



جامعة اكلي محند اولحاج 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:

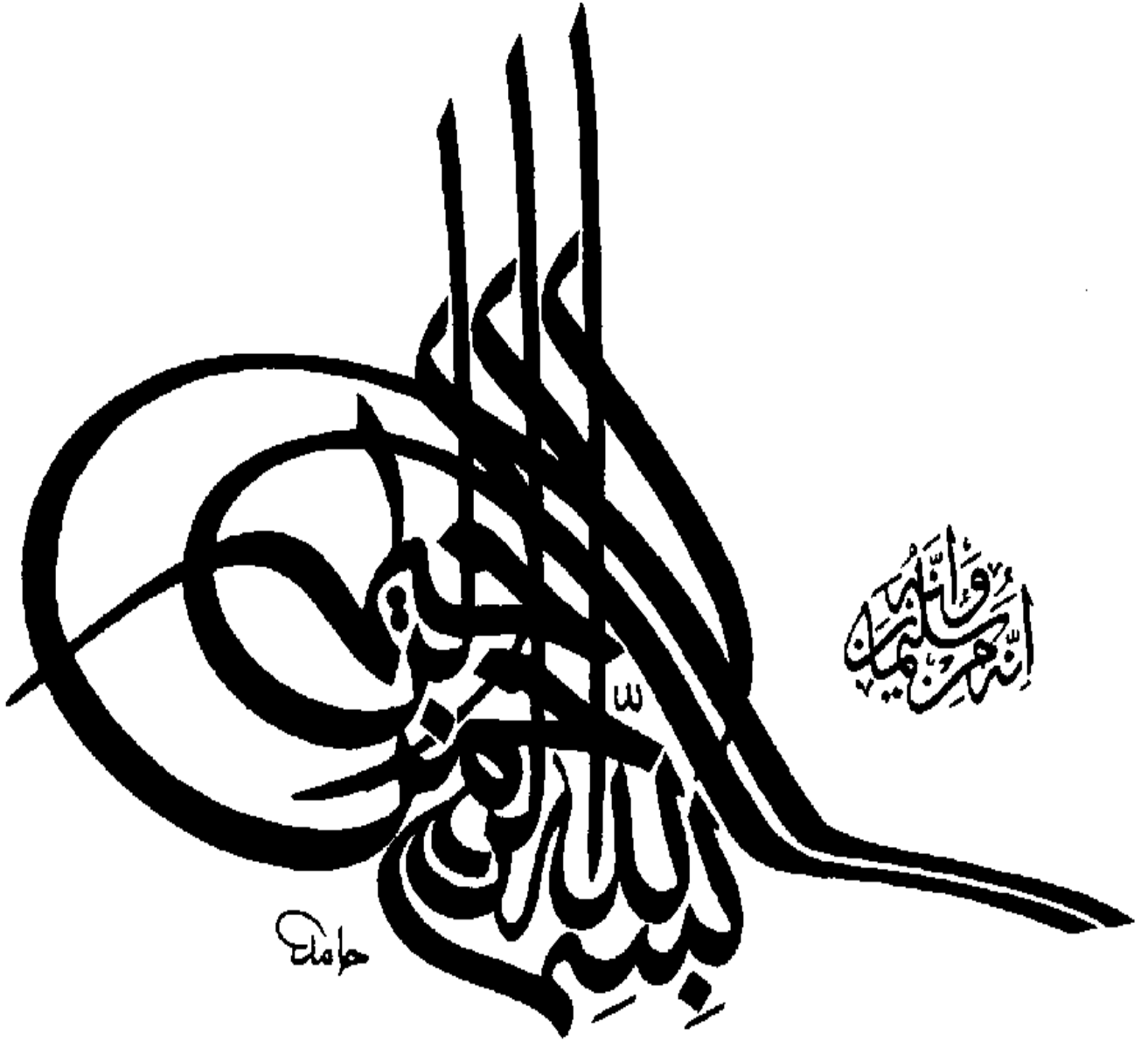
دور طريقة التدريب الفكري في تنمية مهارة التسديد  
نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم  
صنف اصاغر 12-15 سنة

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

اشرافه الدكتور:  
ارزقي اسماعيل

من اعداد الطالبين:  
\* مسعودي سمير  
\* ساكو محمدالطيب

السنة الجامعية 2016 - 2017



الله أكبر  
الله أكبر  
الله أكبر

Dala

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(( يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ  
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا  
تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ))

سورة المجادلة : آية 11

صدق العظيم

## شكر وتقدير

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

أشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله:  
(لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ)

سورة إبراهيم، الآية 7.

وأقدم صدقا لقول النبي صلى الله عليه وسلم:  
(من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

صحيح مسلم.

نتقدم بالشكر إلى من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل.

وبتشكراتنا الخالصة إلى الدكتور المشرف \* \* ارزقي اسماعيل \* الذي سهل لنا طريق العمل وبيخل علينا  
بنصائحه القيمة، فوجهنا في الخطأ وشجعنا في الصواب، كما نتقدم بالشكر أيضا إلى كل أساتذة المعهد  
الذين أشرفوا على تدريسنا خلال مشوارنا الدراسي، وبالأخص كل من الدكتور \* منصوري نبيل، وحاج احمد  
مراد ولاوسين سليمان \* الذين لم يبخلوا علينا بتوجيه النصائح ومد سندا العون في إنجاز هذا العمل المتواضع  
وإخراجه إلى النور.

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أماننا في إنهاء هذا العمل.

\* اللهم إن أعطيتنا نجاحا فلا تأخذ منا تواضعا.

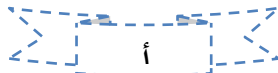
\* اللهم إن أعطيتنا فشلا فلا تأخذ منا عزيمتنا.

وما نحن إلا مبتدئين...وما من مبتدء بلغ الكمال، فإن أصبنا فهذا

من فضل الله وحده، وإن أخطأنا فلنا محاولتنا، فألفه حمد لله على إتمام فضله، ونشكره على نعمه.

\* ساكو عبد الخليل.

\* مسعودي سمير.





## إهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... ورفع الغمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين (سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)

ألى قدوتي وملهمي في الحياة (أبي)

**\* للقلب الحاني وسبل الحب الأول (أمي العنون) أطال الله في عمرها \***

لأقربان السعادة... ورفقاء أيام حياتي... أخوتي وأخواتي وإلى أبناء عمي خاصة الصغير خلدون.

إلى عائلة \* زردان \* التي فقدت \* حبيباً \* فليكن الله عوناً .

إلى الأرواح التي تسكنها الحب... والسعادة... وتشربنا إياه من نبع عيونهم

إلى كل عائلة \* مسعودي \* من الكبير إلى الصغير ، الأحياء منهم والأموات.

إلى الزميل \* عالم سيد علي \* الذي كان عوناً لي في بحثي

للناقشين علي جبر سطور علمي... أساتذتي الأفاضل

إلى روعة الحياة وبهجتها... إلى أتقياء القلوب... إلى أصدقائي الذين تعبوا من أجلي...

أصدقائي الأعزاء، وخاصة زملائي الأعزاء في المعهد (أمين ، خير الدين ، حسام ، عماد ،

فؤاد ، اسماعيل ، حبيب الله ، وهاب ، علي ، عباس ، أحمد ، مريخي ، لقمان....).

إلى من عمل معي بكل بنية إتمام هذا العمل وإلى عائلته الكريمة.

أهدي لهم جميعاً ثمرة جهدي وتعبي

مسعودي سعيد

## إهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... ورفع الغمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين (سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)

ألى قدوتي وملهمي في الحياة (أبي)

**\*للقلب الحاني وسبل الحب الأول (أمي العنون) أطال الله في عمرها\***

لأقران السعادة... ورفقاء أيام حياتي... أخوتي واخواتي

إلى الأرواح التي تسكنها الحب... والسعادة... وتشربنا إياه من نبع عيونهم  
إلى كل عائلة \* ساكو \* من الكبير إلى الصغير، الأحياء منهم والأموات.

