزة العضوية على العمل في ظروف نقص الاكسجين في فترة قصيرة والتي تتعادل في المسافات التي تليها مثل : 60 دقيقة جري كل 1000 متر تقطع تقطع بسرعة 4م/ثا وبمعدل نبض 150 نبضة في الدقيقة وبعدها 500 متر بسرعة 5م/ثا والنبض حوالي 170 نبضة في الدقيقة وهكذا بالتبادل.

2-4-3- اسلوب الجري المتنوع الفارتلك Fartlek اللعب بسرعة Speed Play :

تغيير السرعة غير محددة انما يكون طبقا لمقدرة الفرد فاذا سمحت حالته فيرتفع شدة الحمل سواءا اكان لمسافة قصيرة او طويلة وفي الغالب لمثل هذه الالعب ارض تحتوي على اشارات ويستفاد منها كعلامات طريق عند تغيير السرعة لارادة الفرد وتبعا لطبيعة ارض التدريب .

وتختلف هذه الطريقة عن المتغير الضدة في ان يغلب عليها طابع التنوع (اللعب) بينما في الجمل المتغير الشدة يكون توزيع مسافات الشدة العالية والمنخفض محدد مسبقا بصورة مقننة(ا.د عصام عبد الخالق،2003،ص196)

2-5- اغراض طريقة التدريب المستمر :

أ- التاثير الوظيفي : ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي وترقية وتنظيم مقدرة التبادل الاكسيجيني وزيادو قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الاكسجين والوقود للاستمرار في بذل جهد.

ب- التاثير التدريبي : تطوبر الحمل (التحمل الدوري التنفسي) والتحمل الخاص (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الاداء) الى جانب تطوير القدرة على سرعة استعادة الشفاء واستعادة انتاج الطاقة.

ج- التاثير النفسي : تطوير السمات الارادية اذ يعمل على زيادة القدرة على الكفاح في بذل الجهد والمثابرة والاصرار على النصر . (ا.د عصام عبد الخالق،2003،ص194)

2-6- الاسس الوظيفي لطريقة التدريب المستمر:

تعتمد هذه الطريقة اساسا على اسلوب التنفس الهوائي لذا يراعى تشكيل حمل التدريب في تلك الطريقة بان تستطيع فيها الدورة الدموية او النفس امداد العضلات بحاجاتها من الاكسجين او تاخيرها لاطول فترة ممكنة مما يؤثر على استمرار تجديد المواد المختزنة وبالتالي استمرار العضلات في بذل الجهد وتاخير ظهور التعب، ونصل بالجسم الى حالة الثبات اي لاتزيد نفقاته عن دخله ولا يحتاج الى دين

اما حدوث الدين الاكسيجيني اي قيام العضلات باكسدة المواد الغذائية لتوليد الطاقة في غياب الاكسجين مما يؤدي الى تراكم الاكتين فلا يستطيع الفرد الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة.

ويمكن تحسين القدرة على اخذ الاكسجين بطريقتين :

الحمل المستمر لفترة طويلة تحت شروط وجود الاكسجين

حمل مستمر مع تبادل واختلاف الشدة وفي هذه الحالة ترتفع السرعة احيانا ليحدث نقصا في الاكسجين في الاجهزة

العضوية . (ا.د عصام عبد الخالق،2003،ص195)

المحور الاول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب المستمر

2-7- تشكيل الحمل: (ا.د. عصام عبد الخالق، 2003، ص195)

الجرعة التدريبية	مكونات حمل التدريب	توجيه الحمل
- من 30 - 75 % من مقدرة الفرد	- قوة المثير	- شدة الحمل
- كبير جدا زمن او مسافة اكبر من مسافة السباق	- دوام مثير	- حجم الحمل
- كبير جدا	- تكرار المثير	
- تتعدم فترات الراحة البينية	/ / / /	- الراحة البينية

الشكل رقم (01) يبين تشكيل الحمل التدريبي بطريقة التدريب المستمر

2- كرة القدم:

2-1- تعريف كرة القدم:

أولا/التعريف اللغوي :

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

ثانيا /التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من (11) لاعب منهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط (علي عادل عبد البصير، 2004 ، ص89)
فقد رأى " رومي جميل " ان ممارسة لعبة كرة القدم تحولت إلى رياضة واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشؤها 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 ، صفحة 9-10)

ثالثا / التعريف الاجرائي:

كرة القدم رياضة جماعية تتمثل في تداول الكرة بالقدم بين أفراد الفريق الواحد حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم حتى يكون هو الفائز في زمن محدد ب 90 دقيقة ومن خلال شوطين كل شوط محدد ب 45 دقيقة.

2-2- 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.

المحور الثاني: كرة القدم/المهارات الأساسية

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 بتغير وتعدد خطط اللعب على حساب طبيعة المنافس.

2-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم منقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسيم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة.

- تمرير الكرة

- المحاورة بالكرة.

- المهاجمة .

- رمية التماس.

- ضرب الكرة .

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى. (بلقاسم كلي وآخرون، 1997، ص،46).

2-4- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي :

- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60 م .

- **الكرة:** كروية الشكل، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ .

- **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

- **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين .

- **الحكام :** يعتبر صاحب السلطة المزولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

- **مدة اللعب :** شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د .

- **بداية اللعب:** يتحدد اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- **الكرة في الملعب أو خارج الملعب :** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .

- **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة . (علي خليفة العنشري وآخرون ، 1987، ص 255)

- **التسلل :** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

- **الأخطاء و سوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

* ركل أو محاولة ركل الخصم.

* عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

* دفع الخصم بعنف.

* الوثب على الخصم.

* ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

- * مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- * يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
- * دفع الخصم بالكف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (حنفي محمود مختار، 1997، ص 23)
- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.
- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
 - * مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
 - * غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

2-5- المراحل التعليمية لتكنيك كرة القدم:

2-5-1- وجهات نظر بعض الاختصاصيين:

- يؤكد " W.Bush " في كتابه " كرة القدم في المدارس" على أن استعمال الطرق التعليمية و إتقان التكنيك يتم من خلال الطرق التالية: - الطريقة الجزئية.
- الطريقة الكلية.
- طرق المناقشات عن طريق اللعب الجماعي في الهجوم و الدفاع.
- كما ينصح كذلك بالابتعاد عن العمل الذي يبدأ من الكل إلى الجزء.
- أما "K.Dieviech" فيبحث في كتابه كرة القدم على استعمال الطرق التعليمية الصحيحة لتعليم التكنيك حيث يؤكد على التسلسل في تلقين المهارات التكنيكية حيث يتم في البداية تمرير الكرة بباطن القدم ثم بوجه القدم ، ثم بجانب القدم ، و بعد تعليم أسس تمرير الكرة بالقدم يأتي دور الرأس و كذلك الأجزاء الأخرى ، ونلاحظ كذلك أن مبدأ تسلسل في تعلم المهارات التكنيكية مبدأ بسيط.
- كما أن المؤلف الفرنسي "J.Mercier" يؤكد في كتابه "كرة القدم "بأن تلقين المهارات و الأسس التكنيكية يتم من خلال ثلاث طرق رئيسية:
- أخذ الكرة و التحكم بها.
 - الاستحواذ على الكرة (تلقين المهارات التكنيكية ،المراوغة ، التغطية).
 - نقل الكرة (تمرير الكرات الثابتة)

2-6- الطرق التعليمية التقليدية في كرة القدم:

2-6-1- الطريقة الجزئية تعتمد هذه الطريقة على تقسيم العناصر الأساسية للحركة أو المهارة المراد تعلمها بحيث يراعي هذا التقسيم مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ، ويتم تعليم كل جزء من عناصر المهارة على حدا وتكراره عدة

مرات ويتم تصحيح الأخطاء ، حتى يتم إتقان الجزء قيد الدراسة بشكل جيد ثم تنتقل العملية إلى الجزء الذي يليه وهكذا حتى يتم استكمال تعلم جميع عناصر وأجزاء المهارة.

* مميزات الطريقة الجزئية :

أ - يمكن للفرد المتعلم من خلال استخدام هذه الطريقة تفهم الأجزاء الصغيرة المكونة للمهارة أو الحركة.

ب - يتم إتقان كل جزء من أجزاء الحركة على جدا.

ج - سهولة التنفيذ بالنسبة لكل من المعلم والمتعلم

د - تتناسب مع قدرات الفرد المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية.

و - يمكن من خلال استخدامها تفادي حدوث الإحباط النفسي كذلك الإصابات في حالة تعلم المهارات الحركية المركبة (المعقدة)

هـ - تعتبر الطريقة الوحيدة المناسبة في تعلم المهارات الحركية المعقدة.

يتم اكتشاف الفرد المتعلم لنقاط الضعف ونقاط الصعوبة من خلال تقسيم الحركة إلى عدة أجزاء، وبذلك يمكن التغلب على الصعوبات في عملية التعلم.

* عيوب الطريقة الجزئية :

تعتبر عملية تقسيم الحركة إلى أجزاء عملية لا تساعد على إشباع رغبة الفرد المتعلم في تحدي قدراته وإيجاد الحل السريع للمشكلة الحركية.

أ - تعتبر هذه الطريقة عملية خالية من التشويق

ب - يستغرق استخدام هذه الطريقة وقتا كبيرا.

ج - لا تصلح بدرجة ما في الظروف المناخية الحارة (علي بشير، إبراهيم رخومة، فؤاد عبد الوهاب، 1983، ص189)

2-6-2- طريقة الإدراك الكلي

وهذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة للتعلم، حيث يتعلم فيها اللاعبون الحصة التدريبية كوحدة واحدة غير مجزأة وهذه الطريقة تنادي بأن الإنسان عنده القدرة بأن يتصور الشيء وأن يدركه إدراكا كليا، ثم يستطيع تقسيم ما يدركه إلى تفاصيل وأجزاء مختلفة مثال كرة اليد، ولتعلم مثلا فإن هذه الطريقة يمكن فيها أن يقسم الفصل إلى مجموعتين ويبدأ اللعب بعد شرح بسيط للعبة ، وكيفية التغلب على الأخطاء الشائعة ومن خلال اللعب وممارسته يتعلم اللاعب تفصيلها بالمبادئ الأساسية ومن طرق اللعب ، وكذلك تستطيع معرفة أصول اللعب وقواعده

*** مميزاتهما :**

- أ - مشوقة وتساعد اللاعب في إشباع ميوله وخاصة في المحاضرة.
- ب - واضحة الغرض.
- ج - لا تأخذ وقتاً طويلاً في الشرح.
- د - ليس فيها شكلية الموجودة في الطريقة الجزئية.
- و - تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب الجماعية وبعض الألعاب الأخرى.

*** عيوبها:**

- أ - لا تتماشى مع اللاعبين جميعهم لاختلافهم في القدرات الحركية
- ب - يصعب على اللاعب المبدأ استيعاب التفاصيل ودقائق الحركة
- ج - يصعب التعليم وخاصة في التعليم الحركات الصعبة
- د - يصعب فيها تصحيح الأخطاء.
- و - تحتاج إلى رعاية كبيرة حيث تحدث الأخطاء كبيرة تسبب إصابات نتيجة التهور والحماس واندفاع اللاعبين في الأداء. (علي بشير، إبراهيم رخومة، فؤاد عبد الوهاب، 1983، ص192)

2-6-3- طريقة الوحدات التعليمية :

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية الحركة أو المهارة كاملة دون تجزئة فيها وتعرض الحركة أو المهارة على الفرد المتعلم ككل، ويتلقى المعلومات اللازمة عن الحركة عدة مرات ويستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الأولي أو المبدئي عن الحركة، ويكون فكرة عن خطوات الأداء ثم يبدأ في محاولات الأداء الأولية التي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء، ومع استمرار المحاولات و التكرار تبدأ مواصفات الأداء في التحسن وتعاد التدريب والتكرار حتى يصل الاداء إلى مرحلة الإتقان.

*** مميزاتهما :**

- أ - وضوح الهدف.
- ب - تشبع رغبة المتعلم في المجازفة والمخاطرة ، كما أنها تعتبر من الطرق المشوقة التي تحتوي على العديد من الحوافز الضرورية للعملية التعليمية.

*** عيوبها :**

- أ - قد لا تكون مناسبة لبعض القدرات حيث تظهر الصعوبات في الأداء في المراحل الأولى التعليمية.
- ب - يصعب على الفرد المتعلم معرفة تفاصيل الحركة.
- ج - تتطلب زيادة في التركيز والانتباه من جانب المعلم والمتعلم حتى يمكن توفي الوقاية اللازمة. للإصابات.
- د - تتطلب بعض المهارات الحركية المركبة ضرورة التجزئة في المراحل الأولى من التعلم.
- و - ثبت بالتجزئة العملية أن العادات الخاطئة التي تتكون في المراحل الأولى من التعلم في حالة استخدام الطريقة الكلية يصعب التخلص منها في المستقبل الآتي. (علي بشير، إبراهيم رخومة، فؤاد عبد الوهاب، 1983، ص199)

2-7- المهارات الأساسية لكرة القدم

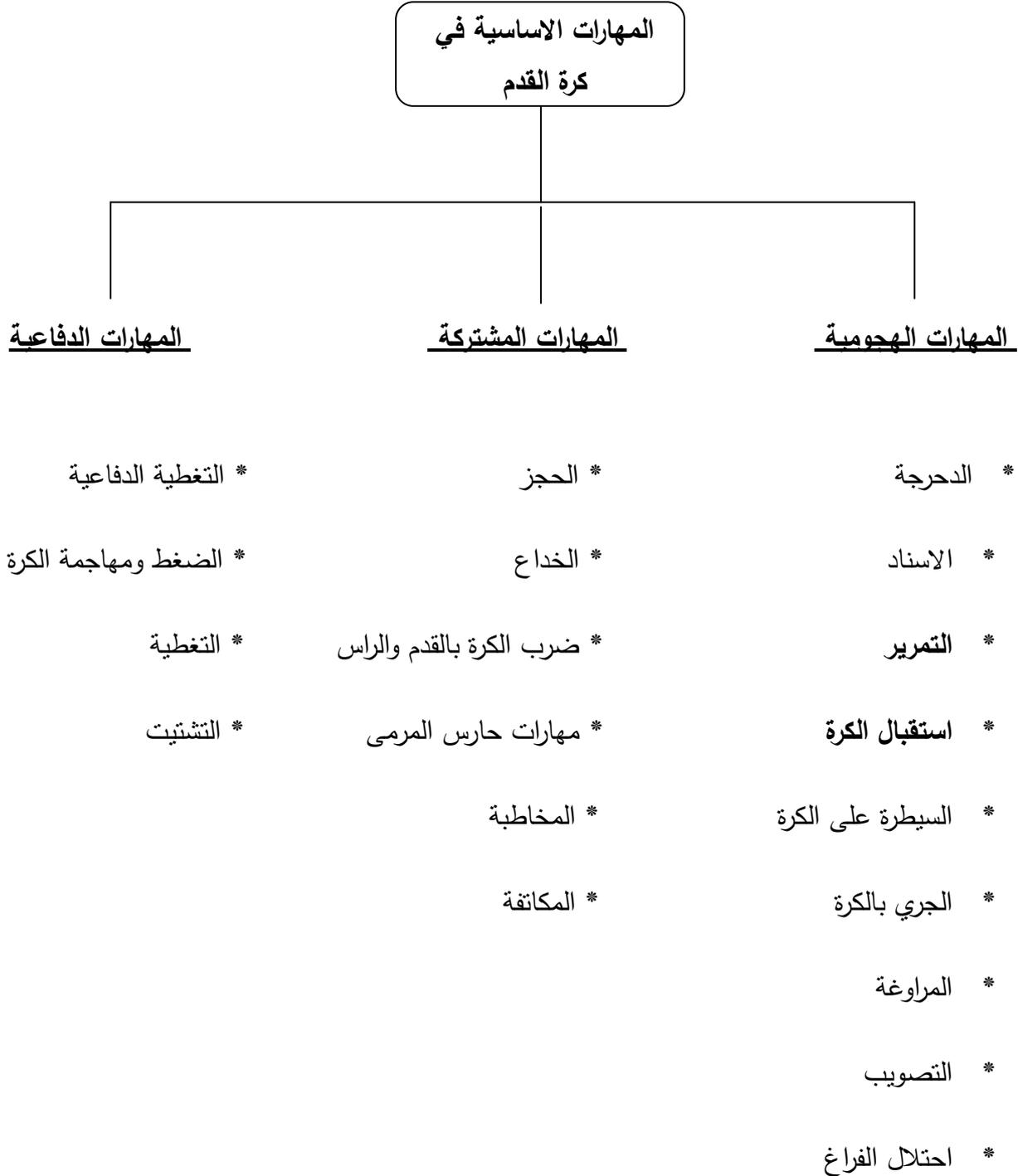
قبل التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم لابد من التعرف على مفهوم المهارة ، وهل ما يطلق حديثاً بمفهوم التكنيك هما مصطلحان منسجمان يعينان مفهومهما واحدا ، أم لكل مفردة منهما لها مدلولها الخاص ؟

2-7-1- مفهوم المهارة: المهارة تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة على حل الواجب الحركي، وهذا يعني ان الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بإيعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة . فهي (المهارة) تؤدي دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي معد سلفاً" فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور(أ.د عادل تركي حسن، أ.م.د سلام جبار صاحب، دون سنة، ص9)

2-7-2- العوامل المؤثرة في المهارة

1. الشد العضلي بسبب التعب والإجهاد أو بسبب الضغوط النفسية
 2. عدم التوافق بين الإيعاز العصبي والعضلي.
 3. عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة والمساعدة والمعاكسة.
 4. التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغي
- ولكل مهارة تكنيكها الدال عليها أي ان لها مساراً حركياً يميزها عن غيرها وهذا المسار تحكمه قوى ومؤثرات متعلقة بالسرعة والزوايا والتعجيل الخ.
- مما تقدم يمكن القول ان المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكنيك فن أداء المهارة وفقاً للمسار الحركي لها. والمهارة هي حركة أو مجموعة من الحركات تميز فعالية أو لعبة عن غيرها وهي مكونات لها (الفعالية ، اللعبة) في حين ان التكنيك هو المسار الحركي لهذه المهارة ، ولكي نوضح ما مر سابقاً نسوق المثال التالي.
- ضرب الكرة بالرأس هي مهارة من مهارات كرة القدم لها مسارها الحركي الخاص(تكنيكها) ، فقد يؤدي اللاعب هذه المهارة ولكن ليس وفق مسارها الحركي(النموذجي) لذا نقول ان هذا اللاعب قد أدى ضرب الكرة بالرأس ولكنه لم يؤدي المهارة بالتكنيك الصحيح ، من هنا يمكن القول ان المهارة أوسع من التكنيك والذي هو جزء منها. (أ.د عادل تركي حسن، أ.م.د سلام جبار صاحب، دون سنة، ص12-13)

2-8- المهارات الاساسية في كرة القدم:



(أ.د. عادل تركي حسن، أ.م.د. سلام جبار صاحب، كتاب كرة القدم تعليم وتدريب، دون سنة، ص 18)

الشكل رقم (02) يبين المهارات الاساسية في كرة القدم

2-9- التمرير:

تعتبر المنولة اساس اللعب الجماعي وهي المهارة الأكثر تكرارا في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل والأنجع في تخطي الخصوم والأسهل في الوصول إلى مرمى الخصم . وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر وبشكل مؤثر ومقصود سواء أكان في الفراغ أو في شكل مباشر .

ويعد التمرير المفتاح الحقيقي للعب الجماعي واهم مايميز صانع الألعاب قدرته على اداء التمريرات الدقيقة المؤثرة بأنواعه . والتمريرة الجيدة تتصف بالدقة والبساطة والقوة فالتمرير الدقيق يمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على الكرة وعدم فقدانها ، كما ان بساطة المناولة تسهل على الزميل استقبالها مما يساهم في استمرار الهجمة فضلا عن فتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، أما قوة التمرير فهي سرعة وصولها إلى الزميل من خلال إعطائها الزخم المناسب من القوة . كما يجب ان يتصف اللاعب الذي يقوم بإعطاء التمرير بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه واختيار المكان الأنسب للتمريرة. (أ.د عادل تركي حسن، دون سنة، ص28)

كما ان هناك ثلاث عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح التمريرة وهي :

- * الدقة في اداء التمرير
- * ان تكون التمريرة بسيطة
- * السرعة في اداء التمريرة (أ.د موفق اسعد محمود، 2009 ص118)

2-9-1- العوامل المؤثرة في التمريرات:

يتوقف استخدام التمريرات على عدة عوامل واعتبارات يجب اخذها بعين الاعتبار ونذكر منها

- * مساحة اللعب
- * وضع مدافعي الفريق الخصم وتشكيلته الدفاعية
- * الموقف بالنسبة للفريق
- * امكانيات وقدرات لاعبي الفريق (المهارات الفردية)
- * مدلا اتقان لاعبي الفريق للتمريرات المختلفة
- * موقع الزميل المستقبل للكرة (أ.د موفق اسعد محمود، 2009 ،ص126)

2-9-2- انواع التمرير

ويمكن تقسيم التمرير إلى أقسام عدة :

أولا : من حيث المسافة تقسم إلى:

- * التمريرة القصيرة (من 03 الى 15 متر)
- * التمريرة المتوسطة (من 16 الى 35 متر)
- * التمريرة الطويلة (اكثر من 35 متر)

ثانيا : من حيث الارتفاع :

1. المناولة الأرضية.
2. المناولة المتوسطة الارتفاع.
3. المناولة المرتفعة.