للناقشين على حبر سطور علمي... أساتدي الأفاضل

إلى روعة الحياة وبهجتها... إلى أتقياء القلوب... إلى أصدقائي الذين تعبوا من أجلي...

أصدقائي الأعزاء، وخاصة زملائي الأعزاء في المعهد (سيد علي، أمين، خيرالدين، حسام،  
عماد، فؤاد، اسماعيل، حبيب الله، وهاب، علي، عباس، أحمد، مريخي، سميح...).

إلى من عمل معي بكل بنية إتمام هذا العمل وإلى عائلته الكريمة.

أهدي لهم جميعاً ثمرة جهدي وتعبتي

ساكو عبد الخاليد

# محتوى البحث

## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير
ب	- اهداء
ت	- اهداء
ث	- محتوى البحث
س	- قائمة الجداول
ص	- قائمة الأشكال
ظ	- ملخص البحث
غ	- مقدمة
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
03	4- أهمية البحث
03	5- أهداف البحث
04	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
<b>الجانب النظرية: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية لدراسة</b>	
08	تمهيد
<b>المحور الأول: التدريب الرياضي</b>	
09	1- التدريب الرياضي
09	1-1- ماهية ومفهوم التدريب
09	1-2- مجالات التدريب الرياضي
09	1-2-1- مجال الرياضة المدرسية
10	1-2-2-1- مجال الرياضة الجماهيرية

10	3-2-1- مجال الرياضة العلاجية
10	4-2-1- مجال رياضة المعاقين
10	5-2-1- مجال رياضة المستويات العالية
11	3-1- متطلبات التدريب الرياضي
11	1-3-1- اللاعب الموهوب
11	2-3-1- المدرب بمواصفات خاصة
11	3-3-1- التخطيط على مستوى عالي
11	4-3-1- الإمكانيات المتطورة
12	5-3-1- رعاية من نوع خاص
12	4-1- خصائص التدريب الرياضي
13	5-1- عمليات التدريب الرياضي العلمي
13	1-5-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية
13	2-5-1- عمليات القيادة التطبيقية
13	3-5-1- عمليات القيادة التعليمية
14	4-5-1- عمليات القيادة التنموية
14	6-1- مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي
14	7-1- الحالة التدريبية والفورمة الرياضية
<b>المحور الثاني: طريقة التدريب الفتري</b>	
15	2- طريقة التدريب الفتري
15	1-2- مفهوم طرق التدريب
15	2-2- اشتراطات الطرق التدريبية
15	3-2- أنواع طرق التدريب
15	1-3-2- طريقة التدريب المستمر
15	2-3-2- طريقة التدريب التكراري
16	3-3-2- طريقة التدريب الدائري
17	4-2- طريقة التدريب الفتري

17	2-5- أقسام التدريب الفتري
17	2-5-1- حسب الزمن المستخدم
18	2-5-2- حسب الشدة المستخدمة
19	2-6- متغيرات برنامج التدريب الفتري
المحور الثالث: كرة القدم	
21	3- كرة القدم
21	3-1- تعريف كرة القدم
21	3-2- تاريخ كرة القدم
21	3-2-1- في العالم
21	3-2-2- في الجزائر
22	3-3- مدارس كرة القدم
22	3-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم
23	3-5- صفات لاعب كرة القدم
23	3-5-1- الصفات البدنية
23	3-5-2- الصفات الفيزيولوجية
24	3-5-3- الصفات النفسية
24	3-6- قوانين كرة القدم
26	3-7- أهمية استعمال القذف في اللعب (التسديد)
26	3-8- أنواع القذف وتقنية التنفيذ
26	3-8-1- قذف الكرة
26	3-8-2- قذف الكرة بمشط القدم
27	3-8-3- قذف الكرة بباطن القدم
27	3-8-4- قذف الكرة بالوجه الداخلي للقدم
27	3-8-5- قذف الكرة بخارج القدم
27	3-9- تأثير الصفات البدنية على عملية التسديد
27	3-9-1- تأثير القوة

28	3-9-2- السرعة
29	3-9-3- قوة السرعة
29	3-9-4- تأثير التحمل
29	3-9-5- تأثير الدقة
29	3-9-6- تأثير المرونة
30	3-9-7- المداومة
30	3-9-8- الرشاقة
المحور الرابع: المرحلة العمرية 12-15 سنة	
31	4- المرحلة العمرية من ( 12-15 ) سنة
31	4-1- اهمية دراسة المراحل العمرية
31	4-2- مفهوم المراهقة
31	4-3- المفهوم الزمني للمراهقة
31	4-3-1- تحديد مراحل البلوغ
32	4-4- المرحلة العمرية (12-15) سنة
32	4-4-1- تعريف المرحلة العمرية (12-15) سنة
32	4-4-5- خصائص المرحلة العمرية ( 12-15 ) سنة
32	4-5-1- الخصائص المعرفية
33	4-5-2- الخصائص النفسية
33	4-5-3- الخصائص الحركية والجسمية
33	4-5-4- الخصائص الاجتماعية
33	4-5-5- الخصائص الانفعالية
34	4-6- احتياجات الطفل خلال مرحلة (12-15) سنة
34	4-6-1- الاحتياجات المعرفية
35	4-6-2- الاحتياجات البدنية
35	4-6-3- الاحتياجات النفسية الحركية
36	4-6-4- الاحتياجات الاجتماعية

36	4-7- خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصغر كرة القدم (12-15)
36	4-7-1- الخصائص الفيزيولوجية
37	4-7-2- الخصائص التشريحية
37	4-7-3- الخصائص المورفولوجية
37	4-7-4- الخصائص النفسية
38	4-8- أهمية الرياضة في المراحل العمرية
38	4-9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
40	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.</b>	
42	تمهيد
43	2-1- دراسة برياش حسان 2007-2008
44	2-2- دراسة رشام جمال الدين 2015-2016
45	2-3- دراسة عبد الهادي حريزي 2012-2013
46	2-4- التعليق على الدراسات
48	- خلاصة
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية لمبحث</b>	
<b>الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية</b>	
51	تمهيد
52	3-1- الدراسة الاستطلاعية:
52	3-1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى
52	3-1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية
52	3-1-3- الدراسة الاستطلاعية الثالثة
52	3-1-4- الدراسة الاستطلاعية الرابعة
53	3-2- الدراسة الأساسية
53	3-2-1- منهج البحث
53	3-2-2- متغيرات البحث



53	* المتغير المستقل
53	* المتغير التابع
54	3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث
54	* المجتمع الاصيل للدراسة
55	* عينة البحث
55	* تكافؤ مجموعتي البحث
56	3-2-4 مجالات الدراسة
56	* المجال البشري
56	* المجال المكاني
56	* الجانب النظري
56	* الجانب التطبيقي
56	* المجال الزمني
56	* الجانب النظري
56	* الجانب التطبيقي
57	3-2-5 أدوات البحث
57	* الدراسة النظرية:
57	* الإختبارات المهارية
57	3-2-6 الشروط العلمية للاختبارات
59	3-2-7 الاختبارات المهارية
59	* إختبار الدقة
60	* اختبار القوة
60	3-2-8 البرنامج التدريبي المقترح
60	* صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح
61	* الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح
62	3-2-9 تحديد وسائل تنفيذ المحتوى
62	3-2-10 الوسائل البيداغوجية

63	11-2-3 الوسائل الإحصائية
64	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
66	تمهيد
67	4-1- عرض وتحليل النتائج
67	4-1-1- عرض وتحليل نتائج يمثل الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية
69	4-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة الضابطة
71	4-1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار قوة التسديد نحو المرمى للمجموعة الضابطة
73	4-1-4- عرض وتحليل نتائج يمثل اختبار الدقة في التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية
75	4-1-5- عرض وتحليل نتائج: اختبار قوة التسديد نحو المرمى للمجموعة التجريبية:
77	4-1-6- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية
79	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
79	4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
79	4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية
80	4-2-3- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة
82	الخلاصة
84	الاستنتاج العام
86	خاتمة
89	اقتراحات وفروض مستقبلية
91	البيبلوغرافيا
92	الملاحق
97	الملحق 01
99	الملحق 02
101	الملحق 03
103	الملحق 04

105		الملحق 05
109		الملحق 06
111		الملحق 07

# قائمة الجداول

## قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل مجتمع البحث	54
02	يمثل العينة المدروسة	55
03	يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث	56
04	يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية	58
05	يمثل تحكيم الاختبارات المهارية من حيث الموضوعية	59
06	يمثل الأساتذة المحكمين للاختبارات المهارية	59
07	يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي	61
08	يمثل نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	67
09	يمثل نتائج اختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة الضابطة	69
10	يمثل نتائج اختبار قوة التسديد نحو المرمى للمجموعة الضابطة	71
11	يمثل نتائج اختبار الدقة في التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية	73
12	يمثل تحليل نتائج اختبار قوة التسديد نحو المرمى للمجموعة التجريبية	75
13	يمثل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	77
14	يمثل مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة	81

# قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الشكل
18	يمثل العلاقة بين طريقة التدريب والشدة	01
67	يمثل نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	02
69	يمثل نتائج اختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة الضابطة	03
71	يمثل نتائج اختبار قوة التسديد نحو المرمى للمجموعة الضابطة	04
73	نتائج يمثل اختبار الدقة في التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية	05
75	يمثل تحليل نتائج اختبار قوة التسديد نحو المرمى للمجموعة التجريبية	06
77	يمثل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	07

# ملخص البحث



### دور طريقة التدريب الفتري في تنمية مهارة التسديد نحوى المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر (12-15) سنة

"دراسة ميدانية لفريقي نادي الرياضي تملاحت ونادي اولمبيك العجبية"

إعداد الطالبين: مسعودي سميح وساكو عبد الخليل إشراف الدكتور: ارزقي اسماعيل

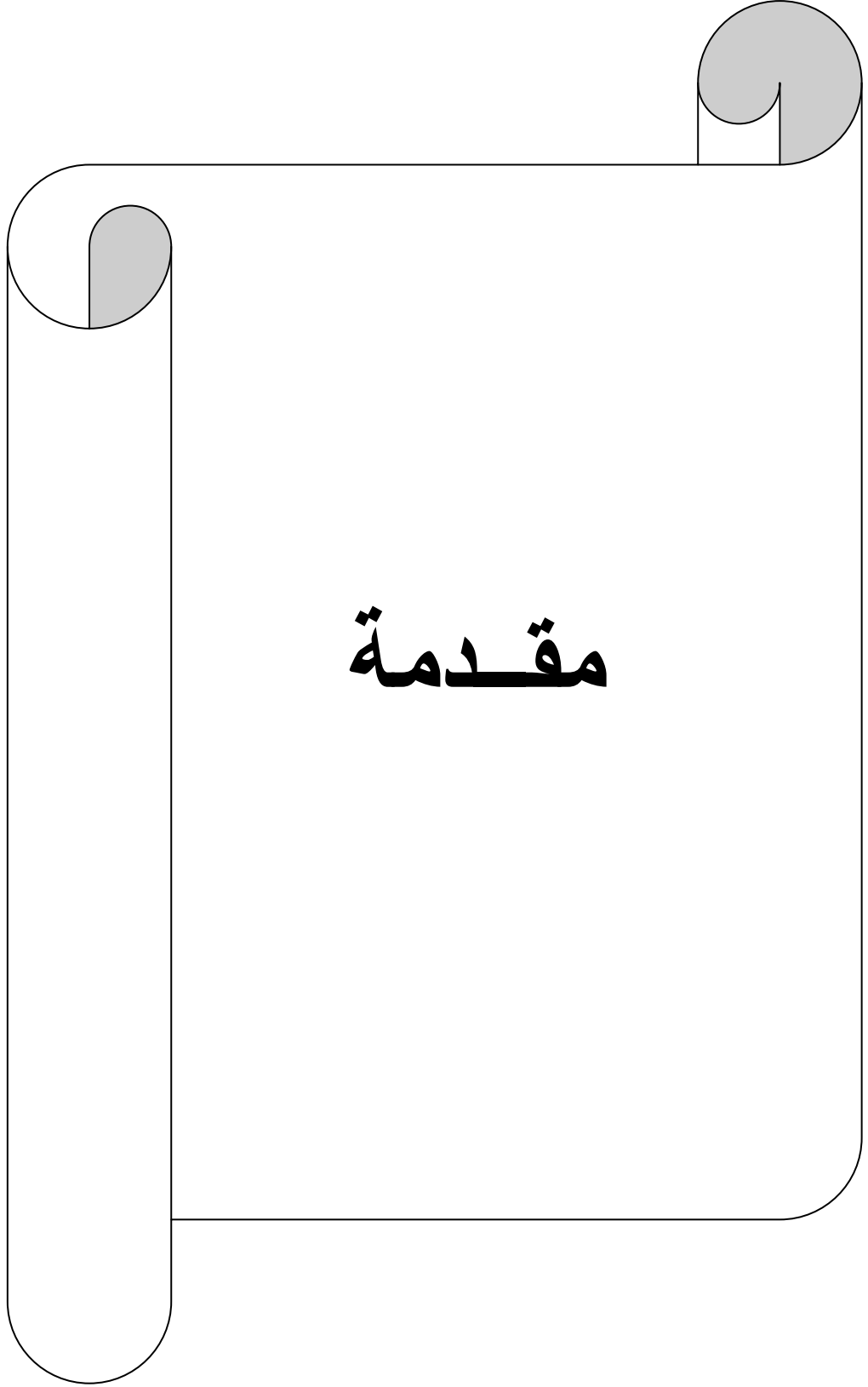
**ملخص البحث:** هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري لتنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف أصاغر (U15) وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، وكذا أهمية اختيار المدرب لطريقة التدريب المناسبة لتطبيقه بحيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي. كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة أو التعرف على واقع إعداد وتكوين الفئات الصغرى 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 فئة أصاغر، وتم إختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وتمثلت في 32 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (16 لاعب) من النادي الرياضي تملاحت التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الضابطة (16 لاعب) من النادي اولمبيك العجبية 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 قيد الدراسة، كما إعتمدنا 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 مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر 12-15 سنة

من خلال هذا خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات وكانت على النحو التالي:

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

**الكلمات الدالة:** البرنامج التدريبي المقترح، التدريب الفتري، مهارة التسديد، فئة أصاغر 12-15 سنة



مقدمة

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

وتعد طريقة التدريب على مراحل أو التدريب الفترى من الطرائق الرئيسة المهمة التي تهدف إلى الارتقاء، وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة، على عكس طريقة الحمل المستمر التي لا تتخللها فترات راحة، ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البيئية المستخدمة، بحيث تتناسب وإمكانيات وقدرات الأفراد الممارسين، وتشير المصادر الحديثة في علم التدريب الرياضي إلى أن معدل النبض هو المؤشر العلمي السليم الذي يمكن من خلال استخدامه التعرف على حدود الراحة غير الكاملة، أي تحديد نقطة بداية الحمل الجديد. (عثمان، 1990 ، ص54) .

ولقد رأى المختصون أن لطرق التدريب تأثير على الجانب البدني والأداء المهاري عند لاعبي كرة القدم، والمعروف عن كرة القدم أنها إتقان لمجموعة المهارات الحركية الخاصة باللعبة سواء باستعمال الكرة او بدون كرة وعلى غرار كل مهارات كرة القدم فإن مهارة التسديد من مختلف المسافات هو من أهم المهارات في الجانب التقني وبالمقارنة مع ما وصلت إليه الكرة العالمية في هذا الميدان فإن مردودها في الجزائر يبدو هزيلًا، حيث يكاد يندم التسديد نحو المرمى عن بعد في معظم مباريات البطولة سواء عند الفرق الكبرى أو الصغرى، وبعد عدة ملاحظات ومتابعة بعض الفرق يعود سبب هذا الضعف الى الطرق التدريبية والتعليمية المتبعة والتي مازلت تعتمد على الاساليب التقليدية وعدم استعمال الطرق التدريبية اللاتقة للمهارة الحركية أو الصفة البدنية المناسبة .