ثالثا: من حيث وصولها للزميل:

1. مناولة مباشرة.
2. مناولة غير مباشرة (للفراغ).

رابعا : من حيث الاتجاه:

1. مناولة عرضية.
2. مناولة قطرية.
3. مناولة طولية

خامسا : من حيث الجزء الذي تضرب به:

1. مناولة بالرأس وهي على ثلاثة أنواع:
 - أ. مناولة رأسية أمامية بالجبهة.
 - ب. مناولة رأسية جانبية يمين أو يسار الجبهة.
 2. مناولة راسية خلفية.
 3. مناولة بالصدر وهي على أنواع :
 - أ. مناولة صدرية للأمام.
 - ب. مناولة صدرية للجانب (يمين أو يسار)
 - ت. مناولة صدرية للخلف.
 4. مناولة بالقدم وهي على أنواع:
 - أ. مناولة بمقدمة القدم.
 - ب. مناولة بوجه القدم.
 - ت. مناولة بداخل القدم.
 - ث. مناولة بخارج القدم.
 - ج. مناولة بالعقب.
 - ح. مناولة بالركبة : وهي نادرة الاستعمال.
 - خ. مناولة بالفخذ وهي نادرة الاستعمال.

ولكل نوع من هذه الأنواع التي سبق ذكرها لها ادائها الخاص ومسارها الحركي الخاص بها ، كما يمكن ان يؤدي أي نوع من المناولات من خلال الثبات أو من الحركة كالمشي أو الهرولة أو الركض السريع ، كما يمكن ان تؤدي من القفز أيضا وحسب متطلبات الموقف.

أ- المناولة بالقدم

تعد المناولة بالقدم من أكثر المهارات استخداما في كرة القدم وأكثرها نجاحا وأفضلها في إيصال الكرة إلى المكان المناسب في طول وعرض الملعب وأسرعها في خلق الفراغات وفتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، وكلما كانت المناولة دقيقة وسريعة كان تأثيرها فعالا ، وهي على أنواع:

ب- المناولة بمقدمة القدم

الغرض منها إيصال الكرة إلى مسافات بعيدة ، كما يمكن ان تكون الكرة مرتفعة ، ولكي تؤدي هذه المهارة يجب ان تكون قدم الارتكاز خلف الكرة وعلى مسافة منها ومثنية من مفصل الركبة لتصبح هذه القدم القاعدة التي يرتكز عليها الجسم عند الأداء ، أما الرجل الضاربة فتمرّج مع انثناء في مفصل الركبة وتكون نقطة تصادم مقدمة القدم في أسفل الكرة على ان تتابع الرجل الضاربة الكرة بنفس المسار ، أما الجذع فيكون مائلا للخلف والذراعان للجانبين لغرض حفظ التوازن ، أما النظر فيكون على الكرة في لحظة ضربها.

ج- المناولة بوجه القدم

الغرض من أداء هذه المهارة إرسال كرة سريعة أرضية وبشكل مستقيم ، ولأداء هذه المهارة ، لا بد ان تكون حركة اللاعب المنفذ مستقيمة ورجل الارتكاز تكون قرب الكرة مع انثناء في مفصل الركبة ، تمرّج الرجل الضاربة ومن ثم يصطدم وجه القدم في منتصف الكرة ، أما الجذع فيميل إلى الأمام لحظة ضرب الكرة لضمان عدم ارتفاعها والنظر يكون على الكرة والرأس ثابتة كونه يؤدي الدور التوجيهي ، والذراعان يعملان على حفظ توازن الجسم.

د- المناولة بداخل القدم

يعد هذا النوع من المناولات الأكثر دقة ويعود سبب ذلك إلى كبر المساحة التي تلامس الكرة فضلا عن التقعر الموجود في داخل القدم والتحدب الموجود في الكرة يؤدي إلى توجيه الكرة ، هذا النوع من المناولات يمكن ان يؤدي بشكل مرتفع أو على الأرض كما يستخدم للمسافات القصيرة . ولغرض أداء الكرة الأرضية توضع قدم الارتكاز إلى جانب الكرة لمسافة مناسبة مع انثناء في مفصل الركبة ، أما الرجل الضاربة فتكون خلف الكرة بحيث يواجه باطن القدم الكرة في منتصفها ، وفي لحظة ملامسة الكرة يكون الجذع للأمام والرأس ثابت والنظر على الكرة في لحظة ملامستها ، أما عمل الذراعان فلغرض التوازن. ولغرض أداء هذه المناولة مرتفعة قليلا يتم أولا ميلان الجذع خلفا في لحظة ملامسة الكرة فضلا عن ضرب الكرة أسفلها وليس في منتصفها فضلا عن ميلان الرأس للخلف

هـ - المناولة بخارج القدم

الغرض من أداء هذا النوع هو إرسال كرة منحرفة بين منافسين، ولغرض أدائها تكون قدم الارتكاز خلف الكرة والى الجانب مع انثناء في مفصل الركبة قليلا ، أما الرجل الضاربة فتخرج ويكون الجزء الخارجي من القدم مواجهًا للتلث الأخير من الكرة مع متابعة الرجل للكرة بعد ضربها. يميل الجذع للجانب باتجاه الرجل غير الضاربة قبل ضرب الكرة ، مع النظر للكرة ، أما الذراعان فيعملان على توازن الجسم.

و - المناولة بعقب القدم

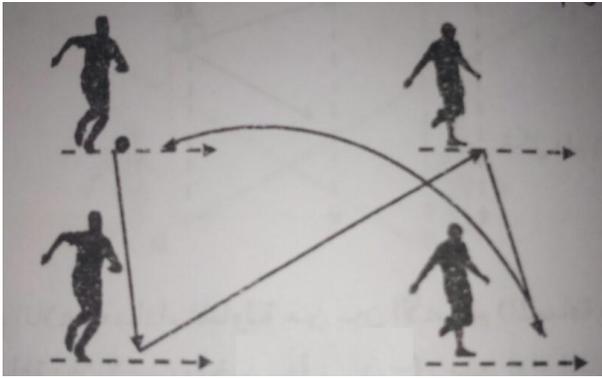
ودائما ما تستخدم إلى خلف اللاعب للزميل الساند ويمكن ان تؤدي من المشي والركض أو من الوقوف ، ولأدائها توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة مع انثناء قليل في مفصل الركبة ، أما الرجل الضاربة فتتمر من فوق الكرة وهي مثنية من مفصل الركبة ، الجذع يميل إلى الأمام ، والذراعان لغرض حفظ توازن الجسم

2-9-3- تمارين خاصة لصقل مهارة التمرير(المناولة)

التمرين الاول:

يقوم باداء التمارين 4 لاعبين، يؤدون التمريرات فيما بينهم مع التاكيد على اداء المناولة القصيرة ثم الطويلة.

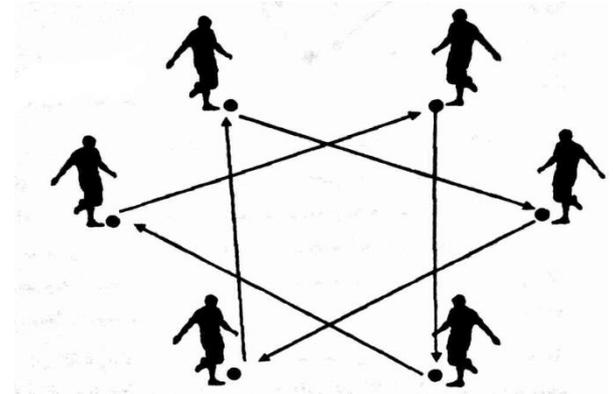
(الشكل رقم 03)



الشكل 03

التمرين الثاني: (الشكل رقم 04)

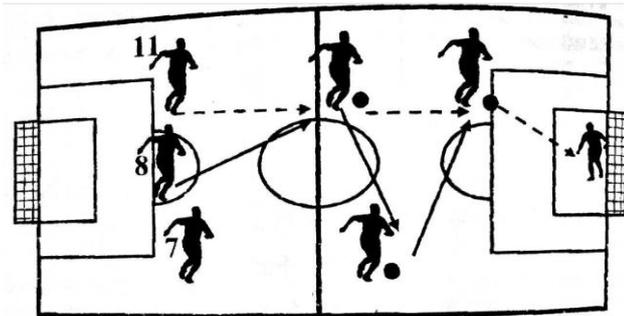
لاعبين يقفون على شكل دائرة ويضكون مجموعتين كل مجموعة 3 لاعبين ويقومون بتنفيذ تمريرات عالية ومنخفضة فيما بينهم.



الشكل 04

التمرين الثالث :

يقوم اللاعب رقم 8 بتمرير الكرة الى اللاعب رقم 11 والذي يمررها بدوره الى اللاعب رقم 7 بمجرد استلامها من الركض ثم يقوم هذا الاخير (اللاعب رقم 7) بتمرير الكرة مباشرة الى اللاعب رقم 11 الذي يسدد نحو الهدف اثناء الركض (الشكل رقم 05)



الشكل 05

2-10- استقبال الكرة

الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة.

ونظرا للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة ، أصبحت عملية الاستقبال في اغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولا وللتخلص من ضغط المنافسين وفتح الثغرات.

ومن خلال ملاحظة المراجع في الستينات من القرن الماضي كانت تسمى عملية الاستقبال بكتم الكرة (تمويت الكرة) من خلال حصرها بين القدم والأرض كون الأداء لم يكن بالسرعة التي نراها اليوم ، وبعدها انتقلت التسمية إلى مصطلح الإخماد والذي يكون قريبا إلى الكتم ، أما اليوم فان اغلب المواقف في الاستقبال تتطلب أدائه مع الحركة وتغيير الاتجاه وعمل حركات الخداع ومن النادر جدا ان يكون من الوقوف ويعود ذلك لسببين:

الأول : الضغط المستمر على اللاعب الحائز للكرة أو المستقبل لها أصبح سمة من سمات الكرة الحديثة.

الثاني : ان الفرق أصبحت تدافع بعدد كبير من اللاعبين وبشكل منتظم ومحتشد إلى درجة أصبح من الصعب بمكان كشف هذه الدفاعات واختراقها إلا من خلال عمل مناومات سريعة واحتلال فراغات وتغيير مراكز وهذه لا يمكن لها ان تتم إلا من خلال تسريع اللعب والأخير لا يتم إلا من خلال الاستقبال من الحركة. (أ.د عادل تركي حسن، أ.م.د سلام جبار صاحب، دون سنة، ص18)

2-10-1- أنواع الاستقبال في كرة القدم

هناك أنواع عديدة من الاستقبال:

أولا :استقبال الكرات المرتفعة ويشمل:

1. استقبال الكرة بالرأس للأمام
2. استقبال الكرة بالرأس للجانب.
3. استقبال الكرة بالصدر للأمام.
4. استقبال الكرة بالصدر للجانب.

ثانيا :استقبال الكرة المنخفضة والأرضية.

1. استقبال الكرة بالفخذ.
2. استقبال الكرة المنخفضة بالجزء الداخلي من القدم.
3. استقبال الكرة بداخل القدم.
4. استقبال الكرة بوجه القدم الأمامي.
5. استقبال الكرة بخارج القدم. (أ.د عادل تركي حسن، أ.م.د سلام جبار صاحب، دون سنة، ص18)

أولاً: استقبال الكرة المرتفعة:

أ- استقبال الكرة بالصدر للأمام

الغرض منها وضع الكرة المرتفعة القادمة بمستوى الصدر تحت تصرف اللاعب ، القدمان احدهما للأمام والثانية للخلف مع ثني في مفصلي الركبتين ، يعمل اللاعب على إرجاع جسمه إلى الخلف وتقوس الظهر مع دفع الكتفين للخلف ويبقى الرأس مرفوع للأعلى والنظر باتجاه الكرة ، والذراعان للجانبين لغرض التوازن ، في لحظة وصول الكرة يتم التصادم في منتصف الصدر ، فيقوم اللاعب بدفع الكرة دفعة خفيفة بواسطة الصدر

ب- استقبال الكرة بالصدر للجانب

عندما يكون اللاعب غير قادر على استقبال الكرة بالصدر ودفعها للأمام بسبب عدم وجود منطقة فارغة تكفي بسبب وجود منافس أو أكثر ، أو محاولة تغيير بناء الهجمة إلى احد الجانبين .ولا يختلف الأداء المهاري عن الأداء السابق إلى في منطقة تصادم الكرة بالصدر ، إذ يتم التصادم في احد جانبي الصدر في الجهة المعاكسة لاتجاه الحركة مع قتل الجذع من الحوض بالاتجاه المطلوب الذهاب إليه.

ثانياً: استقبال الكرات المنخفضة والأرضية

أ- استقبال الكرة بالفخذ:

يستعمل هذا النوع من الاستقبال عندما تكون الكرة القادمة بمستوى الحوض تقريبا ، ويمكن للاعب ان يضع الكرة بعد استقبالها أمامه أو إلى جانبه ، أما الأداء المهاري فيكون كما يلي:
قدم الارتكاز توضع بشكل تام على الأرض لتكون قاعدة ارتكاز للاعب مع ثني قليل من مفصل الركبة ، أما الرجل المستقبلية فترفع قليلا مع إنزال الفخذ قليلا للأسفل ليكون سطح مائل ، الرأس ثابت والنظر باتجاه الكرة لغرض توقيت سقوطها في منتصف الفخذ ، في لحظة التصادم يدفع الفخذ قليلا للأمام لتصبح الكرة أمام اللاعب على الأرض.

ب- استقبال الكرة بالجزء الداخلي من القدم

عندما تكون الكرة بمستوى مفصل الركبة وأحيانا بمستوى الحوض يتطلب من اللاعب استقبالها ووضعها تحت تصرفه وذلك من خلال وضع قدم الارتكاز على الأرض ، والرجل المستقبلية للكرة ترفع بما يتناسب مع ارتفاع الكرة مع ثني الركبة قليلا ، النظر يكون باتجاه الكرة ، والذراعان للجانبين لغرض التوازن ، في لحظة تصادم الكرة مع القدم تسحب قدم اللاعب قليلا للخلف ثم للأسفل لوضع الكرة تحت تصرف اللاعب .

ج- استقبال الكرة بداخل القدم:

عندما تكون الكرة متدرجة يتم استقبالها بواسطة الجزء الداخلي من القدم ويعد هذا النوع من أسهل أنواع الاستقبال وضمنها وأكثرها استخداما من الحركة ويمكن من خلاله تغيير مسار الحركة بدفعها للجانب أو الدوران بها أو دفعها للأمام ، ولكي يتم هذا النوع من الاستقبال يتحرك اللاعب باتجاه الكرة مركزا النظر إليها ، في اللحظة التي تسبق عملية الاستقبال يتم ثني مفصل رجل الارتكاز من الركبة مع مد الرجل المستقبل للامام باتجاه الكرة ، في لحظة الملامسة تسحب الكرة للخلف لامتصاصها ثم تدفع دفعا قليلا ، الجذع يكون مائلا للخلف قليلا ، ثم أثناء الدفع يتحول إلى الامام للانتقال للحركة ، الذراعان تعمل على توازن الجسم.

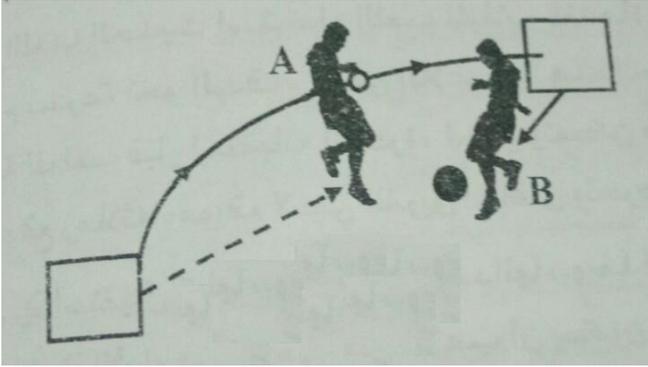
د- استقبال الكرة بوجه القدم الأمامي:

يستخدم هذا النوع من الاستقبال عندما تكون الكرة القادمة متدرجة باتجاه اللاعب . ويتم أداء هذه المهارة من خلال تحرك اللاعب باتجاه الكرة ، رجل الارتكاز تنثى قليلا من مفصل الركبة ليرتكز عليها وزن الجسم ، أما الرجل المستقبل فتتمدد إلى الامام وفي اللحظة التي تسبق لمس الكرة يعمل اللاعب على مد القدم بحيث يكون الكعب للأعلى ومقدمة القدم للأسفل بحيث يشكل وجه القدم(مكان ربطة الحذاء) سطح الاستقبال ثم يسحب إلى الخلف ثم إلى الامام قليلا لتقليل زخم الكرة وبدفعها للامام يكون اللاعب قد وضعها تحت السيطرة ، الجذع يكون للأمام ، والذراعان للجانبين لحفظ التوازن ، والنظر يكون باتجاه الكرة

هـ- استقبال الكرة بخارج القدم:

هذا النوع من الاستقبال يؤدي عندما تكون الكرة القادمة متدرجة من اتجاه جانبي ، أو من الامام أو ساقطة من الأعلى، ولكي يؤدي اللاعب هذه المهارة عليه أولا التحرك باتجاه الكرة والنظر باتجاهها ، رجل الارتكاز تنثى من مفصل الركبة ،تستدير قدم اللاعب المستقبل نحو الداخل لمواجهة الكرة بخارج القدم ، الجذع يميل قليلا باتجاه رجل الارتكاز ، والذراعان للجانبين لحفظ التوازن ، في لحظة تصادم الكرة مع القدم يقوم اللاعب بإرخاء مفصل القدم لامتصاص زخم الكرة ومن ثم دفعه قليلا لوضع الكرة تحت تصرفه ، للقيام بالحركة التي تليها.

التمرين الاول: (الشكل رقم 06)

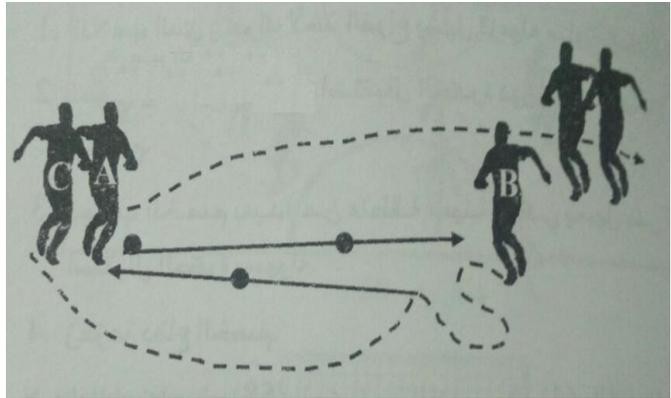


الشكل 06

يقسم اللاعبون الى مجموعتين، المسافة بينهما 20م يقوم اللاعب (A) بتمرير الكرة الى اللاعب (B) الذي يسيطر عليها بالجزء الخارجي من القدم او اي نوع مما يطلبه المدرب ثم يركض (A) لتحدي اللاعب (B) . يكرر التمرين باداء انواع مختلفة من التمريرات بين (A) و (B).

التمرين الثاني: (الشكل رقم 07)

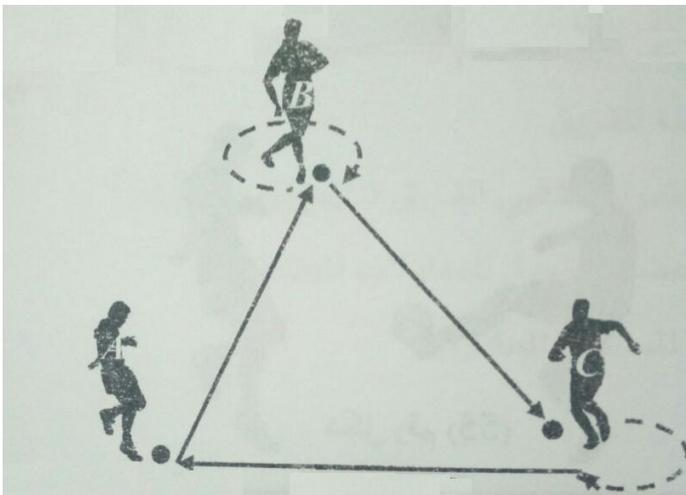
مجموعتان من اللاعبين، المسافة بينهم 20م يبدأ اللاعب (A) التمرين بتمرير الكرة الى (B) الذي يسيطر عليها ثم يتحرك لليمين ثم التراجع للسيطرة على الكرة بالجزء الخارجي من القدم ثم يناولها الى اللاعب (C) الذي يسيطر عليها بينما اللاعبان (A) و (B) يركضان بسرعة للوقوف في اخر المجموعة



الشكل 07

التمرين الثالث:

يقسم اللاعبون الى ثلاثة مجاميع كل مجموعة تتكون من 03 لاعبين كما هو في الشكل، اللاعب (A) يمرر الكرة الى اللاعب (B) الذي يستقبل الكرة بالجزء الداخلي او الخارجي للقدم ثم يقوم ب (3-4) دورات قبل ان يمررها الى اللاعب (C) الذي يقوم بنفس العمل مثل (B) مع امكانيات التنوع في التمرير. (الشكل رقم 08)



الشكل 08

3- المرحلة العمرية 15-17 سنة :

3-1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد.