ولا يخفى علينا أن المراحل السنية الصغرى هي أهم المراحل التعليمية وأفضلها في شتى المجالات وفي كرة القدم، حيث تظهر أهمية العمر خاصة في الأعداد التقني الذي إن أهملناه صعب علينا إعداده في مراحل متأخرة ولذلك معظم الباحثين والمدرين يحثون على الاهتمام بالجانب التعليمي في مراحل مبكرة ومحاولة السمو بالتقنيات إلى الآلية والدقة حتى الأبداع والابتكار مع العمل على إزالة الأخطاء نهائيًا في المراحل الأولى من العملية التعليمية. (سعدية محمد علي بهاور ، 1980 ، ص 25)

وقد شملت دراستنا جانبين، الجانب النظري الذي يتكون من اربعة محاور، المحور الأول والثاني تحدثنا فيه عن التدريب الرياضي مفهومه وخصائصه، أسس ومبادئ التدريب الرياضي، وكذا إستراتيجية التدريب وطرق التدريب وتم التخصص في الحديث عن طريقة التدريب الفترى مبرزا اهم الخصائص و المتغيرات من حيث طرق التدريب، أما المحور الثالث فتطرقتنا فيه إلى التعريف بكرة القدم مع ذكر نبذة تاريخية عن تطورها في العالم والجزائر، والمبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها، وكذا المهارات الأساسية لكرة القدم والحديث عن مهارة التسديد بمفهومها وأنواعها وطرق أدائها، أما المحور الرابع فتناولنا فيه المرحلة العمرية الخاصة بالأصاغر من 12 إلى 15 سنة

## مقدمة

---

بمميزاتها وأهم خصائص لاعبي هذه المرحلة من خصائص تشريحية ومرفولوجية ونفسية ومختلف التطورات التي تحدث في هذه المرحلة وفي الفصل الثاني تم ذكر الدراسات السابقة والمشابهة لبحثنا. أما الجانب التطبيقي فيندرج تحته فصلين فقد تطرقنا في الفصل الثالث الى طرق ومنهجية البحث، أما الفصل الرابع فهو مخصص لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.



# مدخل عام التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

إن تبني نظام تعليمي باعتماد طرق تدريبية مناسبة لكل مهارة أمر لا يستهان به لما له من دور فعال في إنجاح هذا النظام.

حيث يعد التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء المهاري والرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظة الأولى من انخراط اللاعب بالممارسة الرياضية وهذا ما يعتبر 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 إستعمال طريقة التدريب الفتري حيث تتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة الغير كاملة، على عكس طريقة الحمل المستمر التي لا تتخللها فترات راحة .

وانطلاقاً من أن الرياضة فن، أخلاق، وتربية فالفرد يتعلم مهارات ويتلقى قدرات بدنية وروحية من خلال التنافس مع الآخرين إما بشكل فردي أو جماعي، ومن أبرز أشكال التنافس الجماعي نجد كرة القدم، وتعتبر هذه الرياضة الأكثر شعبية في العالم والتي يلعبها فريقان يتنافسان على تسجيل الأهداف كل على الفريق الأخر، والفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف حتى نهاية المباراة يكون هو الفريق الفائز، وإذا كانت المباراة فاصلة وتم فيها التعادل بين الفريقين يلجأ إلى فترة لعب إضافية تعرف باسم "الوقت الإضافي" أما إذا تواصل التعادل يلجأ الفريقان إلى ضربات الجزاء، كما تعتمد هذه الرياضة على مهارات مختلفة منها: التسديد الذي يعد مهارة أساسية في هذه اللعبة وهو عبارة عن عملية تمرير الكرة إلى لاعب آخر أو تسديدها نحو المرمى وهناك عدة طرق لتسديد الكرة منها التمريرة القصيرة على الأرض، التسديدة الطويلة التي ترتفع فيها الكرة على الأرض، والرفعة القصيرة من فوق رأس الخصم ويمكن تسديد الكرة بأي جزء من القدم فالتسديدات المحكمة تكون بداخل مشط القدم ولا تستعمل كثيراً أطراف أصابع القدم نظراً لصعوبة التحكم في الكرة من هذا الجزء من الحذاء.

ويعتبر التسديد بكل متغيراته الهدف النهائي لكل لقطة هجومية للفريق المهاجم، وبعيدا عن كل الجانب الاستعراضي لهذا العنصر من اللعب فإنه يحظى باهتمام كبير لأن الأهداف المسجلة لكلا الفريقين تعطي النتيجة وتبين الفريق الفائز والخاسر، حيث يكون التسديد هنا أسلوباً هاماً وضرورياً في هذا التهديد ومن الأهداف الرئيسية لطريقة التدريب الفتري تنمية التحمل العام والخاص وتطوير المهارات الحركية المختلفة كالتمرير والاستقبال والتسديد. ولأن طريقة التدريب الفتري تؤثر على تقنية التسديد لذا سنحاول في هذا البحث معالجة هذه الإشكالية بطرح تساؤل مفاده :

- مامدى فعالية طريقة التدريب الفتري في تنمية مهارة التسديد نحو المرمى ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات فرعية تتضمن:

- هل تساهم طريقة التدريب الفتري في الرفع من دقة التصويب نحو المرمى؟
- هل تساهم طريقة التدريب الفتري في الزيادة من قوة التسديد نحو المرمى؟

## 2-فرضيات الدراسة

### 2-1- الفرضية العامة:

طريقة التدريب الفتري تساهم في تنمية مهارة التسديد نحو المرمى.

### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- الإعتماد على طريقة التدريب الفتري ترفع من دقة التصويب نحو المرمى.
- الإعتماد على طريقة التدريب الفتري تزيد من قوة التسديد نحو المرمى.

### 3-أسباب اختيار الموضوع.

- تطوير عملية التدريب في المجال الرياضي .
- الرغبة في معرفة مدى تأثير طريقة تدريبية معينة على تعليم وتحسين مهارة رياضية معينة.
- إستخدام أفضل الطرق التدريبية في التدريب الرياضي بالجزائر.
- التطرق إلى أهمية الطرق التدريبية المستخدمة وكيفية الاستفادة منها .
- معرفة طريقة التدريب الفتري ودورها في تحسين مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم .

### 4- أهمية الدراسة:

- الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية في تعليم وتدريب مهارة التسديد في كرة القدم .
- دور وأهمية الطرق التدريبية في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي عند لاعب كرة القدم.
- الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.
- إثراء المكتبة الجامعية بهذا النوع من المراجع للسماح للأسرة الجامعية بالإستفادة منها.
- لهذا البحث أهمية بالغة في إبراز أهمية وفائدة إختيار الطريقة التدريبية المناسبة في المجال الرياضي.
- معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة القدم وإكتشاف نقاط القوة والضعف وإقتراح الطرق التدريبية لها، وذلك للوصول إلى أفضل الأساليب والأسس العلمية للبرامج التدريبية.

### 5- أهداف الدراسة:

- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة المناسبة.
- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية .
- معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم .
- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى المهارات الاساسية في كرة القدم.
- تسليط الضوء على اهم مهارة تكتيكية ألا وهي مهارة التسديد نحو المرمى ومحاولة الكشف عن نقائصها وأسباب ضعفها في الجزائر .

- الكشف عن فعالية الطرق التدريبية بصفة عامة وطريقة التدريب الفتري بصفة خاصة في عملية تعليم تقنية التسديد نحو المرمى.

#### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

\* **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. (د.مهنا حسين البشتاوي، 2005، ص267)

\* **طريقة التدريب الفتري** : تعد طريقة التدريب على مراحل أو التدريب الفتري من الطرائق الرئيسية المهمة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى صفة المطاولة ، وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة.