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها **عبد العالي الجسيمي** " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات.

3-2- تعريف المراهقة :

3-2-1- **إصطلاحا**: يعني مصطلح المراهقة مما يستخدم في علم النفس" بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد (عبد العالي الجسيمي، 1994 ، ص323)

فالمراهقة مرحلة تآهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة(محمد أيوب الشحيمي، 1994 ، ص212)

3-2-2- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة:

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد حيث :

يرى الدكتور فؤاد البهي السيد ان المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج بهذا تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفتى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمفهومها العام هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ وتنتهي إلى الرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة إجتماعية في نهايتها(فؤاد البهي السيد، 2000 ، ص275)

كما قال ان **المراهق** هو الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهق أيضا هو الطيعان والزيادة في ذلك يمثل الحياة الانفعالية للمراهق (فؤاد البهي السيد، 2000 ، ص270)

وقد ورد في لسان العرب معاني كثيرة لجملة المراهقين فمنها " **رهق** " و راهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، ورهق الشيء رهقا قريبا أي قريب منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد (عبد الرحمان محمد العيسوي، 2005، ص15)

وهناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية، تلك التي يصل إليها الانسان في أوقات

المحور الثالث: المرحلة العمرية U17

مختلفة من العمر، وليست كلها في وقت واحد، وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية، كأن تكون في الفترة من 12 الى 21 عام عند الاناث و 13 الى 22 عام عند الذكور. (عبد الرحمان محمد العيسوي، 2005، ص15)

يقول Lehalle.h المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والإندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر الى العشرون وهي تحديرات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل LEHALLE.H.- **Psychologie des l'adolescent** .- ed sans.- 1985.- p13

كما يرى Silamy.n أن المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحويلات الجسمية تبدأ عند حوالي (12-13 سنة) وتنتهي عند سن (18-20 سنة) هذه التحديرات غير دقيقة لأن مدة ظهور المراهقة تختلف حسب الجنس والظروف الجغرافية والعوامل الإقتصادية والإجتماعية والنفسية.

Sillamy.N.- **Dictionnaire de la psychologie**.- Ed bordes.-1983.- p14

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة يمكن القول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد.

3-3- تحديد وتعريف فئة 15-17 سنة:

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة (علي فالح الهنداوي، 2003، ص325)

إذا تحدثنا عن سن الأشبال أو المرحلة الممتدة ما بين 15-17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع اخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلتزم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد مقعده من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وازاء العمل الذي يسعى إليه.

3-4- حاجيات المراهق :

- **الحاجة إلى الأمن**: وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي والحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة والحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية (محمد بيومي خليل، 2003، ص96)

المحور الثالث: المرحلة العمرية U17

- الحاجة إلى مكانة الذات :وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، والحاجة إلى المراكز والقيم الاجتماعية ، والحاجة إلى الاعتراف بالآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين والحاجة إلى أن يكون قائدا.

- الحاجة إلى الإشباع الجنسي : وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية والحاجة إلى الانتماء بالجنس الآخر وحبه، والحاجة إلى التخلص من التوتر والحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار : وتشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيعه، والحاجة إلى الخبرات الجديدة والحاجة إلى إشباع الذات، عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي (عبد الرحمن الوافي، 2008ص 63)

- الحاجة إلى تحقيق و تأكيد وتحسين الذات: المراهقين يجدون أنفسهم أمام عدم الوضوح في مواقف عديدة، التي يواجهونها في الحياة التي شرعوا بأن يكونوا عنها آراءهم الخاصة، بعد أن كانوا يعتمدون إبان الطفولة على الكبار في الريادة وفي التفسير لمغاليق الحياة وعدم الوضوح، وكذا دوره تجاه الظروف التي يمر بها المراهقون، لذلك قد تنمي الاتجاه السلبي لهذه الظاهرة (ثوري حافظ، 1995، ص50).

3-5- أشكال من المراهقة:

3-5-1- المراهقة المتوافقة : من سماتها:

- * الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار
- * الإشباع المتوازن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي.
- * الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- * التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.

• العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- المعاملة الأسرية السليمة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعده في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- ملء وقت الفراغ بانشطة رياضية تزيد من الراحة النفسية والرضا عن النفس.

3-5-2- المراهقة المنطوية : من سماتها ما يلي:

• الإنطواء:

هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للمواقف الحالية التي تحدث للشخص خجلاً وانطواءً.

* التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية.

* الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

* محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

• العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي ... الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

- عدم إشباع الحاجة من تقدير وتحمل للمسؤولية والجدب العاطفي.

3-5-3- المراهقة العدوانية: من سماتها

• التمرد:

* التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

* العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية ... الخ

• العناد:

* هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقال من الوالدين والغير من الافراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات

* الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

3-5-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

* الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

* الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

* بلوغ الذروة في سوء التوافق.

* البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

• العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية... الخ
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة.
- هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وان هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة يسمح بتعديله وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء.

3-6- أهمية الرياضة في المراحل العمرية:

في مرحلة الطفولة المبكرة ينصح بتدريب الجهاز العصبي، وذلك بممارسة مجموعة من الرياضات من التسلق والوثب والحركات التي تتطلب الرشاقة والتوازن وحركات تكور وضع الجسم.

وفي هذه المرحلة يتم تعليم الطفل النواحي الفنية للأداء أي تدريبه على الخطوات دون التطبيق كأن يدرّب الطفل على كيفية حمل الأثقال تدريجيا والألية التي ينبغي أن يكون عليها دون ممارسة رياضة حمل الأثقال ذاتها.

أما في مرحلة النمو فيجب التركيز على لياقة الجهاز الدوري التنفسي بداية وكذلك أنشطة التحمل مثل الجري والسباحة ومع نهاية مرحلة النمو وبداية مرحلة البلوغ لابد من التركيز على القوى العضلية وأنشطة التحمل يولد الفرد وبداخله ميولات فطرية متعددة منها الميل إلى اللعب، وعلى المربي أو المدرب إستغلال هذه الميولات وتوجيهها الوجهة السليمة، وخير وسيلة لتربية الفرد هي تربيته عن طريق النشاط الحركي، أو ما يسمى باللعب، وبما أن الإنسان كتلة واحدة لا ينفصل فيها العقل عن البدن فالتربية الرياضية لا تعنتي بالبدن فحسب بل بالعقل أيضا فبالرياضة ينمو جسم سليم كليا من سلوك وشعور وإجتماع وعقل وبدن

فهناك أهمية عظيمة في ممارسة الرياضة، حيث تولد فينا قيم العمل الجماعي التي نحتاج إليها بدلا من الصراعات والمشاكل التي نخلقها عندما نعمل معا، لأننا لم نعتد أن نحسب النتيجة النهائية للعمل الجماعي فالرياضة بصفة عامة والرياضة الجماعية بصفة خاصة ككرة القدم، كرة الطائرة، كرة اليد، تعلم ممارستها الذكاء الإجتماعي، وفي ممارسة الحياة مع الآخرين فهي تعلمنا كيفية التعامل بمرونة والتعاون مع باقي أفراد الفريق وكيفية كسب صداقتهم، وكيفية التكانل مع بعضنا البعض، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يشعر ممارس الرياضة بالوحدة أن يصاب بالإنطواء أو الغرور. (بوفلجة غباب، 1990 ، ص263)

3-7 - أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين، كما أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده بمهارات وخبرات حركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي به إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه المراهق بالقلق والملل وبعد ممارسة الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

* التقليل من الأوامر والنواهي.

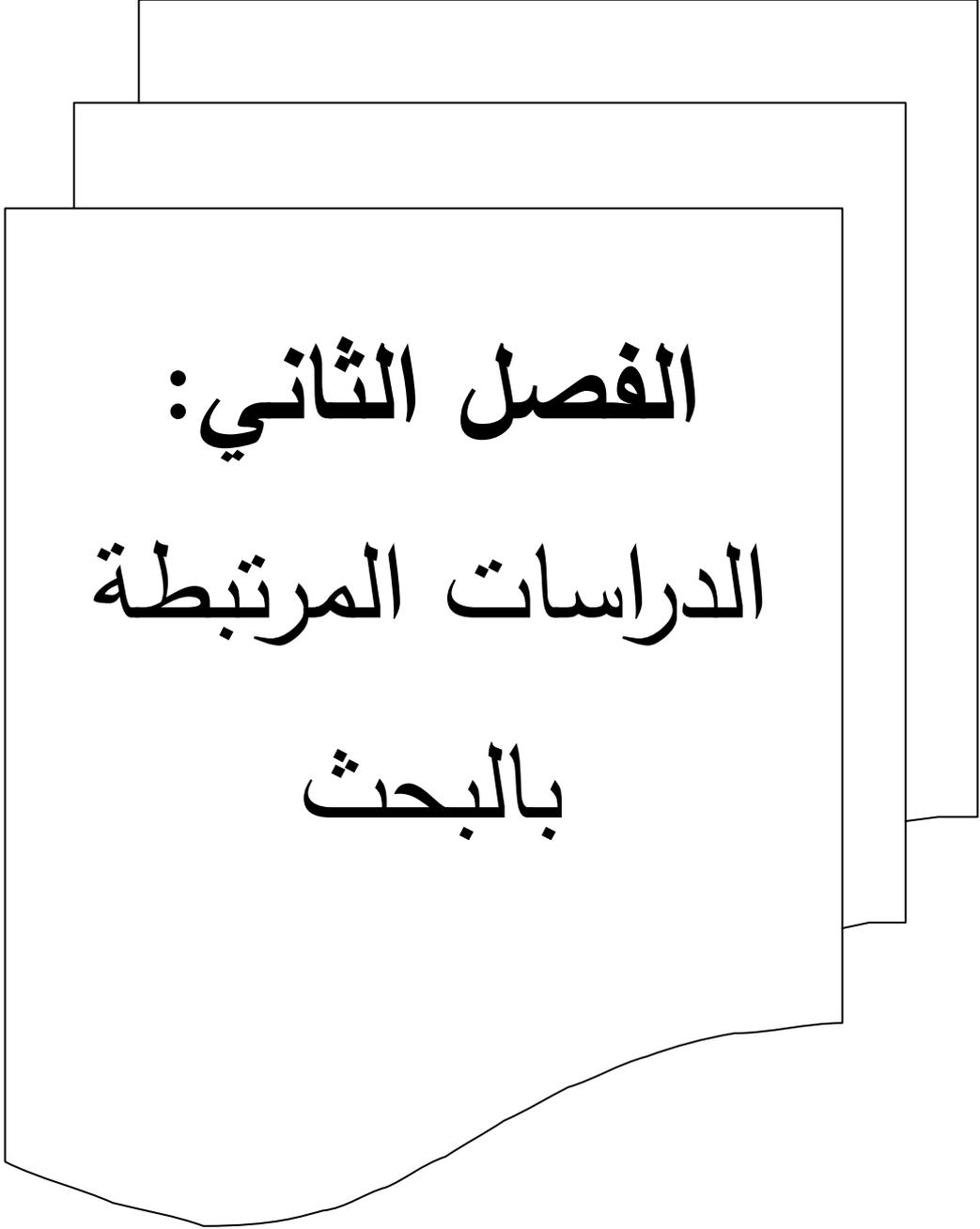
* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبتث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.

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 خصائصه وأهدافه كما تطرقنا إلى طرق التدريب الرياضي مفهومها أنواعها وأهميتها وقمنا بتوضيح طريقة التدريب المستمر وأهميته الكبيرة بالنسبة لهذه الفئة العمرية وأهدافه والخصائص المنظمة لبرامج التدريبي بطريقة التدريب المستمر مبرزين مميزات و خصائص هذا الحمل التدريبي على اللاعبين وكيفية تحديد الحمل المناسب والطريقة التدريبية المناسبة للوصول الى مستوى تدريبي كامل وناجح.

كما تطرقنا إلى رياضة كرة القدم ومميزاتها وكذا التكوين الرياضي في كرة القدم والمنا بالمرحلة العمرية اشبال ما فوق 17 سنة (U17) وخصوصياتها من مختلف الجوانب كما تطرقنا إلى المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم خاصة مهارتي الاستقبال والتمرير.

ومنها فإن للخلفية النظرية لدراسة الدور الكبير في توجيهنا كطلبة للباحث في مسار ابحاث ومناقشات سابقة من حيث ضبط جميع المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وازالة الغموض عنها وصولا إلى الفهم الجيد للموضوع بهدف الوصول إلى تمهيد الطريق للإنتلاق في الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع.



الفصل الثاني:
الدراسات المرتبطة
بالبحث

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه، كما يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة من الدراسات التي ليس لها حدود، فكل بحث عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة فهو يستند إلى مجموعة من البحوث السابقة من أجل تحقيق الترابط والتكامل بين البحوث بهدف إثراء الدراسة، كما انها تفيد في تزويد الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات مختلفة ومتعددة والتي تقلل الوقوع في الخطأ وتعتبر سنداً لاستكمال ما بداه الأولون.

والمعروف أن أي بحث علمي يقدم مجموعة من الفروض المستقبلية التي منها اساس كل بداية بحث جديد، وبحكم أننا بصدد إجراء بحث تجريبي في مجال التدريب الرياضي إعتدنا على مجموعة من الدراسات المرتبطة التي تناولت موضوعات مشابهة لبحثنا هذا لنرسم ما سميناه بخريطة الطريق نحو إنجاز هذا البحث ربنا للوقت من جهة وتقاديا للوقوع في الأخطأ التي وقع فيها من سبقنا من جهة أخرى .

من كل هذا سنتطرق إلى مجموعة من الدراسات المحلية والمشابهة لبحثنا هذا.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

2-1- الدراسة الأولى:

بن حريرة معترز بالله" دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصاغر كرة القدم
(12- 15) سنة مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر للسنة الجامعية 2011/2012.
مشكلة البحث :

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

التساؤلات الفرعية:

✓ هل طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى ؟

✓ هل طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى؟

✓ ما مدى مساهمة طريقة التدريب المستمر في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى ؟

فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

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

*الفرضيات الجزئية:

✓ 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.

منهج البحث : المنهج التجريبي .

مجتمع البحث : فرق دائرة برج الغدير لولاية برج بوعريريج.

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

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 .

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

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 والمناسبة.
- 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.

2-2- الدراسة الثانية:

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 وألمبي المسيلة وهي أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية 2012 / 2013.

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.

الفرضيات :

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

منهاج البحث : المنهاج 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 مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة بـ 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي أولمبي المسيلة، بـ 15 لاعب تم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبين كرة اليد بنادي الترجي.

نتائج البحث :

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

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

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

- 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 يخدم البرنامج التدريبي.
- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث

* 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..

2-3- الدراسة الثالثة:

للطالب رشام جمال الدين " تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اصاغر u16 " دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة صنف أصاغر مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة ماستر للسنة الجامعية 2016/2015

مشكل البحث:

✓ هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات 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 ؟

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

* يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأصغر 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.

أهداف البحث:

يمكن توضيح أهداف هذا البحث فيما يلي:

- التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر .

- 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 .

مناهج البحث: المنهج التجريبي.

المجتمع الاصيلي للدراسة: يمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أصغر التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة للموسم الرياضي 2016/2015

العينة : إشملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين و اختيار العينة من 36 لاعب وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، فاختار ناديي النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي (WOB) والنادي الرياضي الهاوي للمزدور (UBM)

اقتراحات وفروض مستقبلية:

- ضرورة إعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة.

- 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 نادي رياضي.

- الاهتمام بتلقي المهارات الأساسية في مرحلة سنية مبكرة من أجل ضمان تنميتها وصقلها وتثبيتها في المراحل

المقبلة

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

2-4- الدراسة الرابعة

- مسعودي سميح و ساكو عبد الخاليد " دور طريقة التدريب الفتري في تنمية مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر U15" دراسة ميدانية اجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة الماستر للسنة الجامعية 2016/2017
مشكل البحث:

✓ مامدى فعالية طريقة التدريب الفتري في تعليم وتحسين مهارة التسديد نحو المرمى؟

التساؤلات الفرعية:

✓ هل تساهم طريقة التدريب الفتري في الرفع من دقة التصويب نحو المرمى؟

✓ هل تساهم طريقة التدريب الفتري في الزيادة من قوة التسديد نحو المرمى؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

✓ الإعتقاد على طريقة التدريب الفتري ترفع من دقة التصويب نحو المرمى.

✓ الإعتقاد على طريقة التدريب الفتري تزيد من قوة التسديد نحو المرمى.

الدراسة الميدانية:

- العينة: عشوائية بسيطة

المجال الزمني: تطرقت هذه الدراسة الى جانبين :

الجانب النظري :انطلق البحث ابتداء من شهر ديسمبر 2016 إلى غاية 17 فيفري 2017

الجانب التطبيقي :أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه الى:

1-الاختبار القبلي:

- يوم 28 فيفري 2017 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

- يوم 01 مارس 2017 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

2- البرنامج التدريبي المقترح :تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري على المجموعة

التجريبية في الفترة الممتدة من 28 فيفري 2017 إلى غاية 05 افريل 2017

3-الاختبار البعدية :تم إجراء الاختبارات البعدية في 01 افريل

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

الأدوات المستعملة: برنامج تدريبي مقترح باستعمال اختبارات قبلية وبعدي

النتائج المتوصل إليها:

* مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

- * الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الفتري في تدريب فئة الأصغر.
- * ضرورة الاهتمام بالإختبارات المهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
- * إعتداد طريقة التدريب الفتري تعتبر من أفضل الطرق لتدريب مهارة التسديد في كرة القدم.

2-5- التعليق على الدراسات:

اتضح 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 الجزائر

* 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 إقتراح 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، الإختبارات البدنية والمهارية، الاستبيان، ونحن في دراساتنا هذه اعتمدنا على مجموعة من الإختبارات المهارية.

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

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

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

خلاصة:

احتوى هذا الفصل على مجموعة من الدراسات السابقة والتي تعتبر المرشد الرئيسي للباحث، حيث يعتمد عليها، وتعد الدراسات السابقة والمشابهة خريطة الطريق المواجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبنى عليه البحث حيث أنها توفر كمًا معتبراً من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها وتعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة ، ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين لنا أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراستنا الحالية ومن خلالها حاولنا تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وإبراز وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الإستغلال الأمثل لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي:

الدراسات الميدانية

للبحث

الفصل الثالث:
منهجية البحث
واجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة به من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكنا 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 المراحل 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، 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 الدراسات الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

3-1-1-1 الخطوة الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة وإختيار موضع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه قامنا بزيارة مقر الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة من أجل ضبط مجتمع الدراسة وكان ذلك يوم 04 مارس 2018 بحيث تحصلنا على قائمة إسمية لجميع الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أشبال (U17) .

3-1-1-2 الخطوة الثانية:

*** بعد إختيارنا عينة البحث قامنا بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم التوجه إلى الفرق محل الدراسة وهما الشباب الرياضي امشدهال والنجم الرياضي بئر اغبالو الناشطين في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة ، بحيث تم عقد جلسة مع المديرين ورؤساء الفرق لأخذ، الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات وذلك يومي 05 و 08 مارس 2018 بحيث تحصلنا على موافقة الناشرين فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات وكذا البرنامج التدريبي مع تحديد الفترة الزمنية لتطبيقهما.

3-1-1-3 الخطوة الثالثة:

قمنا بالإطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المشابهة، من أجل بناء البرنامج التدريبي بحيث أستغرق بناء البرنامج التدريبي قرابة 06 اسابيع وكذا من أجل إستخلاص أهم المهارات الأساسية التي يحتاجها اللاعبين حسب متطلبات كرة القدم الحديثة والفئة العمرية ، ثم تم بعد ذلك إقتراح مجموعة من الإختبارات المهارية (04 إختبارات) ومن أجل الوصول إلى طريقة لإجراء هذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة ، قمنا بعرض البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر وإستمارة الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (أساتذة، دكاترة) من داخل الجامعة عددهم (05)، قصد تحكيمها وكذا ترشيح أهم الإختبارات المهارية التي تتناسب مع قدرات اللاعبين.(U17)

3-1-1-4 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 تفرغ النتائج في هذه الإستمارة ، من خلال تسجيل محاولات كل اختبار في المكان المخصص لها كما

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

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.

3-2 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 المستمر على مجموعة من اللاعبين الأشبال لتحديد تأثيره على تنمية بعض المهارات الأساسية لديهم فإننا نرى أنا هاته 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 الإقتراب 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 إستخدمنا 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، وصولا بنا إلى إثبات التأثير الإيجابي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المستمر لتنمية بعض المهارات الأساسية .

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 المستمر.

* **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)

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

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 تتمثل في مهارتي الاستقبال والتمرير.

3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث:

اولا : 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 أشبال U17 التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة للموسم الرياضي 2017 / 2018 .

الجدول رقم (01) يمثل مجتمع البحث:

الرقم	الفريق	عدد اللاعبين
الفوج A		
01	JS BOURDJ MENAIEL	25
02	USM BEJAIA	25
03	US SOUMAM	25
04	ES BIR GHBALOU	25
05	OS EL KSER	25
06	MC BOUIRA	25
07	CRB KHARATA	25
08	WR BOURDJ MENAIEL	25
09	ES TIMZERT	25
10	OS MOULDIOUANE	25
11	CM TIDJELABIN	25
12	JS MCHEDALAH	25
13	ES DRAA ELMIZAN	25
14	US AUZIA	25
15	GOURAYA BEJAIA	25
16	CR ZEMMOURI	25

ثانيا :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 ممثلا 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 حاولنا أن نحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلا 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 مقسمة الى 16 لاعب من الشباب الرياضي امشداله و 16 لاعب من النجم الرياضي بئر غبالو.

وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، فكان اختيارنا على ناديي: الشباب الرياضي امشداله (JSM) والنجم الرياضي بئر غبالو (ESBG) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 16 لاعب من الشباب الرياضي امشداله والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر

ب- المجموعة الضابطة التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 16 لاعب من النجم الرياضي بئر غبالو استمرت بالتدرب بالطريقة العادية .

جدول رقم(02): يمثل العينة المدروسة :

العينة	التسمية	عدد اللاعبين
الشباب الرياضي امشداله	JSM	16
النجم الرياضي بئر غبالو	ESBG	16

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

➤ التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث:

- التجانس في متغيرات (السن، الطول، والوزن)

الجدول رقم (03): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء (p) للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمدنا عليها في التكافؤ

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				المتغيرات
معامل الالتواء	المنوال	انحراف معياري	متوسط حسابي	معامل الالتواء	المنوال	انحراف معياري	متوسط حسابي	
0.391	16	0.95	15.62	1.097	15	0.85	15.93	السن
0.493	178	6.46	174.81	0.447	172	6.14	174.75	الطول
0.507	65	6.65	68.37	0.9	72	5.54	67	الوزن

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

التجانس في المتغيرات البدنية (الاستقبال والتمرير)

الجدول رقم (04): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمدنا عليها في التكافؤ.

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				المتغيرات
معامل الالتواء	المنوال	انحراف معياري	متوسط حسابي	معامل الالتواء	المنوال	انحراف معياري	متوسط حسابي	
0.911	05	1.31	5.56	0.495	05	1.70	5.87	الاستقبال
0.952	18	3.30	18.68	0.59	17	3.52	18.56	التمرير

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

تكافؤ في المتغيرات (السن، الطول، والوزن)

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 اعتمدنا عليها في البحث لتبين التكافؤ:

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(T) المحسوبة	(T) الجدولة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
العمر (السن)	15.62	0.95	15.93	0.85	0.927	2.04
طول الجسم (سم)	174.81	6.46	174.75	6.14	0.028	
الوزن الجسم (كغ)	68.37	6.65	67	5.54	0.857	

من خلال النتائج المسجلة في الجدول والذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في تكافؤ المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: السن، الطول، الوزن حيث بلغت (T) المحسوبة على التوالي (0.927)، (0.028)، (0.857) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب (2.04) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية قدرت ب (30)

*** التكافؤ في المتغيرات البدنية (الاستقبال والتمرير)

الجدول رقم (06) : يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات البدنية المذكورة التي اعتمدنا عليها في البحث لتبين التكافؤ

المتغيرات	المجموعة (أ)		المجموعة (ب)		(T) المحسوبة	(T) الجدولة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
الاستقبال	5.87	1.70	5.56	1.31	1.775	2.04
التمرير	18.56	3.52	18.68	3.30	0.565	

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

من خلال النتائج المسجلة في الجدول والذي يبين نتائج المتغيرات البدنية التي اعتمد عليها الباحث في تكافؤ المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات البدنية المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي:

الاستقبال والتمرير حيث بلغت (T) المحسوبة على التوالي (1.775)، (0.565) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة بـ (2.04) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية قدرت بـ (30)

3- 2- 4 مجالات الدراسة:

المجال البشري: أجريت الدراسة على فريقى الشباب الرياضي امشداله و النجم الرياضي بئر غبالو لكرة القدم صنف اشبال U17 والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والتي أعمارهم 15- 17 سنة
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 الضابطة (ب) المتمثلة في لاعبي النجم الرياضي بئر غبالو كما تم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات القبلية والبعديّة على المجموعات التجريبية المتمثلة في لاعبي الشباب الرياضي امشداله .
المجال الزماني: قد قسم إلى جانبين وهما:

• **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر ديسمبر 2017 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية 05 مارس 2018.

• **الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه على النحو التالي:

1- **الاختبار القبليّة :** قامنا بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها والمجموعة الضابطة التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وفقا للتسلسل التالي:

*** - يوم 12 مارس 2018 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

*** - يوم 14 مارس 2018 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

2- **البرنامج التدريبي المقترح:** تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر علي المجموعة التجريبية في الفترة الممتدة من 12 مارس 2018 إلى غاية 03 ماي 2018.

3- **الاختبار البعديّة:** تم إجراء الاختبارات البعديّة في 04 و 05 ماي 2018 أي بعد ستة أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وكانت على النحو التالي:

- 04 ماي 2018 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة.

- 05 ماي 2018 اجريت الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية.

3-2-5 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية 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: قامنا بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر والذي سنتطرق إليه بدقة لاحقا في هذا الفصل لمعرفة مدى نجاعة البرنامج في تنمية مهارتي التسديد والتمرير.

3- الإختبارات المهارية:

حاولنا من خلال استعمال الاختبارات المهارية تحديد مستوى اللاعبين، ونسبة تقدمه(المستوى) اثناء استعمال طريقة تدريبية باستعمال برنامج تدريبي كما استعملت الاختبارات المهارية لغرض قياس نتائج اللاعبين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وايجاد الفروق الموجودة 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 شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وتم استخدام اختبار بيرسون "ر" لحساب الثبات.

$$r = \frac{N \text{ مجس ص - مجس ص } \text{ مجس ص}}{\sqrt{(N \text{ مجس ص}^2 - \text{مجس ص}^2) \sqrt{(N \text{ مجس ص}^2 - \text{مجس ص}^2)}}$$

حيث :

مج س ص : هي مجموع حاصل ضرب الدرجات المتناظرة في الاختبار .
 مج س × مج ص : هو حاصل ضرب مجموع الدرجات (س) في مجموع الدرجات (ص)
 مج س² ، مج ص² : هو مجموع مربعات درجات الإختبار (س)، (ص)

* صدق الإختبار:

يمكن حساب صدق الإختبار من الثبات، وذلك لوجود إرتباط قوي بين صدق الإختبار وثباته لأن كل إختبار صادق هو بالضرورة ثابت، وذلك بتطبيق القانون الآتي: (بوداود، 2010 ، ص83)

$$\text{صدق الإختبار} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

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
الاستقبال	10	0.857	0.925	0.05	0.765	08	دال
التمرير		0.974	0.986				دال

يتضح من الجدول رقم (07) أن الاختبارات المهارية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية في كلتا المهارتين 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 المصححين، وهو موضح في الجدول التالي:

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

الجدول رقم(08) : يمثل تحكيم الاختبارات المهارية من حيث الموضوعية:

النسبة المئوية للموافقة	عدد الحكام		الاختبارات المهارية	المهارة
	مقبول	غ/مقبول		
%25	03	01	قياس دقة اللاعب في التسديد على المرمى	التمرير
%100	00	04	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض	
%75	01	03	قياس دقة الاستقبال الكرة في حالة سكون	الاستقبال
%75	01	03	قياس دقة استقبال الكرة في حالة حركة	

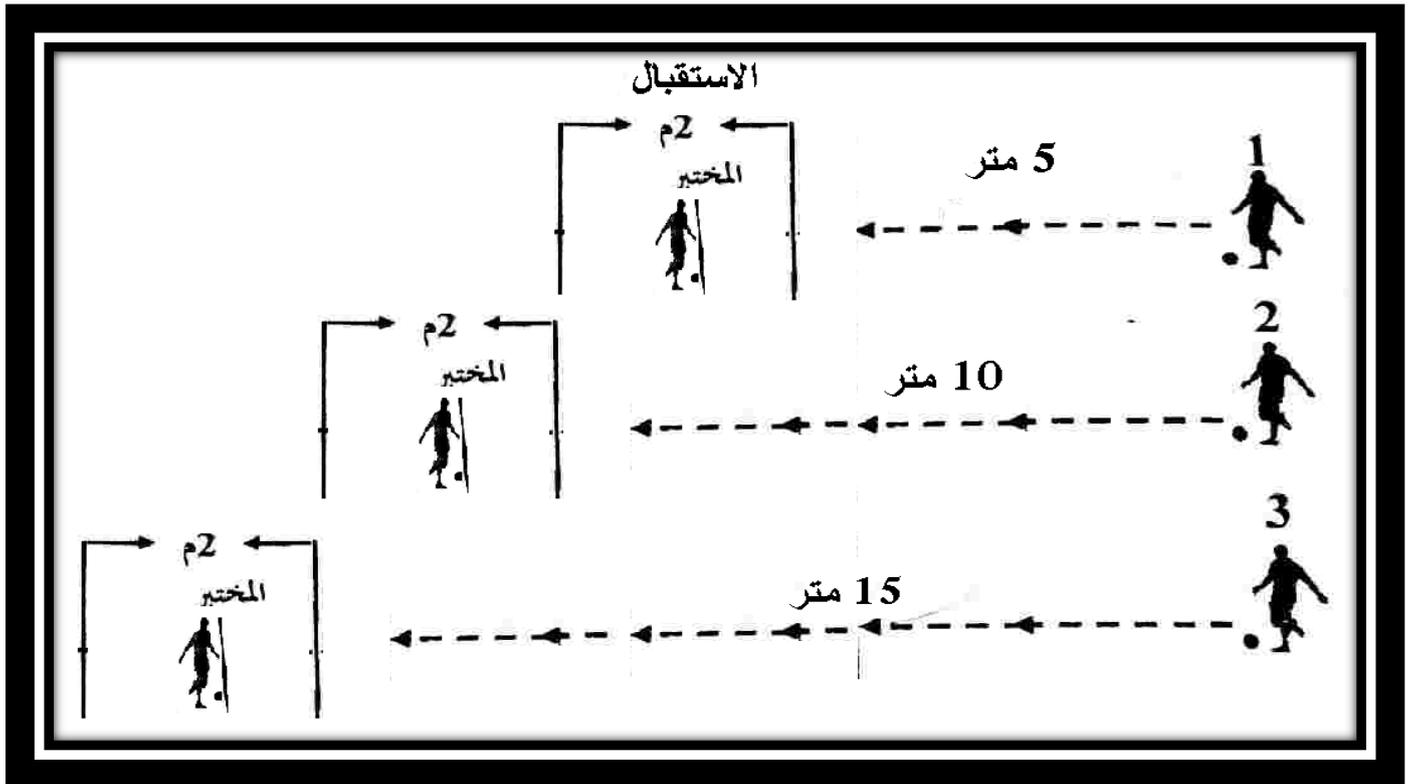
التعليق على الجدول : يتضح من الجدول رقم(08) ان اختبار التسديد كانت الموافقة بنسبة (25 %) من طرف المحكمين اما التمرير نحو هدف مرسوم فكانت النسبة (100 %) اما بالنسبة لاختبار قياس الاستقبال من الثبات فقد حضية بنسبة (75 %) ومقارنة مع اختبار قياس الاستقبال من الحركة فقد حضي بنسبة (75 %)

3-2-7- الاختبارات:

الاختبار الاول قياس مهارة الاستقبال .

الهدف: قياس دقة الاستقبال لدى اللاعبين

الادوات اللازمة: 5 لاعبين، 5 شواخص، 5 كرة قانونية، شريط قياس.



الشكل رقم (09) يبين اختبار لقياس مهارة استقبال الكرة

(ا.د. موفق اسعد محمود، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، 2009، ص51)

اجراءات الاختبار:

يقف 3 لاعبين بخط العرض مستقيم، المسافة بين لاعب واخر 2م وامام اللاعبين دوائر مرسومة بمساحة تقدر ب2م و تبعد بمسافة 5م . 10م . 15م. من اللاعب المسدد يقف اللاعب المختبر (A) في وسط المساحة المحددة وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب المختبر (A) باستقبال الكرة من اللاعب (1) ضمن مسافة محددة ب 2م الواقعة على بعد 5م، 10م، 15م، من خط التسديد هكذا يكرر المحاولة مع اللاعبين الثلاثة

طريقة التنقيط تكون كالتالي:

بالنسبة الى كيفية الاستقبال تعطى درجة الاستقبال الذي يتم داخل المنطقة المحددة بمسافة 2م ولا يعطى اي درجة في حالة اخطا اللاعب الممر للكرة وتعاد المحاولة.

- تعطى درجة كاملة (5 نقاط) لاستقبال المتميز دون خروج الكرة من محيط الدائرة المحددة.
- تعطى درجة (3 نقاط) للاستقبال الجيد صحيح مع الحفاظ على الكرة داخل محيط الدائرة المحددة.
- يحصل اللاعب على درجة (0 نقطة) لعدم تطبيق اي تقنية مما ذكر سابقا.

تحتسب النقاط (15 نقطة) في المحاولات الثلاثة.

الاختبار الثاني: استقبال الكرة في حالة حركة

هدف الاختبار : قياس دقة ايقاف الكرة في حالة حركة
الادوات اللازمة: 5 كرات قانونية، مساحة للعب ، شريط قياس.

اجراءات الاختبار:

- تخطيط منطقة اللهب كما هو في الشكل.
- يقف اللاعب خلف المنطقة المحددة
- يقف المدرب معه الكرة على الخط (أ) ويعطي الكرة عالية الى اللاعب المختبر بعد اعطاء الاشارة .

يتقدم اللاعب من خط البداية الى داخل منطقة الاختبار محاولا ايقاف الكرة باي جزء ما عدا اليدين. من ثم العودة الى خط لبداية. ويكرر اللاعب المحاولات الخمس.

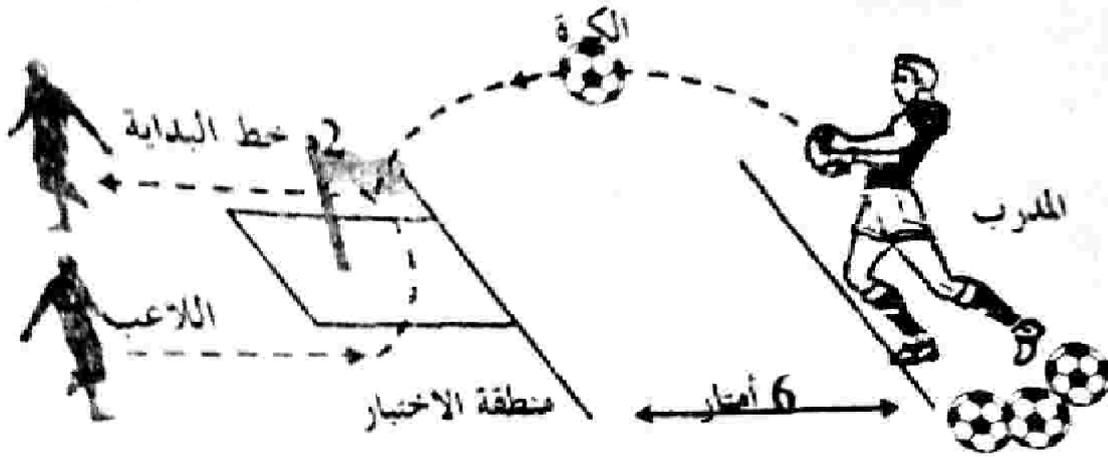
ملاحظة:

- * يجب ايقاف الكرة خلف الخط وضمن المسافة المحددة.
- * اذا اخطا المدرب في رمي الكرة تلغى وتعاد المحاولة.

طريقة التنقيط:

- * تعطى (2 نقاط) لكل محاولة صحيحة
- * تعطى (1نقطة) في حالة استقبال الكرة واحدى وقديمه خارج المنطقة المحددة

تحتسب (10 نقاط) للمحاولات الخمس



الشكل رقم (10) يبين اختبار لقياس مهارة استقبال الكرة في حالة حركة

الإختبار الثالث: دقة المناولة نحو المرمى

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

* الأدوات المستخدمة: يقسم المرمى إلى (6) أقسام بواسطة شرائط تصوب 6 كرات من على خط 18 متر.

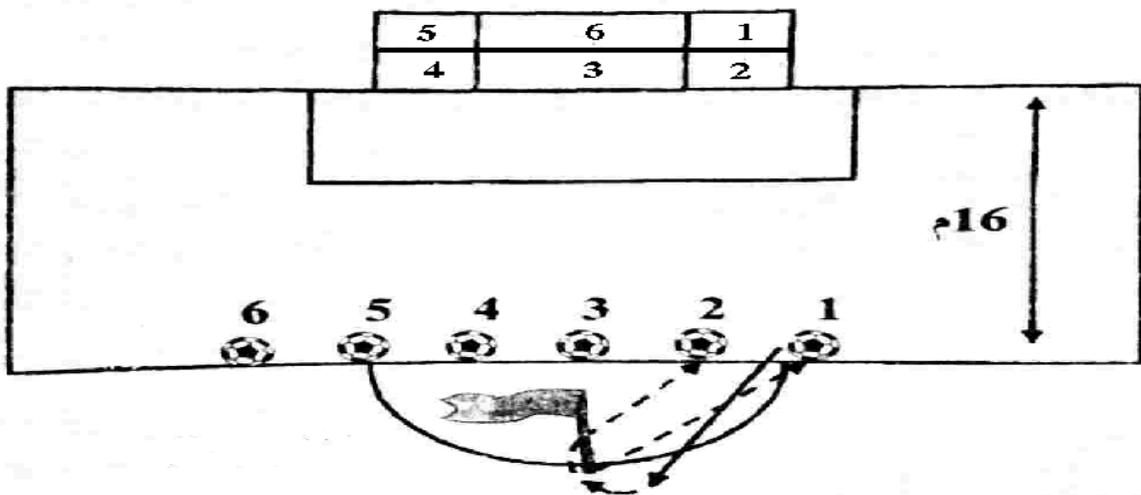
* طريقة أداء الإختبار: يقوم اللاعب بتسديد الكرة في المكان المحدد حيث يعطي كل قسم من المرمى رقما بحيث تصوب الكرة الأولى على القسم رقم (1) ثم الكرة الثانية على رقم (2)، وهكذا.

التسجيل: .

* تعطى 3 نقطتين لكل تصويبة صحيحة .

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

* تحتسب (18 نقطة) لمجموع المحاولات الستة. (يوسف لازم كماش ، صالح بشر أبوخليفة، 2011 ، صفحة 286



الشكل رقم (11) يبين اختبار دقة التسديد نحو المرمى

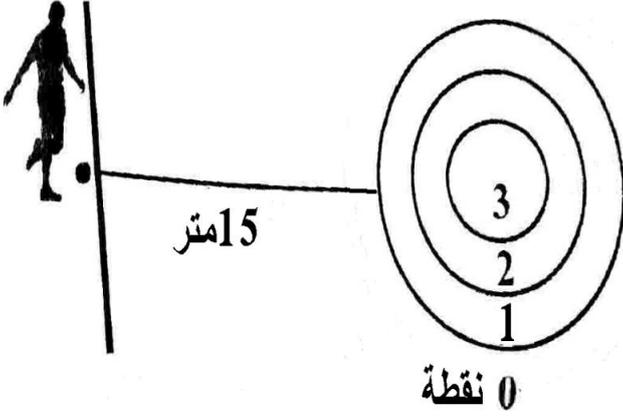
الاختبار الرابع : تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض.

الهدف من الاختبار: دقة التمرير.