\* **تقنية التسديد**: إن كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديد والضربة يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي. (fredo-garel, foot-ball, paris,1983,p11)

- إن التسديد نحو المرمى يأتي مع التطورات الجماعية وهو ثمار اللاعب.

ومما سبق تستخلص أن التسديد هو النهاية الجادة والموجودة من تطورات اللعب الجماعية والفردية ومحاولة التهديد على مرمى الخصم.

\* **كرة القدم**: هي رياضة يشترك فيها فريقين يتكون كل فريق من أحد عشر لاعب، ويحاول أعضاء كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم ويطلق على المحاولة الناجحة إحراز هدف، ويفوز بالمباراة الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال شوطي المباراة والذي يدوم 45 دقيقة لكل شوط، ويستخدم فيه لاعبون أقدامهم أو رؤوسهم أو أي جزء من أجسامهم باستثناء أيديهم وأذرعهم لدفع الكرة أو التحكم فيها، ويحق للاعب واحد في الفريق يسمى حارس المرمى مسك الكرة بيديه ولكن داخل منطقة محددة أمام المرمى وتحدد قواعد اللعبة المقاييس الخاصة بالملعب والمرمى والكرة، ويمكن تعديل هذه المقاييس للاعبين بالنسبة لحجم كرة القدم ووزنها والمادة المصنوعة منها بالنسبة للسيدات. (http www.annabaa.org./nba51/taalum.htm,12-03-2010.)

#### \* مفهوم المراهقة:

-لغة : هي من الفعل " راهق " وراهق الغلام بمعنى قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق. (فؤاد افرام البستاني، 1995، ص256)

-إصطلاحاً : إن المراهقة مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها فهي بذلك مرحلة فريدة من المراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية وإنفعالية وإجتماعية .



وهي المرحلة التي يمكن تحديدها بمبدأ نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج. (خليل ميخائيل معوض ، 2000 ، ص15 )

**صنف اصاغر:** المرحلة التي تتحصر بين 12-15 سنة وتقابل مرحلة التعليم الاساسي وفيها يتضاءل السلوك الطفيلي وتبدأ المظاهر الفسيولوجية والجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية المميزة للبلوغ في الظهور وفيها يتم النمو الجسمي ويكون أقوى نمو.

## الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة

بالبحث

# الفصل الاول:

## الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب، فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، حيث يعرف التدريب الرياضي بأنه إعداد وتحضير الرياضي من النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية باستخدام النشاط البدني بهدف الإرتقاء بمستوى التدريب الرياضي عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث

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

وتعد طريقة التدريب الفتري من الطرائق الرئيسية المهمة التي تهدف إلى الإرتقاء، وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة، على عكس طريقة الحمل المستمر التي لا تتخللها فترات راحة، ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البيئية المستخدمة، بحيث تتناسب وإمكانيات وقدرات الأفراد الممارسين حيث يتم مراعاة جملة من الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية وهذا ما يجعلها طريقة فعالة في تنمية وتحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أصغر (12-15) سنة.

وفي هذا الفصل تتولنا عدة محاور المحور الأول عن التدريب الرياضي والبرنامج التدريبي، المحور الثاني تطرقنا فيه إلى طريقة التدريب الفتري، أما المحور الثالث تطرقنا فيه إلى المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، أما المحور الرابع فتطرقنا فيه المرحلة العمرية (12-15) سنة

## التدريب الرياضي:

## 1-1- ماهية ومفهوم التدريب:

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

## \* مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص13).
- ويعرفه هارا: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى (بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص24).
- يرى ماتيفيف 1976 م أن التدريب الرياضي هو: إعداد اللاعب فسيولوجيا، تكتيكيا، عقليا ونفسيا وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب. (بسطويسي أحمد، 1999، ص24).
- كما يعرف التدريب الرياضي على انه: العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

## 1-2- مجالات 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 المستويات العالية
- مجال رياضة المعاقين

## 1-2-1- 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).

**1-2-2-1- 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 لا تهتم 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.

**1-2-3- مجال الرياضة العلاجية:**

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.

**1-2-4- 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. (بسطوسي 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 ومنحنى صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

**1-2-5- 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.

**1-3-1- متطلبات التدريب الرياضي:**

إن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في: لاعب، تخطيط، مدرب، إمكانات، رعاية؛ حيث نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة تهدف تحسين قدراتهم البدنية (قوة عضلية، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة) بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة.

أما متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية فهو يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات، حيث أن ممارسة تدريب رياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال وتتمثل متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية في: - لاعب موهوب. - مدرب بمواصفات خاصة. - تخطيط على مستوى عالي. - إمكانات متطورة. - رعاية من نوع خاص.

**1-3-1- اللاعب الموهوب:**

حيث ينتقى لاعب المستويات العالية إنتقاء خاصا بدنيا ومهاريا وفسولوجيا إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس.

**1-3-2- المدرب بمواصفات خاصة:**

المدرب المثقف والدارس هو الذي يقف عند ما وصلت إليه فنون اللعبة وتتطور خططها ونواحيها الفنية وكذا تمتعه بشخصية قيادية قوية هو المدرب الذي يمكنه العمل مع هؤلاء الأبطال.

**1-3-3- التخطيط على مستوى عالي:**

التخطيط للمستويات الرياضية العليا يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي والذي يؤثر إيجابا على مستوى الإنجاز الرياضي بدنيا ومهاريا ونفسيا.

ويبين كل من حسن معوض والسيد شلتون بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب أن يراعيها المخطط سواء كان مدربا أو إداريا قبل وضع خطته سواء كانت هذه الخطة قصيرة أو طويلة المدى وتتمثل هذه الشروط والبداى فيما يلي: (بسطويسي أحمد ، 1999، ص41).

- يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.
- الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير.
- اشتراك جميع المعنيين في العملية التدريبية وأخذ رأيهم عند وضع الخطة التدريبية.
- الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.
- إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية.

**1-3-4- الإمكانيات المتطورة:**

فالإمكانيات العادية لاتعني متطلبات للمستويات العليا حيث أن هذه المستويات العليا تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة وكذا ملاعب خاصة ملائمة تناسب ومتطلبات التدريب المتطورة وعليه يجب دراسة الإمكانيات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المراد تحقيقها فالإمكانيات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة تساعد كل

من اللاعب والمدرّب عل تحقيق الهدف المرسوم وبذلك يظهر أهمية دراسة الإمكانيات في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح.

### 1-3-5- رعاية من نوع خاص:

إن الرياضة بجميع أشكالها أمر هام لجميع اللاعبين مهما اختلفت مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا خاصة، حيث تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دورا أساسيا في إمكانية تقدم مستوى اللاعب. فتوفر هذه الظروف تجعل من اللاعب الموهوب يفرض نفسه على المدرّب وعلى مجتمع اللعبة بصفة عامة وبذلك ظهر ما يعرف بالاحتراف في المجال الرياضي وخصوصا في مجال رياضة المستويات العالية، ويجب أن لا تنحصر الرعاية على النواحي المادية فقط بل يجب أن تتعدى إلى رعاية شاملة صحيا واجتماعيا ودراسيا ومن كل الجوانب فكلها عناصر مؤثرة على مستوى اللاعب.

### 1-4- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

\* **يعتمد على الأسس التربوية:** يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك مايلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.

- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.

- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الايجابية لدى اللاعبين.

\* **يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:** تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

\* **تأثير شخصية وقيم المدرّب:** إن شخصية وقيم المدرّب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.

\* **تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها:** استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

\* **تكامل عملياته:** تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية - مهارية - خطية - نفسية - ذهنية - خلقية - معرفية ) كلا متكامل متجانسا يهدف لوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.

\* **اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة:** لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه.

\* **تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:** التخطيط والتطبيق لاغنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي.

\* **اتساع دائرة الفردية:** عمليات التدريب الرياضي تنسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.



\* **عدم إهمال دور الخبرة:** الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لايلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا لتحقيق أهدافه.

\* **إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية:** يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.