الادوات المستعملة: 10 كرات .

طريقة اداء الاختبار: ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز مثل الشكل ادناه

يحدد خط البدء على مسافة 20 متر ثم يقوم اللاعب بضرب الكرات العشرة على التوالي في الهواء مع محاولة اسقاطها في الدائرة الاولى.



طريقة التنقيط بالنسبة للتمرير:

بالنسبة الى كيفية التمرير تعطى الدرجة حسب :

* 3 نفاط اذا سقطت في حيز الدائرة الاولى (الصغيرة).

* 2 نقطتين اذا سقطت في حيز الدائرة الثانية

* 1 نقطة واحدة اذا سقطت في حيز الدائرة الثالثة

* 0 نقطة اذا لم تسقطت في اي دائرة.

درجة اللاعب هي مجموع الدرجات المسجلة من 10 تمريرات.

الشكل (12) يبين اختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض

3-2-8- البرنامج التدريبي المقترح:

إسم البرنامج التدريبي : " تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة

القدم صنف اشبال (u17)

* نوع البرنامج : برنامج تدريبي جماعي

* عدد الحصص: 12 حصة تدريبية + الاختبارات

* طبيعة الحصة : تعليمية + تدريبية + تنافسية.

مكونات الحصة التدريبية:

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

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

1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب.

2 - تمرينات الإطالة.

3- الإحماء الخاص + (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).

المرحلة الرئيسية:

وهي تشمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة

1- تمارين التمرير .

2- تمارين استقبال الكرة.

المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1- جري خفيف حول الملعب.

2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية.

• صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه

الجدول رقم (09) يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي:

رقم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
3	أستاذ محاضر "أ"	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 اعتمدنا في البحث 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 المستمر.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

• **بناء البرنامج التدريبي المقترح:**

قامنا خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:

تحديد الهدف: يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير بعض المهارات وهي: مهارة الاستقبال ومهارة تمرير الكرة.

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 (أشبال) والإمكانيات والوسائل المتاحة.

• **مدة البرنامج التدريبي المقترح:**

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح ب (06 أسابيع)، بواقع (2) حصص تدريبية أسبوعيا يوم اثنين والاربعاء، بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (12) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق هذا البرنامج حوالي الشهران في الفترة الممتدة من 12 مارس 2018 الى غاية 03 ماي 2018

3-2-9- 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.

3-2-10 الوسائل البيداغوجية :

- كرات قانونية.
- شواهد وشواخص مختلفة الأحجام.
- صفارة .
- مقياته.
- ملعب كرة القدم .
- ديكامتر لقياس المسافات.
- أحبال لتقسيم المرمى.
- الحلاقات البلاستيكية.
- ◀ وسائل أخرى:
- الآلة الحاسبة.
- جهاز كمبيوتر محمول من نوع Lenovo .
- البرنامج الإحصائي SPSS 18.
- أقلام.

3-2-11 الوسائل الإحصائية :

◀ النسبة المئوية:

سنقوم باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:

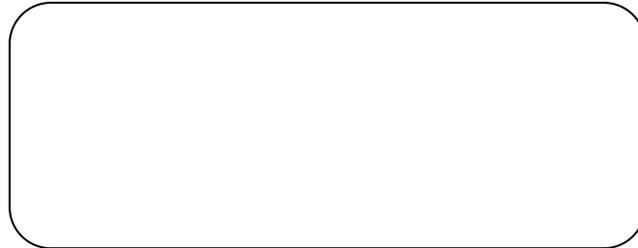
$$\text{النسبة المئوية} = (\text{عدد التكرارات} \times 100) / \text{مجموع أفراد العينة}$$

◀ معادلة بيرسون لحساب ثبات الإختبار:

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

◀ المتوسط الحسابي:

يساعدنا على معرفة مدى تماثل أو اعتدال صفات أو سلوك أفراد العينة، فإذا كان المتوسط مرتفعا دل ذلك على أن قيما كثيرة مرتفعة وإذا كان المتوسط صغيرا دل ذلك على أنه توجد قيم صغيرة متطرفة، كما يفيد المتوسط في مقارنة مجموعتين، بمقارنة متوسطي حسابهما عندما نجري نفس الاختبار على المجموعتين ويعد من مقاييس التشتت، والمتوسط الحسابي عبارة عن مجموع الأفراد على عدد الأفراد يعبر عن المتوسط الحسابي بالمعادلة التالية:



◀ معالج البرامج الاحصائية (Spss 18)

من أجل معالجة البيانات استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية (spss 18) وهذا لحساب كل من:

- تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون: لقياس ثبات الإختبارات.
- حساب اختبار (T) ستيودنت للعينات للمقارنة بين الاختبارات القبلية للمجموعتين.
- حساب اختبار ستيودنت (T) لمعرفة الاختلاف بين الاختبار القبلي والبعدي.

◀ حساب إحصائي لدالة الاختبار (T) ستيودنت (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 424):
تحسب قيمة (T) كما في المعادلة التالية:

di: هو الفرق بين الإختبار القبلي والبعدي.

d: المتوسط الحسابي للفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.

S_d: الانحراف المعياري للفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.

n: عدد أفراد العينة.

- درجة الحرية (df): **n-1**.

- مستوى الدلالة: **α= 0.05**



الخلاصة :

من خلال هذا الفصل اتضحت 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 سابقا.

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.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجاز 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 مستقبلا 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 فريقي الشباب الرياضي امشداله والنجم الرياضي بئر اغبالو لكرة القدم صنف أشبال 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 ونقدم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

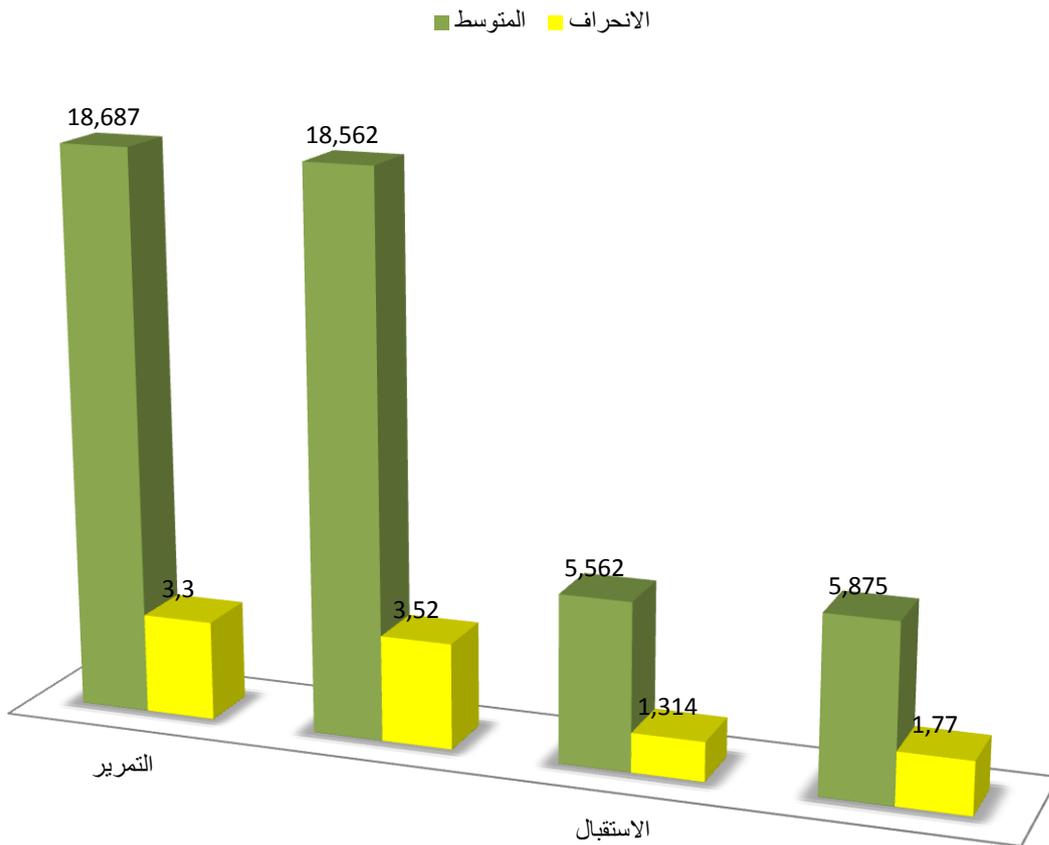
1-4- عرض وتحليل النتائج:

1-1-4- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

المتغيرات المهنية	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدالة الإحصائية	
الاستقبال	الضابطة	5.562	1.314	1.775	2.04	غير دال	
	التجريبية	5.875	1.707				
التمرير	الضابطة	18.687	3.300	0.565		2.04	غير دال
	التجريبية	18.562	3.520				

الجدول رقم (10) الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الشكل رقم (13): الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (10) والشكل رقم (13) وللذان يوضحان نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كلتا الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي هي قيد الدراسة حيث لوحظ ان :

الإختبار المتعلق بمهارة استقبال الكرة، حقق الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (5.562) وانحرافا معياريا قدره (1.314) في حين فقد حقق الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (5.875) وانحرافا معياريا قدره (1.707) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (1.775) وهي اقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (30).

اما الإختبار المتعلق بمهارة تمرير الكرة، فقد حقق الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (18.687) وانحرافا معياريا قدره (3.30) في حين فقد حقق الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (18.562) وانحرافا معياريا قدره (3.52) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (0.565) وهي اقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (30).

الاستنتاج:

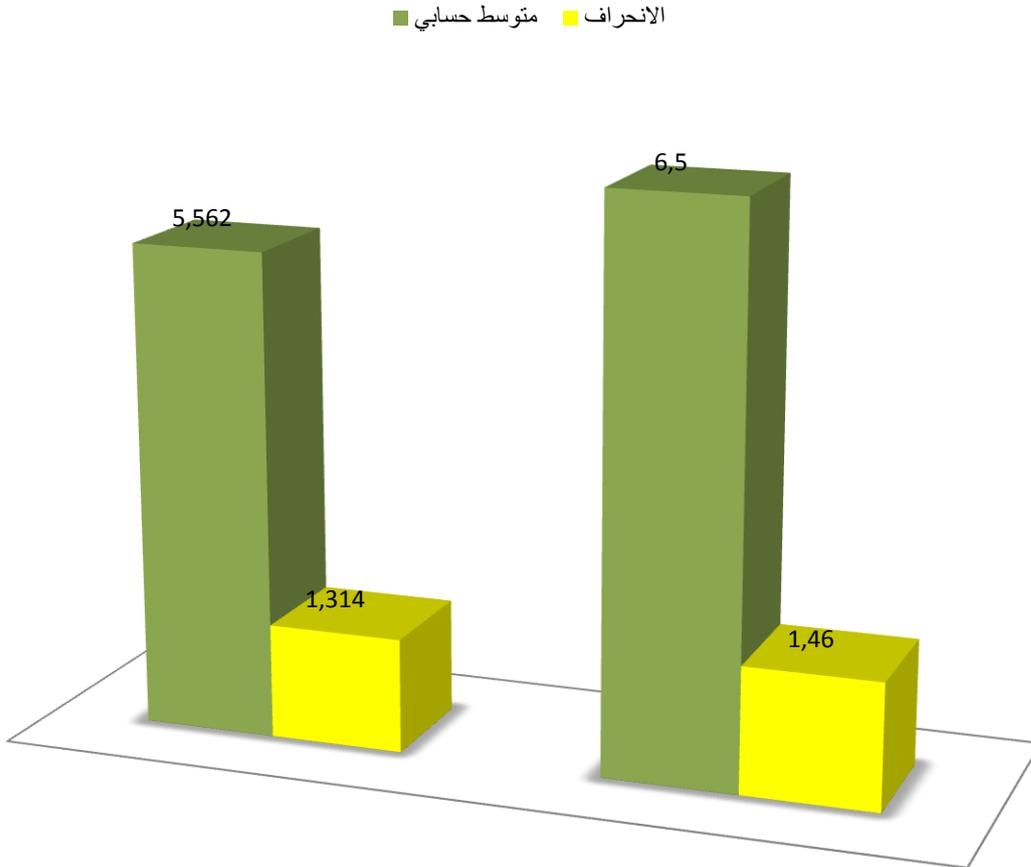
نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية القبلية المطبقة على المجموعتين الضابطة والتجريبية التي هي قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فإن المجموعتين تمتلكان نفس المستوى المهاري في المهارات الأساسية 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 سيضفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر مرتبطة بتأثير هذا البرنامج على هذه المهارات الأساسية المختارة بصفة مباشرة.

2-1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار دقة استقبال الكرة للمجموعة الضابطة :

المتغيرات المهارية	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية
القبلي	16	5.562	1.314	1.379	2.04	غير دال
البعدي	16	5.375	1.258			غير دال

الجدول رقم (11) اختبار استقبال الكرة للمجموعة الضابطة

الشكل رقم 14 يمثل اختبار استقبال الكرة للمجموعة الضابطة



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم(11) والشكل رقم(14) اللذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلية والبعديّة في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والمتعلقة بمهارة دقة استقبال الكرة حيث حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (5.562) وانحرافا معياريا قدره (1.314) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (5.375) وانحرافا معياريا قدره (1.258) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (1.379) وهي اقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (15).

الاستنتاج:

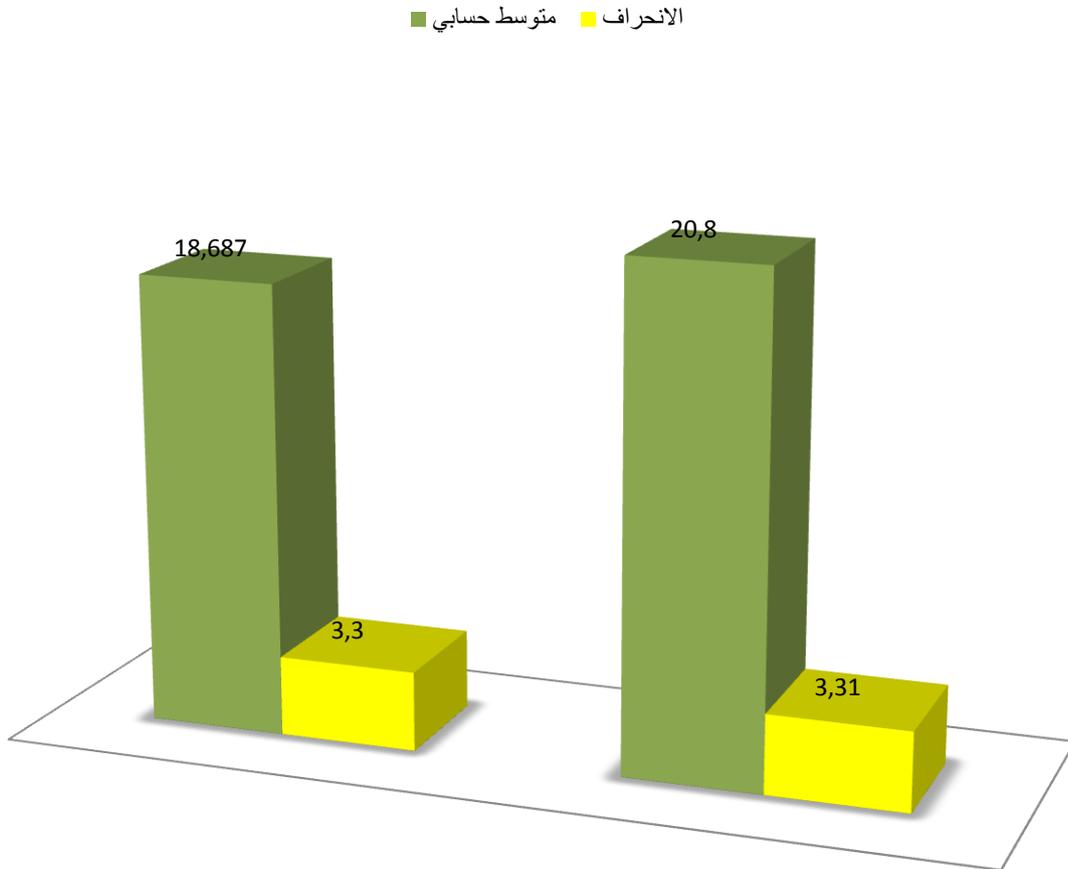
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة استقبال الكرة لصالح الاختبار البعدي. ويرجع هذا الى ان المدرب يستعمل طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتماده على برامج تدريبية مبنية على اسس علمية حيث انه من خلال محاولتنا استقصاء المحتوى الاجرائي التي تخضع المجموعة الضابطة اكد لنا المدرب انه لايعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد وانما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين في تطويرها .

3-1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التمرير للمجموعة الضابطة :

المتغيرات المهنية	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية
القبلي	16	18.687	3.3	0.235	2.04	غير دال
البعدي	16	18.625	3.5			غير دال

الجدول رقم (12) اختبار دقة التمرير للمجموعة الضابطة

الشكل رقم (15) يمثل اختبار التمرير للمجموعة الضابطة



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (12) والشكل رقم (15) اللذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلية والبعديّة في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والمتعلقة بمهارة تمرير الكرة حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (18.687) وانحرافا معياريا قدره (3.3) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (18.625) وانحرافا معياريا قدره (3.5) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.235) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (15).

الاستنتاج:

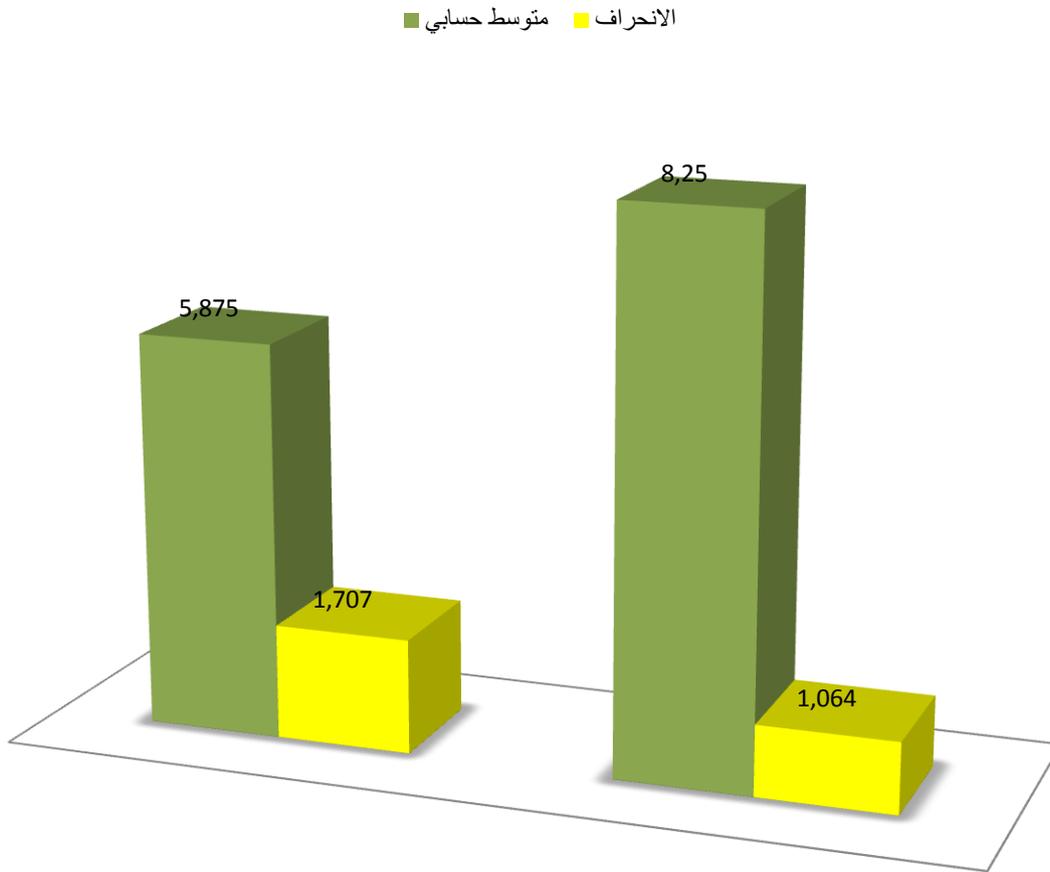
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة استقبال الكرة لصالح الاختبار البعدي. ويرجع هذا الى ان المدرب يستعمل طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتماده على برامج تدريبية مبنية على اسس علمية حيث انه من خلال محاولتنا استقصاء المحتوى الاجرائي التي تخضع المجموعة الضابطة اكد لنا المدرب انه لايعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد وانما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين في تطويرها .

4-1-4- عرض وتحليل نتائج يمثل اختبار استقبال الكرة للمجموعة التجريبية:

المتغيرات المهارية	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية
القبلي	16	5.875	1.707	6.333	2.04	دال
البعدي	16	8.25	1.064			دال

الجدول رقم (13) يمثل اختبار استقبال الكرة للمجموعة التجريبية

الشكل رقم (16) يمثل اختبار استقبال الكرة للمجموعة التجريبية



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (13) والشكل رقم (16) اللذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليّة والبعديّة في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية والمتعلقة بمهارة استقبال الكرة حيث حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (5.875) وانحرافا معياريا قدره (1.707) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (8.25) وانحرافا معياريا قدره (1.064) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (6.333) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (15).

الاستنتاج:

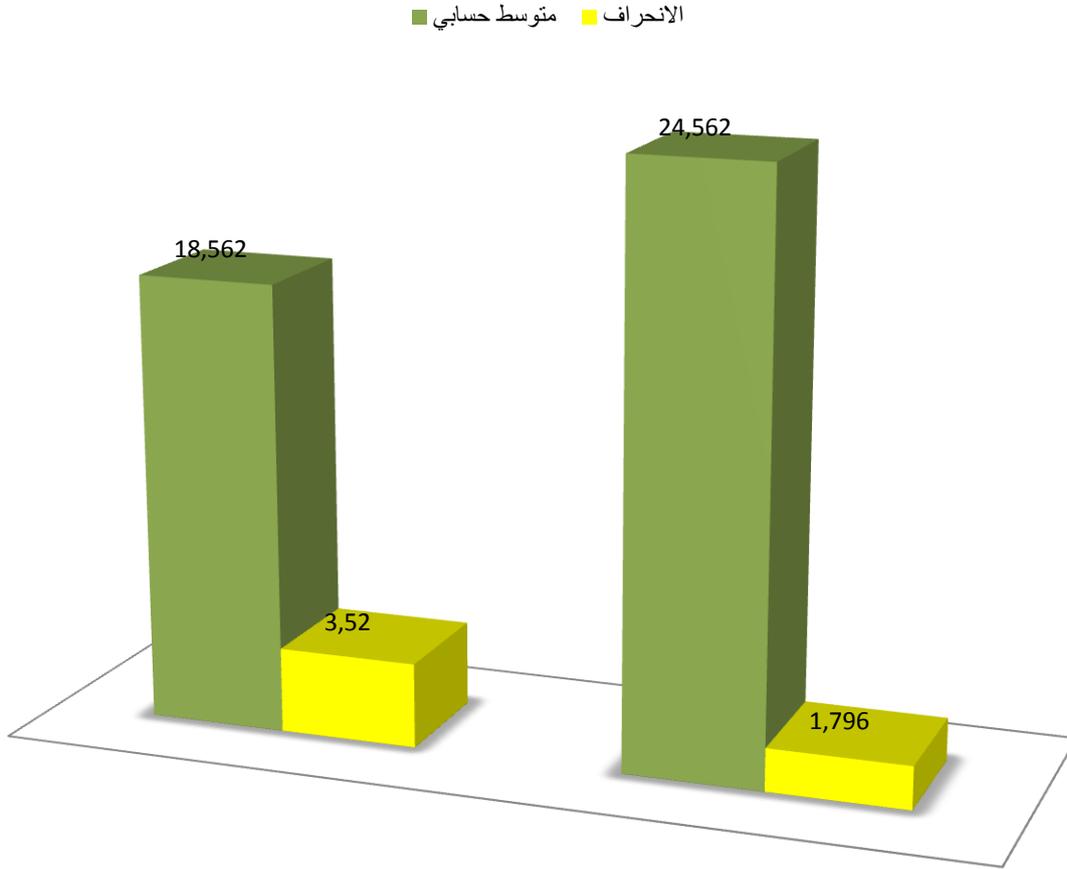
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة استقبال الكرة لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر أثر إيجابا على تنمية بعض المهارات الأساسية التي نحن بصدد دراستها 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 ، صفحة13)

4-1-5- عرض وتحليل نتائج: اختبار دقة التمرير للمجموعة التجريبية:

المتغيرات المهنية	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية
القبلي	16	18.562	3.520	8.216	2.04	دال
البعدي	16	24.562	2.756			دال

الجدول رقم (14) اختبار دقة التمرير للمجموعة التجريبية:

الشكل رقم (17) يمثل اختبار دقة التمرير للمجموعة التجريبية



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (14) والشكل رقم (17) اللذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليّة والبعديّة في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية والمتعلّقة بمهارة التمرير في كرة القدم حيث حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (18.562) وانحرافا معياريا قدره (3.520) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (24.562) وانحرافا معياريا قدره (2.756) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (8.216) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة بـ (2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (15).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التمرير لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترى أثر إيجابا على تنمية بعض المهارات الأساسية التي نحن بصدد دراستها 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 13)

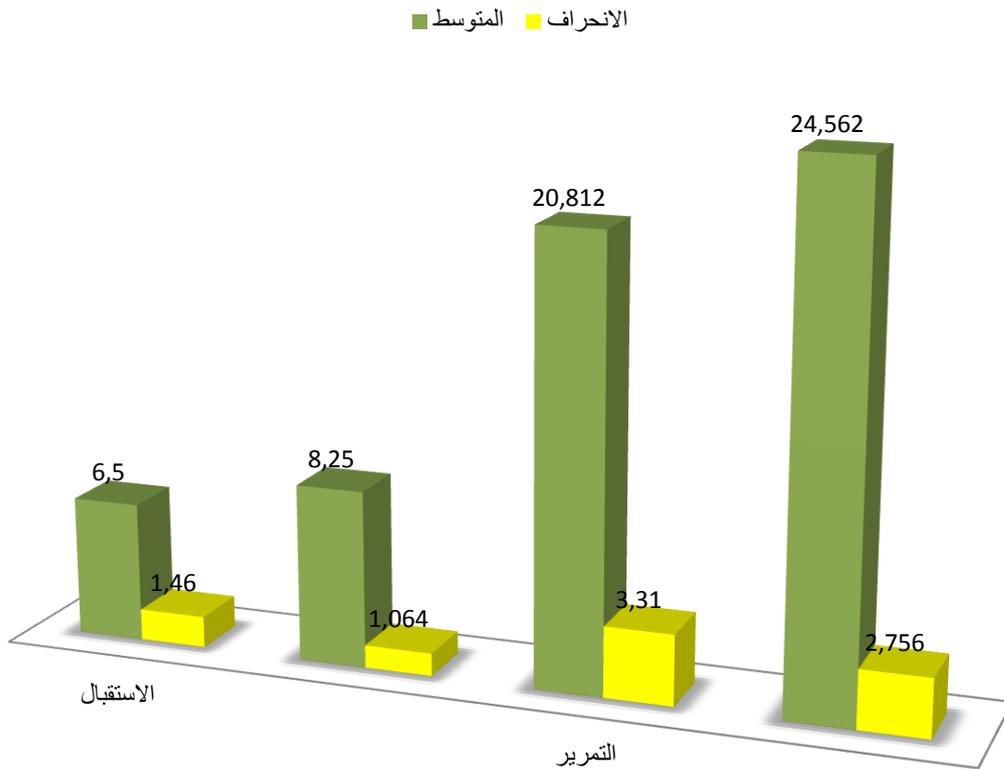
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1-6- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

المتغيرات المهنية	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية	
الاستقبال	الضابطة	5.375	1.258	8.777	2.04	دال	
	التجريبية	8.25	1.064				
التمرير	الضابطة	18.625	3.500	7.487		2.04	دال
	التجريبية	24.562	2.756				

الجدول رقم (15): الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الشكل رقم (18): الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (15) والشكل رقم (18) وللذان يوضحان نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كلتا الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية التي هي قيد الدراسة حيث لوحظ ان :

الإختبار المتعلق بمهارة استقبال الكرة، حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (5.375) وانحرافا معياريا قدره (1.258) في حين فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (8.25) وانحرافا معياريا قدره (1.064) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (8.777) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (30).

اما الإختبار المتعلق بمهارة تمرير الكرة، فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (18.625) وانحرافا معياريا قدره (3.5) في حين فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (24.562) وانحرافا معياريا قدره (2.756) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7.487) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (30).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعدية المطبقة على المجموعتين الضابطة والتجريبية التي هي قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر .

بحيث اكد محمد رضا على على أنه" يجب على المدرب تنظيم و مراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا. (ابراهيم ,محمد رضا، 2008 ، صفحة118)

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم (U17) ويساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال

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

- تساعد طريقة التدريب المستمر على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة.
- تساعد طريقة التدريب المستمر على تحسين مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة .
- تؤثر طريقة التدريب المستمر في الرفع من مستوى التحكم في مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم .
- تساهم طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الاولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (10). (11). (12). (13). (14). (15) والاعمدة البيانية في الاشكال رقم (13). (14). (15). (16). (17). (18) تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر ساهم في تنمية مهارة استقبال الكرة وتبين ذلك من خلال عملية تحليل النتائج اولية أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختبار استقبال الكرة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج العادي، هذا الشيء الذي يزيل عندنا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب المستمر المطبق على المجموعة التجريبية والمتمثلة في (16) لاعب من نادي الشباب الرياضي امشداله قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة ان البرنامج التدريبي يؤثر في تحسين مهارة استقبال الكرة لدى اللاعبين ومن هذا المنطلق نجد أن مهارة استقبال الكرة وقوته أساسيا في نجاحه، وكل ما ا زدت خبرة اللاعب كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة مسعودي سميح في "دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصاغر كرة القدم (12-15) سنة حيث أكدت هذه الدراسة على وجوب تسطير برامج لتعليم تقنية التسديد نحو المرمى لدى أصاغر كرة القدم في الجزائر بالإعتماد 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 الاولى للبحث والتي تنص على انه تساعد طريقة التدريب المستمر على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة قد تحققت.

4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية :

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (10). (11). (12). (13). (14). (15) والاعمدة البيانية في الاشكال رقم (13). (14). (15). (16). (17). (18) تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر ساهم في تحسين مهارة التمرير لدى اللاعبين وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج اولية أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختبار تمرير الكرة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب المستمر المطبق على المجموعة التجريبية والمتمثلة في (16) لاعب من نادي الشباب الرياضي امشداله قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تحسين مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم.

ومن هذا المنطلق أكدت هذه الدراسة على وجوب تسطير برامج لتعليم تقنية التمرير لدى أشبال كرة القدم في الجزائر بالإعتماد 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 الثانية للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر يحسن من مهارة التمرير لدى اللاعبين قد تحققت.

4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة والرابعة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (10). (11). (12). (13). (14). (15) والاعمدة البيانية في الاشكال رقم (13). (14). (15). (16). (17). (18) تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر يساهم ويساعد في تحسين وتنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى اللاعبين وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج اولية أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختباري تمرير واستقبال الكرة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالإعتماد على طريقة التدريب المستمر المطبق على المجموعة التجريبية والمتمثلة في (16) لاعب من نادي الشباب الرياضي امشداله قد حقق الهدف المنشود وأثبت مساهمته من خلال التجربة في تنمية وتحسين مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم.

ومن هذا المنطلق أكدت هذه الدراسة على وجوب تسطير برامج لتعليم مهارتي الاستقبال والتمرير لدى أشبال كرة القدم في الجزائر بالإعتماد 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 الفرضيتين الثالثة والرابعة للبحث والتي تنص على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر في تنمية والرفع من مستوى اللاعبين في مهارتي الاستقبال والتمرير في كرة القدم قد تحققت.

4-2-4- 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 ان طريقة التدريب المستمر تساهم تنمية وتحسين مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

الجدول رقم (16): مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	الصيغة	الفرضية
محقة	تساعد طريقة التدريب المستمر على تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة	الفرضية الاولى
محقة	تساعد طريقة التدريب المستمر على تحسين مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة .	الفرضية الثانية
محقة	تؤثر طريقة التدريب المستمر في الرفع من مستوى التحكم في مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم	الفرضية الثالثة
محقة	تساهم طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم	الفرضية الرابعة
محقة	تؤثر طريقة التدريب المستمر في تنمية وتحسين مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم	الفرضية العامة

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تحويل المعطيات الرقمية لنتائج اللاعبين المسجلة من خلال الإختبارات المهارية إلى مجموعة من الجدول والأعمدة البيانية من خلال الإعتماد على العمليات الإحصائية المختلفة معتمدين على البرنامج الإحصائي SPSS وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر على بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال، ومن ثم الخروج باستنتاج للاختبارات المهارية، ولقد تطرقنا في هذا البحث إلى مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وكذا مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين هذا لمعرفة الاختلاف المهاري للمجموعتين، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية 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 وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج في إختبار (T) لعينتين مستقلتين وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

استنتاج عام

استنتاج 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 طريقة التدريب المستمر على جميع المهارات التي هي قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 12-15 سنة، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين (التجريبية) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح والضابطة 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 التجريبية
- أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارة لصالح الاختبار البعدي.
- أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل الاختبارات المهارية.
- أما الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح، وهذا في كلتا المهارتين التي نحن بصدد دراستها.
- فمن خلال النتائج نرى أن هذه الطريقة التدريبية ساعدت على تنمية وتحسين مهارتي الاستقبال والتمرير وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر المطبق على المجموعة التجريبية والمتمثلة من (16 لاعبي) من نادي الشباب الرياضي امشدهال قد أثر على مهارة استقبال وتمرير الكرة لدى اللاعبين و التي هي قيد الدراسة، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة.

الفرضية الاولى: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر على تحسين مهارة استقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الثانية : تساعد طريقة التدريب المستمر على تحسين مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة .
الفرضية الثالثة: تؤثر طريقة التدريب المستمر في الرفع من مستوى التحكم في مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الرابعة: تساهم طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة ولتي مفادها ان طريقة التدريب المستمر تساهم تنمية وتحسين مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم.



خاتمة

خاتمة:

لقد تناولنا في دراستنا جانبين : ، الجانب النظري والجانب التطبيقي. في الجانب التمهيدي حاولنا مناقشة فصلين و طرح لمشكلة الدراسة والفرضيات التابعة لها كما تطرقنا إلى أهمية ، أهداف وأسباب إختيار الموضوع وفي الأخير كان تحديد المفاهيم المصطلحات. تطرقنا في الفصل الاول الى ذكر ثلاثة محاور دالة في مذكرتنا هذه حيث تطرقنا في المحور الاول الى مفهوم التدريب الرياضي عموما وقواعد التدريب والى مختلف مجالاته كما تطرقنا إلى واجبات التدريب الرياضي والى بعض اهداف التدريب. كما تطرقنا إلى مختلف الطرق التدريبية وبعض من مميزاتنا وركزنا على طريقة التدريب المستمر ومبادئه واساليب طريقة التدريب المستمر والى بعض اغراض طريقة التدريب وتأثيرها على الجانب الوظيفي والتدريبي والنفسي .

أما المحور الثاني فقد تطرقنا فيه إلى تعريف لعبة كرة القدم ومميزاتنا ومبادئ الاساسية لكرة القدم كما فصلنا في قوانينها وبعض الطرق والمراحل لتلم تكنيك كرة القدم كما قمنا بتعريف بعض مهارات كرة القدم وركزنا على مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي صنف اشبال التي تعرضنا إلى مختلف أنواعها وأهميتها في لعبة كرة القدم وكيفية أدائها كما تطرقنا لمختلف العوامل المؤثرة في نجاح وإخفاق هذه التقنية والصفات البدنية التي تثر فيها وفي الأخير تطرقنا إلى الطرق التعليمية ومميزاتنا وعيوب كل منها.

وفي المحور الثالث تناولنا المرحلة العمرية الخاصة بعينة بحثنا وتكلمنا فيها عن مراحل المراهقة بصفة عامة وخصصنا الكلام عن مرحلة المراهقة المبكرة وخصائصها ومميزاتنا والنشاطات الملائمة لها كما تكلمنا عن أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق.

كما خصصنا الفصل الثاني للتحدث عن بعض الدراسات السابقة والمشابهة والتي لها ارتباط او اوجه الشبه بالدراسة التي نحن عليه قيام بقدم وساق.

وبالمرور إلى الجانب التطبيقي خصوصا في الفصل الثالث تم عرض الإجراءات الخاصة بالبحث وفصلنا في كيفية اخذ العينة وحددنا مجتمع البحث وايضا عن المتغيرات الواردة في البحث من متغير مستقل و المتغير الثابت وقمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي قمنا بصياغة فرضياتنا إلى فرضية رئيسية وذلك في الفصل الرابع والمتمثلة في ان طريقة التدريب المستمر تساهم تنمية وتحسين مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم وقمنا وعلى ضوء دراسات سابقة بتقسيم هذه الفرضية إلى فرضيات جزئية أتاحت لنا بإجراء إختبارات للتأكد من صحة هذه الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية ككل.

فأولا قمنا بعرض لنتائج الفرضية الجزئية الأولى والمتعلقة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر على تحسين مهارة استقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس لهذه الفرضية حيث أعطت النتائج دلالة إحصائية اثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

خاتمة الدراسة

ثم إنقلنا إلى تحليل نتائج الفرضية الثانية التي تنص ان تساعد طريقة التدريب المستمر على تحسين مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة .وبتطبيقنا للإختبار لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

وبعد تحليل نتائج الفرضية الثالثة والرابعة والتي تنص عن تأثير ومساهمة طريقة التدريب المستمر في التنمية والرفع من مستوى التحكم في مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم وبتطبيقنا للإختبار لهاتين الفرضيتين وتحليلها أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضيتين الجزئيتين الثالثة والرابعة.

كما قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي إستعملنا فيها طريقة التدريب المستمر لتعليم مهارتي الاستقبال والتمرير بالنسبة للمجموعة التجريبية ولم نستعمل هذه الطريقة في تدريب المجموعة الضابطة ولقد أثبتت التجربة تطورا للمجموعة التجريبية على عكس المجموعة الضابطة وهذا ما يؤكد فعالية طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارتي الاستقبال والتمرير .

وفي الأخير يمكن القول إستنادا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أن طريقة التدريب المستمر تساهم تنمية وتحسين مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم.



اقتراحات وفروض مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج وإستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن طريقة التدريب المستمر يساهم في تنمية مهاراتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال 15-17 سنة وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي أظهرتها الدراسة وما ذكر في خاتمة البحث، يمكن تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية وهي على النحو التالي:

* إهتمام بتلقين المهارات الأساسية في مرحلة سنية مبكرة من أجل ضمان ترميتها وصلتها وتثبيتها في المراحل المقبلة.

* إعتداد طريقة التدريب المستمر تعتبر من أنجع الطرق لتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم

* ضرورة إهتمام بالإختبارات مهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج

* مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية

* ضرورة إستعمال الطريقة التدريبية المناسبة لكل مهارة رياضية أو صفة بدنية محددة

* ضرورة اعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة.

* إقتراح برامج تدريبية لفئة الأشبال ومختلف الفئات التي تمارس اللعبة وبمختلف طرق التدريب

* الإهتمام باستخدام طريقة التدريب المستمر في تدريب فئة الأشبال.

* الإهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.

* ضرورة تثبيت مناصب اللاعب في المرحلة العمرية 15-17 سنة وبعد إجراء الاختبارات المناسبة من أجل

إكتساب اللاعبين للمميزات الخاصة بالمنصب وصقل المهارات الخاصة به وهذا نظر للخط الكبير في المناصب

الشيء الذي يجعل اللاعب غير مستقر مما يؤدي الى النفور بسبب عدم الارتياح

* الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضاً عند القيام بعملية التدريب

* أن يتولى العمل في مختلف المراحل العمرية مدربون مؤهلون علمياً وعملياً وأن لا تكون حكرًا للاعبين السابقين فقط.

* ضرورة إطلاع وإمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدربي

الفئات المتوسطة (أشبال واصاغر) تتعلق بأهمية تنمية المهارات الحركية القاعدية لهذه الفئة

* العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع إنتهاج وسائل بيداغوجية حديثة

لتطوير العملية التدريبية

اقتراحات وفروض مستقبلية

- * إيجاد سبل وطرق لتمويل الأنشطة الرياضية للفئات العمرية المختلفة 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 العمرية الكبرى متناسين هذه الفئة التي تعد لبنة وقاعدة لاستمرارية هذه الفرق.
- * إجراء دراسة مقارنة لواقع كرة القدم لمختلف الفئات العمرية في الجزائر بين الواقع والمأمول
- * إقتراح برنامج تدريبي لتنمية المهارات الأساسية باستخدام الكرة للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة.