\* **ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق النتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.**

### 1-5- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى: (مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص23)

1. عمليات القيادة الفنية الإدارية
2. عمليات القيادة التطبيقية.
3. عمليات القيادة التعليمية
4. عمليات القيادة التنموية.

#### 1-5-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتتمثل هذه العمليات في:

- عمليات التقييم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.

- عمليات تخطيط التدريب: استخدام عمليات التقييم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية.

- عملية تنظيم الأجهزة الفنية: تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى وضع الهياكل المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

#### 1-5-2- عمليات القيادة التطبيقية:

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب ؛ وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتتمثل فيما يلي:

- عمليات القيادة التربوية

- تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

- تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

#### 1-5-3- عمليات القيادة التعليمية:

- تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

- تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

**1-5-4- عمليات القيادة التنموية :**

- تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.
- تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

**1-6- مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي:**

يستمد التدريب الرياضي العلمي أسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال مجموعة من العلوم تتضمن جوانب نظرية وأخرى تطبيقية، حيث أن معظم هذه الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع علوم الأصلية للتدريب الرياضي حيث تمزج وتتراط ويكمل بعضها البعض في نظريات العمليات التي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني والإداري .

**1-7- الحالة التدريبية والفورمة الرياضية:**

- إن الحالة التدريبية والفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز. (بسطوي أحمد، 1999، ص44)
- وقد عرفها سيدع المقصود عن كريستو فنكوف": بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات.
- ويعرفها مانفيلف": بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي. (مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص21)

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية.

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

## 2- طريقة التدريب الفتري:

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

## 2-3-1- طريقة التدريب المستمر:

\* **مفهومها:** يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.  
\* **أهدافها وتأثيرها:**

- تنمية وتطوير التحمل العام .
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي .

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

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين (25- 80 %) 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 البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (عادل ع البصير علي، 1999، ص157)

## 2-3-2- 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 البيوني، ياسين الشاطي، 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 بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة وبتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

**2-3-3- طريقة التدريب الدائري:**

**\* مفهومها:** هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث: مستمر، فتري، 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 .

## 2-4- طريقة التدريب الفتري:

\* مفهومها": يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل. (مفتي إبراهيم حماد، 1999، ص. 211 ص 212)

## \* طريقة التدريب الفتري :

تعد طريقة التدريب على مراحل أو التدريب الفتري من الطرائق الرئيسة المهمة التي تهدف إلى الارتقاء، وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة، على عكس طريقة الحمل المستمر التي لا تتخللها فترات راحة، ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البينية المستخدمة، بحيث تتناسب وإمكانات وقدرات الأفراد الممارسين، وتشير المصادر الحديثة في علم التدريب الرياضي إلى أن معدل النبض هو المؤشر العلمي السليم الذي يمكن من خلال استخدامه التعرف على حدود الراحة غير الكاملة، أي تحديد نقطة بداية الحمل الجديد. (عثمان، 1990، ص 54).

ولم تقتصر هذه الطريقة على الفعاليات الرياضية الفردية، كالسباحة والعباب القوى والدراجات فحسب، بل جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية والألعاب والمنازلات، إذ تعتمد على تنمية مستوى القدرات البدنية وتحسينها (بسطوي، 1999، ص 287-288) كما تعتمد على إيجاد التجانس بين شدة التدريب ومدة دوامه والراحة البينية ما بين التكرارات والمجاميع لقطع مسافات معينة (William , 1973 , p 14) وأن سبب تسميتها بالتدريب الفتري كونها تتخللها فترات راحة، إذ تتميز بوجود فترات راحة بين كل تمرين وآخر، وكذلك بين مجموعة وأخرى، ويعتمد هذا التدريب على عملية التخطيط المتبادل بين مدة الحمل والراحة، والهدف من مدة الراحة هنا هو الاستفاد من كمية الدم المدفوعة عن النبضة الواحدة للتخلص من الدين الأوكسجيني الناتج عن التدريب، فقد ذكر (رانيدل) أن حجم الدم المدفوع في النبضة الواحدة له الدور الحاسم في عمل عدائي المسافات المتوسطة والطويلة، إذ يصل هذا الحجم إلى أقصاه مع بداية أو منتصف الدقيقة الثانية وبعدها يهبط النبض إلى المستوى الذي كان عليه قبل الحمل وقد أوضح (البساطي) أن التدريب الفتري يستخدم في أكثر الفعاليات الرياضية بصورة عامة، إذ يؤثر في القدرة اللاهوائية والهوائية، لذلك يعتمد هذا النوع من التدريب على النظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة، فضلاً عن نظامي حامض اللبنيك والأوكسجين، وهو بذلك يسهم كثيراً في أحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في الأنشطة الرياضية جميعها (البساطي، 1998، ص 88).

## 2-5- أقسام التدريب الفتري:

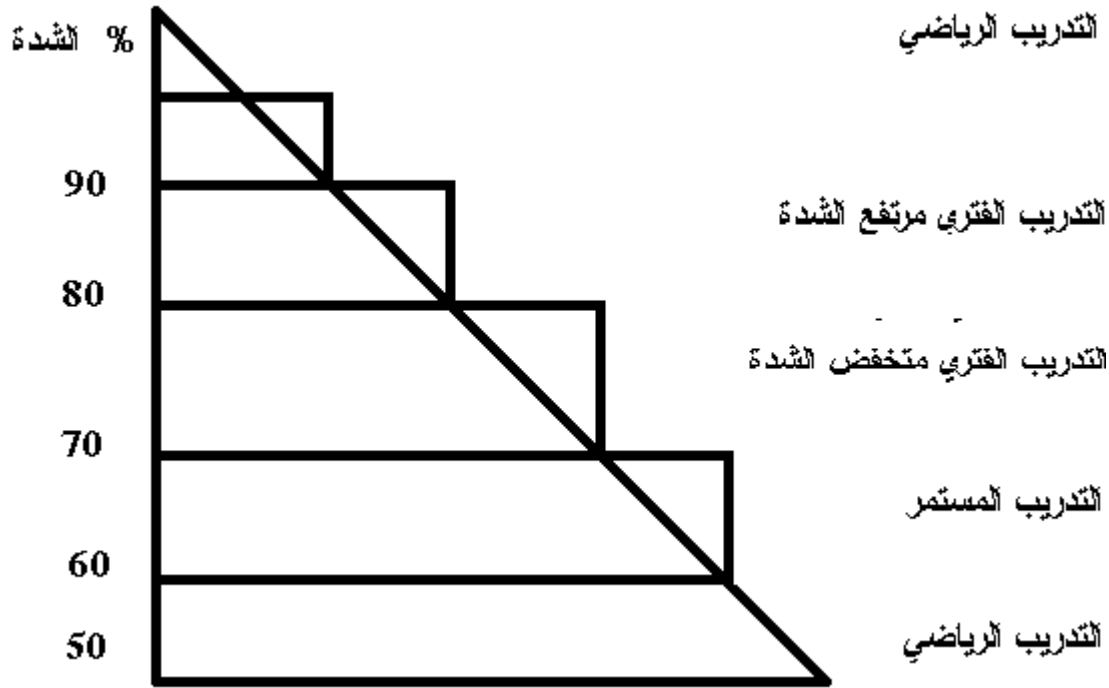
## 2-5-1- حسب الزمن المستخدم :

اتفق العلماء على تقسيم طريقة التدريب الفتري على حسب الزمن المستخدم في العدو وعلى ثلاثة أقسام هي :

1. التدريب الفتري قصير المدى .
2. التدريب الفتري متوسط المدى .
3. التدريب الفتري طويل المدى .

ويرى عالم التدريب (Harre) أن زمن العمل في التدريب الفتري قصير المدى يكون من (15) ثانية إلى (2) دقيقة، أما طريقة التدريب الفتري متوسط المدى، فقد اقترح له (Harre) زمناً قدره (2-8) دقائق وتكرار

مسافات العدو بسرعة متوسطة إلى منخفضة، أما (Hollmann & Hettinger) اقترحا زمناً قدره من (40) ثانية إلى (2) دقيقة، ويرى (Harre) أن طريقة التدريب الفتري طويل المدى تشتمل المسافات كلها التي تستغرق وقتاً يزيد على (8) دقائق، في حين يرى كل من (Hollmann & Hettinger) أنها المسافات التي تستغرق أكثر من (3) دقائق .



الشكل 01 يمثل العلاقة بين طرق التدريب والشدة

## 2-5-2- حسب الشدة المستخدمة

وهناك تقسيم آخر لطريقة التدريب الفتري قد تم الاتفاق عليه بين المتخصصين على حسب الشدة المستخدمة في التدريب وهما : (د.مهنا حسين البشناوي، 2005، ص126)

- أ- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .
- ب- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

وتختلف هاتان الطريقتان على حسب عملية تحديد العلاقة بين الشدة والحجم، وعلى حسب الأهداف المختلفة للبرنامج التدريبي، ففي حين تهدف طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة إلى تحسين وتطوير القدرة الهوائية، تهدف طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة إلى تطوير القدرة على تكيف الأجهزة الحيوية الداخلية وبقية أجهزة الجسم على العمل مع دين الأوكسجين، أي العمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية) .

### أ- التدريب الفتري المرتفع الشدة

تعد طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة أفضل الطرائق المستخدمة في رفع مستوى عند اللاعبين، وتركز هذه الطريقة على زيادة الشدة المستخدمة مقارنة بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة، مما يؤدي إلى تخفيض الحجم

(عدد التكرارات) في المجموعة الواحدة أو تخفيض عدد المجموعات، وتتميز هذه الطريقة باستخدام شدة تعادل (80-90%) في تمرينات السرعة ومطاولة السرعة، كما أن عدد التكرارات يجب أن لا تزيد على (10-12) تكراراً يمكن أداؤها خلال (3-4) مجموعات، كما يتوقف عدد التكرارات على شدة المثير وزمنه، وتقرب فترات الراحة من (90-180) ثانية وتصل في بعض الأحيان إلى (5) دقائق، ويتم تعيين الراحة من خلال قياس النبض في نهايتها وتصل الراحة المستحقة عند وصول النبض إلى (120-130) نبضة/دقيقة. (عثمان، 1990، ص 57-61)

### ب- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:

أما طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة فتتميز باستخدام الحمل المتوسط الشدة وبشدة تقدر ب(60-80%) من الشدة القصوى لتدريبات السرعة، مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين، حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية الأخرى منها المطاولة العامة (مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي) والمطاولة الخاصة ومطاولة القوة (بسطويسي، 1999، ص 289) ويشير (حمّاد) إلى أن شدة الأداء في هذا النوع من التدريب تزداد مقارنة مع طريقة تدريب الحمل المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات ولكنها غير كاملة، وهي تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية .

### 2-6- متغيرات برنامج التدريب الفتري

ولابد من الإشارة إلى أننا عند تنظيم العمل في برنامج التدريب الفتري ينبغي الأخذ بنظر الاعتبار المتغيرات الخمسة الآتية :

1- **شدة العمل وزمنه:** إن شدة العمل وزمنه هما اللذان يحددان نظام الطاقة المسيطر، لأن العلاقة بين نظام الطاقة المسيطر وزمن الأداء يعد شيئاً جوهرياً لمعرفة كيفية تصميم فترات العمل بشكل فعال داخل برنامج التدريب الفتري.

2- **عدد التكرارات والمجاميع في الوحدة التدريبية:** أن الخصيصة التي يتسم بها التدريب الفتري هي الأداء بتكرارات ومجاميع متعددة، وعلى حسب طبيعة الفعالية التي يمارسها الرياضي، فيجب اختيار العدو المناسب من التكرارات اللازمة لإحداث فائدة قصوى، وأن عدد المجاميع يعطينا الوسيلة التي يبنى من خلالها العدد الكلي للتكرارات .

3- **مدة دوام الراحة:** إن مدة دوام الراحة بين التكرارات تعتمد على مدة دوام العمل، ويجب أن تكون فترات الراحة بين المجاميع أطول من فترات الراحة بين التكرارات، لتسمح لنا بأداء شدة أعلى في خلال مدة العمل .

4- **تكرار التدريب:** في برنامج التدريب الفتري ينبغي استخدام (7-8) أسابيع وبمعدل (2-3) وحدات تدريبية في الأسبوع لتكون كافية لتطوير أنظمة إنتاج الطاقة.

5- **نوع النشاط الممارس:** في خلال فترات الراحة (إيجابية أو سلبية أو مختلطة) يوجد اعتباران مهمان عند التعامل مع فترات الراحة هما :

\* **زمن الراحة:** أما زمن الراحة فأن استعادة الشفاء من خلال معدل النبض الذي يعقب مدة العمل يعد مؤشراً جيداً لمعرفة ما إذا كان الرياضي على استعداد (فسيولوجي) أم لا لأداء العمل التالي أو المجموعات التالية.

\* **نوع النشاط الممارس:** أما نوع النشاط الممارس من خلال فترات الراحة، فله أهمية بالغة إذ أنه مرتبط بنظام الطاقة الذي نرغب في تطويره ويمكن أن يكون نوع النشاط الممارس في فترات الراحة بالأشكال الآتية :

- راحة سلبية (وهي أداء حركات بسيطة مثل المشي أو أداء حركات للذراعين والرجلين) .
- راحة إيجابية (وهي أداء تمرينات خفيفة إلى متوسطة الشدة مثل المشي السريع أو الهرولة) .
- الراحة المختلطة من السلبية والإيجابية (وهي خليط من النوعين السلبية والإيجابية) .



## 3- كرة القدم

## 3-1- تعريف كرة القدم

- **التعريف اللغوي** : كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

- **التعريف الاصطلاحي** : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " .

## 3-2- تاريخ كرة القدم :

3-2-1- **في العالم** : لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيماري kemari " . (مختار سالم ، 1988، ص15)

وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calcio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " .

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu -shu " أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد ، وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى ( soccer ) والثانية ( rugby ) ، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، وفي عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وبميت باتحاد الكرة ، وبدا الدوري باثنا عشر فريقا وسنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

## 3-2-2- في الجزائر :

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضى قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير

الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي والاستعراضي، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص ، 18 / 06 / 1982، ص 10).

### 3-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1. مدرسة أوربا الوسطى ( النمسا ، المجر ، التشيك ).

2. المدرسة اللاتينية.

3. مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص 72).

### 3-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى 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 متقنا 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 وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة .
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (بلفاسم كلي وآخرون، 1997، ص،46).

### 3-5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي (الفنية ، الخطئية ، النفسية ، والبدنية) واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.

### 3-5-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام . (موفق مجيد المولى، ص 09-10)

### 3-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطئية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب انها كانت المعرفة الخطئية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن

الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العالية ) خلال وضعية معينة .

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي. (يحي كاظم النقيب، 1990، ص 384)

### 3-5-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

- **التركيز:** يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه. (يحي كاظم النقيب، 1990، ص 384)

- **الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني .

- **التصور العقلي :** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

- **الثقة بالنفس :** هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء . (أسامة كامل راتب، ص 117).

- **الاسترخاء:** هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

### 3-6- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر 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، ويجهازان 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 15د .
- 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 العشري وآخرون ، 1987، ص 255)
- التسلل : يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة
- الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعد 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 بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (حنفي محمود مختار، 1997، ص 23)
- 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.
- 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.