البيبيو غرافيا

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- ابراهيم محمد رضا: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، مكتبة الفضلي بغداد، العراق، 2008.
- 2- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- 3- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 1998.
- 4- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 5- بوداود عبد الليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
- 6- بوفلجة غباب: اهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990 .
- 7- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الاولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر 2002.
- 8- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1980.
- 9- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1997.
- 10- روز غازي عمران: التدريب الرياضي بين النظري والتطبيق، ط1، امجد للنشر، الاردن 2015.
- 11- رومي جميل: فن كرة القدم، الطبعة الثانية، دار النقائض، بيروت، لبنان، 1986 .
- 12- السيد أبو عبده حسن: الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية ، مصر 2002
- 13- عادل تركي حسن، أ.م.د سلام جبار صاحب: كرة القدم تعلم وتدريب، دون سنة.
- 14- عادل ع البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1 ،القاهرة، مصر، 1999.

- 15- عادل عبد البصير علي: التدرية الدائري أسسه وتطبيقاته، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية 2004 .
- 16- عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان، بدون طبعة، 2005.
- 17- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، ط1، الدار العربية للعلوم، 1994.
- 18- عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو: الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية، إثراء للنشر والتوزيع، الاردن، 2009 .
- 19- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات، الطبعة 11 منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر 2003
- 20- علاوي محمد حسن: علم التدريب الرياضي، ط 11 ، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1999
- 21- علاوي محمد حسن: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر 2002
- 22- علي بشير، إبراهيم رخومة، فؤاد عبد الوهاب: المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان طرابلس، 1983 م.
- 23- علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، بدون طبعة ، 1987
- 24- علي فالح الهنداوي : علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، ط2 ، دار الكتاب الجامعي :القاهرة، 2003.
- 25- فؤاد البهي السد: الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، ط01، دار الفكر العربي ، القاهرة 2000
- 26- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطىء: نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية مصر ، 1992،
- 27- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة في علم النفس ، مكتبة مصر 1985

- 28- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث نظريات تطبيقات وقيادة، ط02، دار الفكر العربي :القاهرة ، 2001
- 29- مفتي ابراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1999
- 30- مفتي ابراهيم، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1998
- 31- مهند حسين البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر الاردن عمان، ط1، 2005
- 32- مورييس أنجريس، ترجمة بوزيد صحراوي: منهجية البحث في العلوم الإنسانية، الطبعة الثانية ، دار القصة للنشر الجزائر 2004
- 33- موفق أسعد محمود :الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2 ، الأردن، 2009
- 34- يوسف لازم كماش، وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار زهران لنشر والتوزيع، الاردن 2011.

- المذكرات:

- 1- مسعودي سميح " دور طريقة التدريب الفترتي في تنمية مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر U15 " 2016/2017.
- 2- بن حريرة معتز بالله" دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصاغر كرة القدم (12- 15) سنة مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر للسنة الجامعية 2011/2012.
- 3- عبد الهادي حريزي : أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19سنة) دراسة ميدانية لفريقي ترجي وأولمبي المسيلة وهي أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية 2012 / 2013.
- 4- بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر.، دالي إب ا رهم، جامعة الجزائر 1.

5- رشام جمال الدين ، تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم مذكرة تخرج ماستر 2015-2016 جامعة البويرة .

- المجالات:

1- مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص ، 18-06-1982

2- عبد الدايم محمد محمود، أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة السلة ، مجلة بحوث المؤتمر العلمي.

- قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

- 1- Tupin B. **Préparation et entrainement du footbaleur.** Paris: AMPHORA(1990).
- 2- LEHALLE.H.- **Psychologie des l'adolescent** .- ed sans.- 1985.- p13
- 3- Sillamy.N.- **Dictionnaire de la psychologie.**- Ed bordes.-1983.- p14

- مواقع الانترنت

- 1- [http\ www.annabaa.org./nba51/taalum.htm,12-03-2010](http://www.annabaa.org./nba51/taalum.htm,12-03-2010)

الملاحق



01 الملحق



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 01.2/م ع ت ن ب ر / 2018 .

إلى السيد (ة): رئيسة اللجنة الوطنية
البيوية لكرة القدم

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): عالي سيم علي رقم التسجيل: K180004
- الطالب (ة): عثمان حوسام رقم التسجيل: K180010

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بغض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2017 / 2018. والذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم





الملحق 02



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 013/م ع ت ن ب ر / 2018 .

إلى السيد (ة): رئيس نادي الشياح

الرياضي امسالح (Jsm)

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): عالمو سيب علي رقم التسجيل: K120021

- الطالب (ة): عشمانى حوسام رقم التسجيل: K120010

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2017 / 2018. والذي يندرج ضمن التحضير
لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم





قسم التدريب الرياضي

الرقم: 01.2/م ع ت ن ب ر / 2018 .

إلى السيد (ة): .. رئيس نادي النجم ..

الرياضي بش أعبالو (ESBG)

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): .. عالي سيد علي .. رقم التسجيل: K.12.002 ..

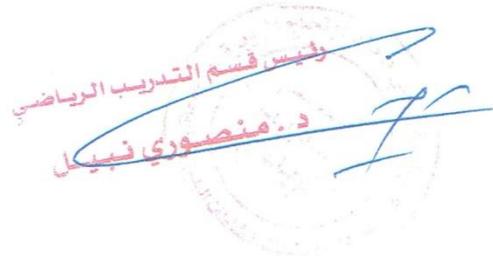
- الطالب (ة): .. عثمان بن جوسام .. رقم التسجيل: K.12.0010 ..

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2017 / 2018. والذي يندرج ضمن التحضير
لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم





03 الملحق

❖ قائمة الفرق التي تم فيها تطبيق الدراسة الميدانية :

الرقم	العينة / الفريق	الرمز	المصادقة / الامضاء
01	المجموعة التجريبية (أ) البرنامج التدريبي المقترح فريق الشباب الرياضي امشداله	JSM	
02	المجموعة الضابطة (ب) البرنامج التدريبي العادي النجم الرياضي بئر اغبالو	ESBG	



04 الملحق

*****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 طريقة التدريب المستمر في تنمية مهارتي الاستقبال والتمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال (U17)
بحث تجريبي على الشباب الرياضي امشداله (JSM) والنجم الرياضي بئر غبالو (ESBG) 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.

نرجو تفضلكم بالموافقة على إبداء رأيكم حول البرنامج التدريبي المقترح والمبني وفق المراجع العلمية والخبرة
الميدانية للأستاذ المشرف وكذا المكتسبات المعرفية لنا، وهذا قصد تعديله أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو
نقائص ما في هذا البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر، ومن ثم تطبيقه على عينة الدراسة والمتمثلة
في لاعبي كرة القدم لنادي تملاحت صنف أشبال ولمعرفة تأثير هذا البرنامج في تطوير بعض المهارات الأساسية
كمهارتي الاستقبال والتمرير وبإمكانكم تعديل أو حذف أو إضافة ما ترونه مناسبا.

ولكم منا فائق التقدير والإحترام

البرنامج التدريبي المقترح

*البطاقة الفنية للبرنامج التدريبي المقترح:

- الهدف: تطوير وتحسين المهارات المختارة لدراسة (التمرير و الاستقبال).
- الأهداف الثانوية : تمثلت في تنمية بعض الصفات البدنية (دقة التمرير والتسليم والمناولة، الاخمام).
- طريقة التدريب المعتمدة هي: طريقة التدريب المستمر.
- الحمل المعتمد: متوسط إلى فوق المتوسط.
- الشدة : تراوحت بين 55-75% 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 = 150- العمر الزمني ، وبعد معرفة أقصى معدل لضربات القلب يتم التعويض في المعادلة.
*النبض المستهدف = نبض الراحة + الشدة المطلوبة (أقصى نبض - نبض الراحة) .

مثال :

$$\text{أقصى معدل لضربات القلب} = 220 - 17 = 203 \text{ ض/د.}$$

$$\text{النبض المستهدف في } 75 \% : (60 - 203) \times (100 / 75) + 60 = 167.25 \text{ ض/د.}$$

$$\text{النبض المستهدف في } 55 \% : (60 - 203) \times (100 / 55) + 60 = 138.65 \text{ ض/د.}$$

عندما تكون الشدة بين 55 % و 75 % فان معدل النبض يكون بين (139 - 167 ض/د)

- الحجم: تمثل في مسافة تكرار الأداء وزمن تكرار الأداء الخاص بالتمارين وهي تختلف حسب التمارين.
- الكثافة: هي مجاميع العمل والراحة وفاصل الراحة بين التمارين.
- عدد الوحدات التدريبية المبرمجة: 12 وحدة تدريبية خلال 6 أسابيع بمعدل 2 وحدة تدريبية في الأسبوع أيام الاثنين والأربعاء من كل أسبوع.
- مدة الوحدة التدريبية الواحدة : 90 دقيقة.
- مجتمع البحث : الأندية النشيطة في الرابطة اللاتية لكرة القدم بالبويرة (U17)
- العينة هي : 16 لاعبي الشباب الرياضي امشدهالمجموعة التجريبية تم تطبيق البرنامج المقترح عليها، اما 16 لاعب من النجم الرياضي بئر اغبالو الذي مثلوا المجموعة الضابطة فقد إستمرت في التدريب بالطريقة العادية.

* ملاحظات عامة حول البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر

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

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

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

3- الإحماء الخاص + (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة) .

المرحلة الرئيسيّة: وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة

1- تمارين التمرير . 2- تمارين استقبال الكرة .

المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1- جري خفيف حول الملعب .

2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية .

الوحدة التدريبية رقم 01

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 90 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات تمرير الكرة بتقنيات مختلفة بالقدم

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د	/	1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	10	2 د	8 د	/	1- يقوم اللاعب الاول بتمرير الكرة الى زميله المقابل الذي يلمسها و يعيدها مباشرة الى زميله بوجه القدم الداخلي. 2- يمرر اللاعب الاول الكرة الى اللاعب 2 الذي يستقبلها بوجه القدم الداخلي والذي يمررها مباشرة الى اللاعب الثالث الذي يتقدم اليها لاستقبالها والذي يعيدها الى اللاعب الاول.	الفترة الرئيسية
	8	2 د	8 د	/	3- مجموعتين من اللاعبين متقابلتين يمرر اللاعب 1 الكرة الى اللاعب 2 ثم يجري مباشرة الى خلف المجموعة . يستقبل اللاعب 2 الكرة ويعيدها الى المجموعة الاولى ويتخذ المكان الاخير في المجموعة وهكذا مع الجميع	
	8	3 د	12 د	/	4- نفس التمرين لكن اللاعب الممرر للكرة يجري مباشرة الى المجموعة المقابلة ونفس الشيء مع اللاعب 2	
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 02

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 80 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تحسين التسديد (دقة التمرير) نحو المرمى

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د		1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	12	2 د	10 د	/	1 يقف اللاعب على خط منطقة الجزاء يقابل 07 كرات مرصوصة على خط الجزاء يحاول التسديد على أقماع موضوعة على خط المرمى ومحاولة اصابتها .	الفترة الرئيسية
	8	3 د	8 د	/	2- التصويب نحو المرمى بعد عدة تمريرات بين لاعبين على مستوى خط 18 متر	
	10	3 د	8 د	/	3- التسديد نحو المرمى بعد استقبال الكرة من خط التماس على مستوى منطقة الجزاء	
	15	2 د	10 د	/	4- تمرير الكرة لهدف مرسوم في ارض الملعب باقواس يسدد الكرة نحو الوسط مع محاولة التركيز على وصول الكرة الى المنتصف.	
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 03

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 90 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الاستقبال في منطقة 18 متر

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د		1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	15	3 د	10 د	/	1 يقوم اللاعب 1 بتمرير الكرة الى اللاعب الثاني الذي يقوم باستقبال الكرة بالصدر ثم محاولة التسديد مباشرة على المرمى	الفترة الرئيسية
	10	2 د	10 د	/	2- نفس التمرين مع زيادة منافس للاعب الثاني الذي يحاول عرقلة التمريرة و قصها منه مع تبديل الادوار بينهما.	
	10	3 د	10 د	/	3- نفس التمرين ولكن بمنافسين احدهما من اليمين والآخر من اليسار و العمل على عرقلة و التمرير يكون على مستوى الصدر.	
	/		15		4- مباراة تطبيق تنافسية بين اللاعبين	
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

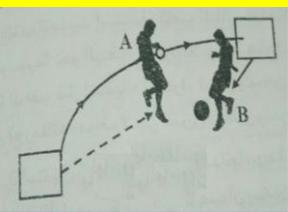
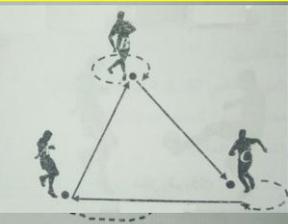
الوحدة التدريبية رقم 04

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 90 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الاستقبال في منطقة 18 متر

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د		1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	8	3 د	12 د		1 يقسم اللاعبون الى مجموعتين، المسافة بينهما 20م يقوم اللاعب (A) بتمرير الكرة الى اللاعب (B) الذي يسيطر عليها بالجزء الخارجي من القدم او اي نوع مما يطلبه المدرب ثم يركض (A) لتحدي اللاعب (B). يكرر التمرين باداء انواع مختلفة من التمريرات بين (A) و (B).	الفترة الرئيسية
	8	3 د	10 د		2- مجموعتان من اللاعبين، المسافة بينهم 20م يبدأ اللاعب (A) التمرين بتمرير الكرة الى (B) الذي يسيطر عليها ثم يتحرك لليمين ثم التراجع للسيطرة على الكرة بالجزء الخارجي من القدم ثم يناولها الى اللاعب (C) الذي يسيطر عليها بينما اللاعبان (A) و (B) يركضان بسرعة للوقوف في اخر المجموعة	
	10	2 د	10 د		3- يقسم اللاعبون الى ثلاثة مجاميع كل مجموعة تتكون من 03 لاعبين كما هو في الشكل، اللاعب (A) يمرر الكرة الى اللاعب (B) الذي يستقبل الكرة بالجزء الداخلي او الخارجي للقدم ثم يقوم ب (3-4) دورات قبل ان يمررها الى اللاعب (C) الذي يقوم بنفس العمل مثل (B) مع امكانيات التنوع في التمرير	
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

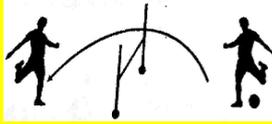
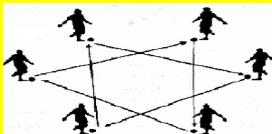
الوحدة التدريبية رقم 05

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 90 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تحسين دقة التمرير

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د		1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	8	3 د	8 د		1- من منتصف الملعب ينطلق اللاعب ليقوم باجتياز حاجزين ثم يستلم الكرة من زميله الموجد على خط 18 متر ويصوب نحو المرمى 2- اداء تمريرات بين اللاعبين مع وجود عائق بينهم (مانع) والتاكيد على مناولة الكرة تارة من اعلى المانع وتارة اخرى من تحته دون المساس مع التغيير في ارتفاع المانع	الفترة الرئيسية
	6	3 د	8 د		3- لاعبين يقفون على شكل دائرة ويضكلون مجموعتين كل مجموعة 3 لاعبين ويقومون بتنفيذ تمريرات عالية ومنخفضة فيما بينهم	
	10	4 د	10 د		4- يقوم اللاعب رقم 8 بتمرير الكرة الى اللاعب رقم 11 والذي يمررها بدوره الى اللاعب رقم 7 بمجرد استلامها من الركض ثم يقوم هذا الاخير (اللاعب رقم 7) بتمرير الكرة مباشرة الى اللاعب رقم 11 الذي يسدد نحو الهدف أثناء الركض	
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

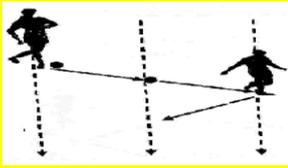
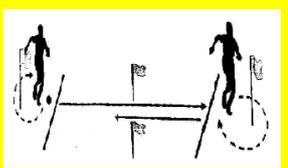
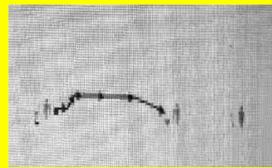
الوحدة التدريبية رقم 06

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 80 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تحسين دقة التمرير

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د		1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	6	2 د	8 د		1- 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.	الفترة الرئيسية
	8	3 د	10 د		2- لاعبان المسافة بينهما (15م) يتبادلان الكرة من الركض والتاكيد على ايقاف الكرة، ثم اداء التمرير، وبعد التقدم بالتمرير تؤدي التمريرة مباشرة.	
	7	4 د	10 د		3- يقوم اللاعب باداء المناولة من بين الاعلام (المسافة بينهما 1 - 2 م) والمسافة بين لاعب واخر من (10 - 15م)، بعد اداء التمريرة يجري اللاعب ويلف حول العلم الذي خلفه.	
	8		8 د		4- يقوم اللاعب (ج) بعمل تمريرة عالية باليدين الى اللاعب (ب) الذي يمررها بالراس الى اللاعب (ج) ثم يستدير ليواجه اللاعب (أ) الذي يمررها الى (ب) وتعاد التمارين مع اختلاف المراكز	
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 07

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 80 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تحسين وصقل مهارة استقبال الكرة

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د		1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	6	2 د	8 د	/	1 من منتصف الملعب ينطلق اللاعب ليقوم باجتياز حاجزين ثم يستلم الكرة من زميله الموجد على خط 18 متر ويصوب نحو المرمى ويحاول إدخال الكرة في إحدى 3 حلقات المعقفة على المرمى	الفترة الرئيسية
	8	3 د	8 د	/	2- 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	
	7	4 د	10 د	/	3- من المنطقة المخصصة لرمية الركنية يحضر اللاعب رقم 01 الكرة إلى اللاعب رقم 02 داخل منطقة العمليات الذي يستقبلها ثم يمررها مباشرة إلى اللاعب الأول الذي يصوب الكرة نحو المرمى	
			10 د		4- مباراة تطبيقية بين اللاعبين لتحسين و تطبيق المهارة	
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 08

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 90 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تنمية مهاراتي الاستقبال والتمرير في منطقة 18 متر

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د		1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	12	3 د	12 د		1- مجموعة من اللاعبين تقف خارج منطقة الجزاء بحوالي 10 أمتار ويقف المدرب خارج منطقة الجزاء مواجهها اللاعبين يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من المجموعة بالكرة ثم يمررها الى المدرب الذي يقوم بجوره بإعادة تمرير الكرة مباشرة إلى اللاعب على حدود منطقة الجزاء ثم يسدها على المرمى وهكذا يتم التمرين.	الفترة الرئيسية
	10	3 د	15 د		2- مجموعة من اللاعبين يقفون خلف منطقة الجزاء ويقف المدرب على بعد 3 أمتار ومعه عدد من الكرات مساوي لعدد اللاعبين يبدأ التدريب بقيام المدرب بضرب الكرة لترتد من الأرض ليجري إليها اللاعب ويستقبلها بالصدر ثم يقوم بالتسديد مباشرة على المرمى وهكذا يستمر أداء التمرين.	
	15	2 د	10 د		3- من منطقة التسع أمتر توضع الكرة في مكان تسديد ركلة الجزاء تعلق حلقة على المرمى حيث يحاول اللاعبون تصويب الكرة داخل هذه الحلقة	
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 09

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 90 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الاستقبال والتمرير وتحسين التصويب

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د		1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	12	3 د	8 د		1- كل لاعبين معهم كرة واحدة يحاولون السيطرة على الكرة في الهواء دون سقوطها على الأرض باستخدام جميع أجزاء الجسم معد اليدين ثم يقوم احدهما بالتسديد على المرمى دون سقوط الكرة.	الفترة الرئيسية
	8	3 د	8 د		2- 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.	
	15	3 د	10 د		3- توضع 06 أقماع على خط منطقة الجزاء ويقف المدرب أمام اللاعب. يقوم ويقوم بدحرجة الكرة نحو اللاعب ثم التصويب نحو الاقماع لاصابتها.	
	8	2 د	12 د		4- من منتصف الملعب يقوم اللاعب رقم 1 بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم 2 الموجد على الجهة اليسر او اليمنى بحيث يسيطر عليها ويجري بها ثم يرفها عرضية إلى منطقة العمليات حيث يحاول اللاعبان رقم 3 و4 باستقبال الكرة ثم التصويب بالرجل مباشرة إلى المرمى والتسجيل.	
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 10

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 90 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الاستقبال في منطقة 18 متر

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د		1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	12	2 د	10 د		1- يقف اللاعب خلف قوس منطقة الجزاء بمسافة 5 أمتار ووضع حاجز داخل القوس يقوم اللاعب برمي الكرة من فوق الحاجز ثم يقوم بالجري والوثب من فوق الحاجز للحاق بالكرة بعد ارتدادها من الأرض يقوم باستقبالها والتصويب على المرمى.	الفترة الرئيسية
	10	3 د	12 د		2- يقوم لاعبين بتمرير الكرة فيما بينهما نصف عالية على مسافة 15 متر بحيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة بقدمه أو فخذة أو صدره ثم يقوم اللاعب الذي تكون بحوزته الكرة التسديد على المرمى..	
	15	3 د	10 د		3- تركيب 03 أقماع على المرمى وعلى مستوى خط 18متر يقف اللاعب في الاتجاه المعاكس للمرمى يرمى الكرة بيده إلى الخلف ثم يستدير بسرعة ويصوب نحو المرمى لاصابة احد الاقماع. 4- تقديم مباراة ودية بين اللاعبين لمدة 10 دقائق	
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 11

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 80 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الاستقبال في منطقة 18 متر

درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د		1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	12	2 د	10 د		1- المنطقة المخصصة لرمية الركنية يحضر اللاعب رقم 01 الكرة إلى اللاعب رقم 02 داخل منطقة العمليات الذي يستقبلها ثم يمررها مباشرة الى اللاعب الاول الذي يصوب الكرة نحو المرمى	الفترة الرئيسية
	8	3 د	12		2- من منتصف الملعب ينطلق اللاعب ليقوم باجتياز حاجزين ثم يستلم الكرة من زميله الموجد على خط 18 متر ويصوب نحو المرمى ويحاول إدخال الكرة في إحدى 3 حلقات المعلقة على المرمى	
	10	2 د	10 د		3- يضع المدرب كرات على حدود منطقة الجراء وعلى بعد 7 أمتار يضع راية من رايات الركنية للملعب و3 حلقات معلقة على المرمى وعند الإشارة يجري اللاعب من خلف قوس منطقة الجراء ليصوب كل كرة داخل المرمى على الحلقات ثم يعود بالجري ليلف حول الراية والعودة للتصويب.	
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 12

المكان: الملعب البلدي طالب عاشور

الحجم الساعي: 90 دقيقة

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع، صافرة، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات الاستقبال في منطقة 18 متر

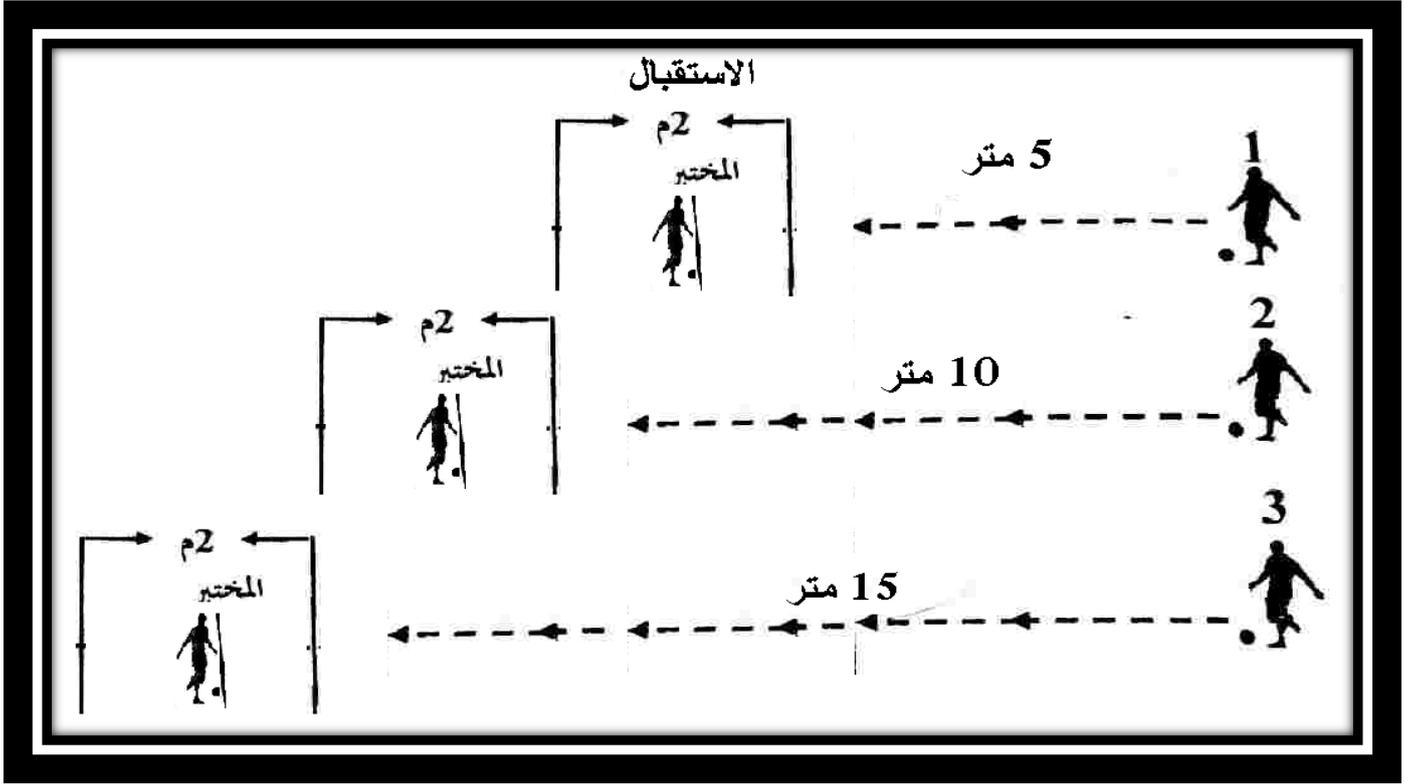
درجات الشدة %	عدد التكرارات	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	الرسم	المحتوى	فترات الوحدة
/	//	5 د	15 د		1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	الفترة التمهيدية
75-55	9	2 د	7 د		1- من خلال تقسيم المرمى إلى 3 أقسام بواسطة قمعين ومن مسافة 30 متر يحاول كل لاعب أن يسجل في أحد الأقسام الثلاث 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. 3- لاعبين متقابلين مع وجد عائق بينهما (مانع) والتأكيد على مناولة الكرة من فوق المانع بحيث يسيطر اللاعب على الكرة ويعيدها إلى الزميل دون أن تلمس الأرض 4- من خط التماس 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 و4 تسديد الكرة بالراس مباشرة إلى المرمى والتسجيل	الفترة الرئيسية
	7	3 د	8 د			
	10	3 د	10 د			
	10	2 د	12 د			
/	//	/	15 د		1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية م 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

قائمة الاختبارات المنجزة للاعبين من اجل تحديد مستوى اللاعبين في مهارتي الاستقبال والتمرير

الاختبار الاول قياس مهارة الاستقبال .

الهدف: قياس دقة الاستقبال لدى اللاعبين

الادوات اللازمة: 5 لاعبين، 5 شواخص، 5 كرة قانونية، شريط قياس.



اجراءات الاختبار:

يقف 3 لاعبين بخط العرض مستقيم، المسافة بين لاعب واخر 2م وامام اللاعبين دوائر مرسومة بمساحة تقدر ب2م و تبعد بمسافة 5م . 10م . 15م. من اللاعب المسدد يقف اللاعب المختبر (A) في وسط المساحة المحددة وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب المختبر (A) باستقبال الكرة من اللاعب (1) ضمن مسافة محددة ب 2م الواقعة على بعد 5م، 10م، 15م، من خط التسديد هكذا يكرر المحاولة مع اللاعبين الثلاثة

طريقة التنقيط تكون كالتالي:

بالنسبة الى كيفية الاستقبال تعطى درجة الاستقبال الذي يتم داخل المنطقة المحددة بمسافة 2م ولا يعطى اي درجة في حالة اخطا اللاعب الممر للكرة وتعاد المحاولة.

- تعطى درجة كاملة (5 نقاط) لاستقبال المتميز دون خروج الكرة من محيط الدائرة المحددة.
- تعطى درجة (3 نقاط) للاستقبال الجيد صحيح مع الحفاظ على الكرة داخل محيط الدائرة المحددة.
- يحصل اللاعب على درجة (0 نقطة) لعدم تطبيق اي تقنية مما ذكر سابقا.

تحتسب النقاط (15 نقطة) في المحاولات الثلاثة.

الاختبار الثاني: استقبال الكرة في حالة حركة

هدف الاختبار : قياس دقة ايقاف الكرة في حالة حركة
الادوات اللازمة: 5 كرات قانونية، مساحة للعب ، شريط قياس.

اجراءات الاختبار:

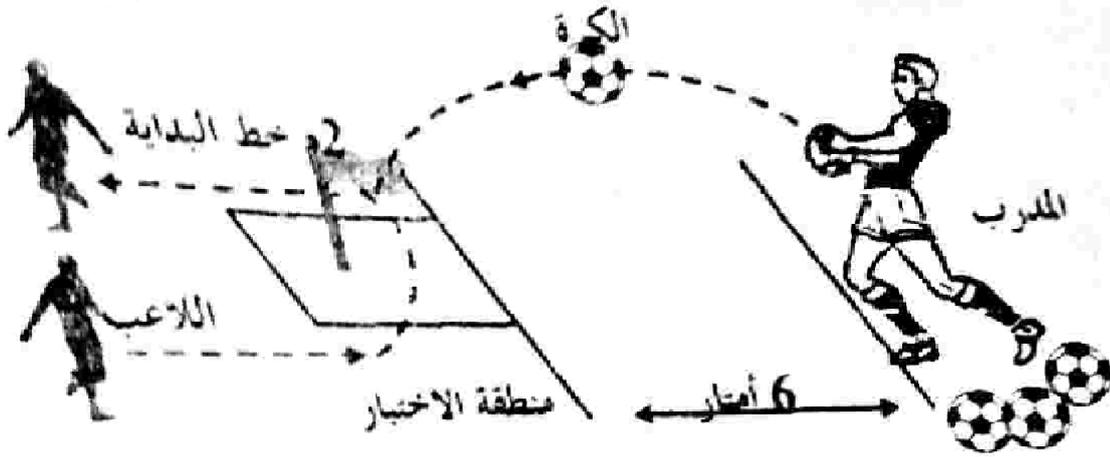
- تخطيط منطقة اللهب كما هو في الشكل.
- يقف اللاعب خلف المنطقة المحددة
- يقف المدرب معه الكرة على الخط (أ) ويعطي الكرة عالية الى اللاعب المختبر بعد اعطاء الاشارة .
- يتقدم اللاعب من خط البداية الى داخل منطقة الاختبار محاولا ايقاف الكرة باي جزء ما عدا اليدين. من ثم العودة الى خط لبداية .ويكرر اللاعب المحاولات الخمس.

ملاحظة:

- * يجب ايقاف الكرة خلف الخط وضمن المسافة المحددة.
- * اذا اخطا المدرب في رمي الكرة تلغى وتعاد المحاولة.

طريقة التنقيط:

- * تعطى (2 نقاط) لكل محاولة صحيحة
- * تعطى (1نقطة) في حالة استقبل الكرة واحدى وقديمه خارج المنطقة المحددة
- تحتسب (10 نقاط) للمحاولات الخمس



الإختبار الثالث: دقة التسديد نحو المرمى

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

*** الأدوات المستخدمة:** يقسم المرمى إلى (6) أقسام بواسطة شرائط تصوب 6 كرات من على خط 18 متر.

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

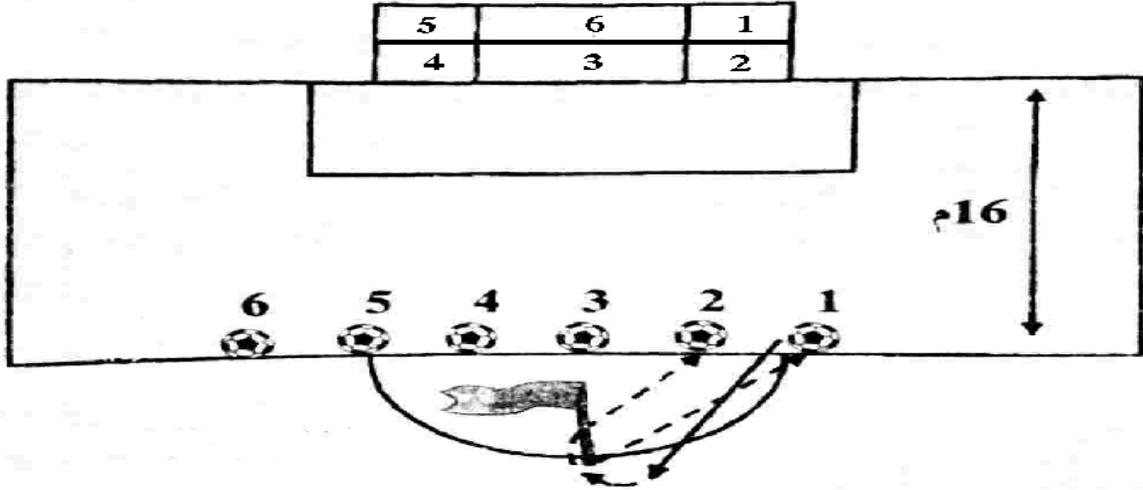
تصوب الكرة الأولى على القسم رقم (1) ثم الكرة الثانية على رقم(2)، وهكذا.

التسجيل .:

* تعطى 3 نقطتين لكل تصويبة صحيحة .

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

* تحتسب (18 نقطة) لمجموع المحاولات الستة. (يوسف لازم كماش ، صالح بشر أبوخليفة، 2011 ، صفحة 286



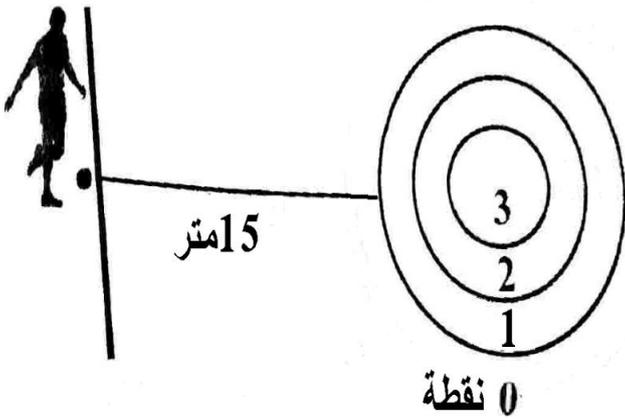
الاختبار الرابع : تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض.

الهدف من الاختبار: دقة التمرير.

الادوات المستعملة: 10 كرات .

طريقة اداء الاختبار: ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز مثل الشكل ادناه

يحدد خط البدء على مسافة 20 متر ثم يقوم اللاعب بضرب الكرات العشرة على التوالي في الهواء مع محاولة اسقاطها في الدائرة الاولى.



طريقة التنقيط بالنسبة للتمرير:

بالنسبة الى كيفية التمرير تعطى الدرجة حسب :

* 3 نقاط اذا سقطت في حيز الدائرة الاولى (الصغيرة).

* 2 نقطتين اذا سقطت في حيز الدائرة الثانية

* 1 نقطة واحدة اذا سقطت في حيز الدائرة الثالثة

* 0 نقطة اذا لم تسقطت في اي دائرة.

درجة اللاعب هي مجموع الدرجات المسجلة من 10

تمريرات.



الملحق 05

قائمة اللاعبين للمجموعة التجريبية

اللاعبين	السن	القامة	الوزن
1	15	179	65
2	16	172	72
3	15	171	75
4	15	165	60
5	17	189	65
6	17	182	69
7	17	172	72
8	15	169	60
9	17	179	72
10	16	175	64
11	15	169	62
12	16	175	61
13	17	177	76
14	15	181	60
15	16	169	70
16	16	172	69
moy	15.62	174.81	68.37
ecar	0.95	6.46	6.65
p	0.391	0.493	0.507

قائمة اللاعبين للمجموعة الضابطة

اللاعبين	السن	القامة	الوزن
1	17	178	78
2	15	172	72
3	14	187	77
4	15	182	60
5	16	185	62
6	16	178	60
7	16	172	72
8	16	178	65
9	15	165	79
10	15	174	64
11	17	178	62
12	17	170	66
13	14	165	65
14	15	170	70
15	16	170	77
16	16	173	65
moy	15.93	174.75	67
ecar	0.85	6.14	5.54
p	1.097	0.447	0.9



06 الملحق

جدول الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

اللاعبين	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
	الاستقبال		التمرير		الاستقبال		التمرير	
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
01	6	8	22	26	6	5	22	24
02	5	7	24	30	5	5	24	25
03	8	9	18	24	6	6	18	18
04	7	10	23	28	7	5	23	22
05	5	9	15	27	5	5	15	15
06	4	8	17	25	4	4	17	19
07	6	8	19	24	6	6	19	18
08	5	6	26	26	5	5	26	25
09	8	8	17	22	7	7	17	16
10	9	9	20	23	7	7	18	18
11	5	8	16	19	5	5	18	18
12	6	10	15	24	6	6	15	15
13	4	7	17	27	4	4	17	15
14	3	8	18	24	3	3	18	18
15	5	8	16	23	5	5	16	16
16	8	9	14	21	8	8	16	16
moy	5.87	8.25	18.56	24.56	5.56	5.37	18.68	18.62
ecr	1.70	1.06	3.52	2.75	1.31	1.25	3.3	3.5
p	0.49		0.59		0.91		0.95	

اختبار الصدق والثبات لمعرفة صدق الاختبارات

الاستقبال	التمرير	اللاعبين
6	22	01
5	23	02
7	18	03
5	22	04
5	14	05
6	17	06
6	20	07
7	21	08
8	15	09
9	19	10
الفاصل الزمني اسبوع الاختبار البعدي		
5	22	01
6	23	02
8	18	03
5	21	04
6	15	05
6	17	06
7	19	07
8	22	08
9	17	09
9	20	10
0.90	0.96	معامل الارتباط
0.94	0.97	معامل الثبات



الملحق 07

TESTE T POUR LES DONNE L'AGE / TAILLE ET POIS ENTRE LES DEUX EQUIPE

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	l.age	15,9375	16	,85391	,21348
	VAR00007	15,6250	16	,95743	,23936
Paire 2	tialle	174,7500	16	6,14817	1,53704
	VAR00008	174,8125	16	6,46239	1,61560
Paire 3	pois	67,0000	16	5,54977	1,38744
	VAR00009	68,3750	16	6,65207	1,66302

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	l.age - VAR00007	,31250	1,35247	,33812	-,40818	1,03318	,924	15	,370
Paire 2	tialle - VAR00008	-,06250	9,05147	2,26287	-4,88569	4,76069	-,028	15	,978
Paire 3	pois - VAR00009	-1,37500	6,41742	1,60436	-4,79460	2,04460	-,857	15	,405

اختبار t للمتغيرات البدنية (الاستقبال والتمرير) صدق الثبات

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	RESIPTION	5,8750	16	1,70783	,42696
	VAR00008	5,5625	16	1,31498	,32874
Paire 2	PASSE	18,5625	16	3,52077	,88019
	VAR00010	18,6875	16	3,30088	,82522

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	RESIPTION - VAR00008	,31250	,70415	,17604	-,06272	,68772	1,775	15	,096
Paire 2	PASSE - VAR00010	-,12500	,88506	,22127	-,59662	,34662	-,565	15	,580

اختبار القبلي للمجموعة الضابطة في مهارتي الاستقبال والتمرير

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	VAR00008	5,5625	16	1,31498	,32874
	RESIPTION	5,8750	16	1,70783	,42696
Paire 2	VAR00010	18,6875	16	3,30088	,82522
	PASSE	18,5625	16	3,52077	,88019

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	VAR00008 - RESIPTION	-,31250	,70415	,17604	-,68772	,06272	-1,775	15	,096
Paire 2	VAR00010 - PASSE	,12500	,88506	,22127	-,34662	,59662	,565	15	,580

اختبار دقة استقبال الكرة للمجموعة الضابطة

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	VAR00008	5,5625	16	1,31498	,32874
	VAR00009	5,3750	16	1,25831	,31458

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	VAR00008 - VAR00009	,18750	,54391	,13598	-,10233	,47733	1,379	15	,188

اختبار دقة التمرير للمجموعة الضابطة

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	VAR00010	18,6875	16	3,30088	,82522
	VAR00011	18,6250	16	3,50000	,87500

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	VAR00010 - VAR00011	,06250	1,06262	,26566	-,50373	,62873	,235	15	,817

اختبار استقبال الكرة للمجموعة التجريبية

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	RESIPTION	5,8750	16	1,70783	,42696
	VAR00002	8,2500	16	1,06458	,26615

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	RESIPTION - VAR00002	-2,37500	1,50000	,37500	-3,17429	-1,57571	-6,333	15	,000

اختبار دقة التمرير للمجموعة التجريبية

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	PASSE	18,5625	16	3,52077	,88019
	VAR00004	24,5625	16	2,75605	,68901

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 PASSE - VAR00004	-6,00000	2,92119	,73030	-7,55659	-4,44341	-8,216	15	,000

الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 VAR00002	8,2500	16	1,06458	,26615
VAR00009	5,3750	16	1,25831	,31458
Paire 2 VAR00004	24,5625	16	2,75605	,68901
VAR00011	18,6250	16	3,50000	,87500

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 VAR00002 - VAR00009	2,87500	1,31022	,32755	2,17684	3,57316	8,777	15	,000
Paire 2 VAR00004 - VAR00011	5,93750	3,17214	,79304	4,24718	7,62782	7,487	15	,000