**3-7- أهمية استعمال القذف في اللعب (التسديد) :**

من التعريفات السابقة نستنتج أن القذف بكل تغيراته يكون الهدف النهائي لكل لقطة هجومية للفريق المهاجم، وبعيدا عن كل الجانب الاستعراضى لهذا العنصر من اللعب فإنه يحضنا باهتمام كبير لأن الأهداف المسجلة لكلا الفريقين تعطي النتيجة وتبين الفريق الفائز والخاسر، حيث يكون القذف هنا أسلوب هاما وضروريا في هذا التهديد. والعكس من التمير فإن القذف يعتبر كحركة فردية ضرورية يتدخل فيها سوى اللاعب بالإضافة إلى الكرة والمستقبل (الحارس) حينما يجد القاذف نفسه متحررا، ولا يخفى علينا أن هذه اللقطة لا تنتج إلا بعد لقطة جماعية أو فردية تهدف لوضع القاذف في وضعية تسمح له بالقذف، وهنا إذا كانت اللقطة فردية فإن النجاح يتوقف على الحركة التقنية للقاذف.

ومن هنا فإن الأهمية التي يعطيها القذف في كرة القدم، المكانة التي يأخذها في التدريبات، الجاذبية والفرحة التي ينتجها للاعبين تظهر لنا كعناصر أساسية لتشريع دراستنا التحليلية لهذا المقطع من اللعب والتحكم في تقنية لدى الصفات الصغرى.

**3-8- أنواع القذف وتقنية التنفيذ:****3-8-1- قذف الكرة**

رغم الفوارق التي توجد بين أنواع ضرب الكرة من حيث السير الحركي إلا أنه توجد بعض المبادئ المشتركة وهي:

- ثني رجل الارتكاز في ركبتها ومرجحة الذراعين جانبا أثناء تأدية الضربة.
- وضع رجل الارتكاز بالنسبة للكرة له مميزات عديدة فإذا كانت رجل الارتكاز بجانب أو على مستوى الكرة، فهذا يعني مسار منخفض للكرة ورجل الارتكاز للوراء قليلا عندما نريد ضرب الكرة إلى أعلى.
- عند تنفيذ الضربة يجب تثبيت مفصل القدم ليسمح بنقل القوة من جسم اللاعب، إلى الرجل الضاربة، بشرط أن يكون الارتكاز جيدا ويساعد هذا العمل على إيجاد الدقة والتقليل من الإصابات المفصلية الخطيرة.
- قبل أن تتم الضربة يجب أن تقدم الرجل الضاربة بعمل تحضيرى ويتمثل ذلك في مرجحتها إلى الوراء حسب متطلبات الضربة

- يجب السيطرة على خطوات الاقتراب والنظر إلى الكرة لحظة ضربها مع معرفة مكان اتجاهها.
- ولكي يتم تأدية ضرب الكرة بمشط القدم يجب أن تكون الركبة فوق الكرة لحظة وصولها عالية . (بوداود عبد اليمين، 1989م، ص7)

**3-8-2- قذف الكرة بمشط القدم :**

يعتبر ضرب الكرة بمشط القدم من أهم أنواع القذف المستعملة في التهديد أو التسديد ويشترط عند تأدية الضربة وضع رجل الارتكاز على مستوى الكرة بمسافة قدم واحدة، مقدمة القدم تشير إلى اتجاه الضربة ثني الركبة في مفصلها بالرجل الضاربة حيث تآرجح إلى الوراء يشترك مفصل الحوض والركبة في عملية الضرب، وعندما تلمس القدم الكرة تثبت الركبة في مفصلها، وترسم الرجل خط مستقيم أثناء متابعتها لحركة سير الكرة.

**3-8-3- قذف الكرة بباطن القدم:**

يعتبر هذا النوع من الضرب الأكثر استعمالا عندما نريد الحصول على الدقة في التنفيذ ويراعى عند تنفيذ هذه الضربة ما يلي:

- انحناء الجسم قليلا للأمام حسب مسار الكرة.
- مد الذراعين إلى الجانبين للحفاظ على التوازن.
- أصابع رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه ضرب الكرة
- قدم الرجل الضاربة تلف إلى الخارج لتشكل زاوية قائمة مع ساق الارتكاز (بوداود عبد اليمين:1989، ص78 .)

**3-8-4- قذف الكرة بالوجه الداخلي للقدم :**

هذا النوع من القذف يسمح للاعب برفع الكرة فوق رأس الخصم حتى وإن كان قريبا منه ويشترط في تنفيذ الضربة ما يلي : (د/سامي الصفار ، 1984 ، ص 39)

- وضع رجل الارتكاز جانب وخلف الكرة بمسافة تقدر بقدمين.
- ينحني الجسم إلى جهة رجل الارتكاز.
- الجزء المخصص للضرب يشمل الحافة الداخلية لمشط القدم الممتدة من الإصبع إلى كعب القدم .

**3-8-5- قذف الكرة بخارج القدم :**

يستعمل هذا النوع من القذف عندما نريد أن تعمل الكرة مسار منحنى وتكون تقنية التنفيذ كالآتي:

- رجل الارتكاز في خط متعامد مع اتجاه اللعب.
- تأرجح القدم الضاربة في مفصلها إلى الداخل وتضرب الكرة بمنطقة الكعبان.
- ينحني الجسم إلى جهة رجل الارتكاز، مع مد الذراعين جانبا للحفاظ على التوازن .(لدكتور سامي الصفار ، ص48)

**3-9- تأثير الصفات البدنية على عملية التسديد:**

الصفات البدنية حسب " ستانيواف" هي مجموعة الصفات والخصائص الأساسية للعضلات والمفاصل من أجل إنتاج حركة إلى أداء مهارة حركية، وتنمية الصفات البدنية تعني إعداد الرياضي إعدادا بدنيا.

وهذه الصفات لا بد من وجودها والعمل على تطويرها حتى يكتمل تحضير اللاعب بدنيا وغنيا وخطيا، وهاته الصفات البدنية المرتبطة أو التي لها تأثير على التسديد بالرجل نجد مايلي:

القوة ، السرعة ، قوة السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، الدقة ، التحمل . (ستانيواف تيموفيج ، 1991 ، ص96)

**3-9-1- تأثير القوة**

تعني القوة مقدرة العضلات بالتغلب على المقاومات المختلفة، ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى قوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا.

وتأثر القوة العضلية بدرجة كبيرة في تنمية بعض الصفات البدنية مثل التحمل، السرعة والرشاقة، وقد أثبتت البحوث العلمية أن الاهتمام بتنمية القوة العضلية لدى اللاعبين يقبهم من العديد من الإصابات التي قد يتعرضون لها أثناء المباراة .

ويعرفها " فرويد" و" قاران: "على أنها القدرة العضلية وهي الناتجة عن نوعية العضلات



من خلال ما سبق يمكن أن نعرف القوة على أنها قدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة والتي تتمثل في:

- مقاومة الثقل الخاص (الأثقال).
- مقاومة وزن الجسم (الوثب العالي).
- مقاومة الاحتكاك (التجديف والسباحة).
- مقاومة منافس (المصارعة).

وتعتبر القوة من أهم العوامل التي تؤثر على التسديد وتحدد مدى فعاليته بمبدأ إعدادها بالإضافة إلى الدقة في التصويب، فاستعمال القوة أثناء التسديد يعطي الكرة سرعة كبيرة ومسار مستقيم من شأنها مخادعة الحارس ووضع الكرة في الشباك.

### 3-9-2- السرعة

تعرف السرعة عموماً على أنها القدرة على تحقيق حركة معينة أو عدة حركات في أقل وقت ممكن. وتعتبر السرعة من أهم المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة ولقد أشارت بعض الدراسات على أن السرعة تكون في أغلب الأحيان مرتبطة بالقوة العضلية كما ترتبط السرعة مع جميع عناصر اللياقة البدنية الأخرى، حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، فهي ترتبط بالقوة العضلية، الرشاقة، التحمل، المرونة، وتعتبر محددًا هامًا لنتائج كرة القدم، إذا أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في كرة الحديثة لا غنى عنه في أحد أجزائه عن السرعة، ومن ذلك القذف الذي يحتاج إلى كفاءة عالية في سرعة التنفيذ وعدم إعطاء فرصة للحارس أو اللعب لإحباط عملية تنفيذ مهارة أو التصدي لها كما يتأثر القذف بجميع أنواع الأنشطة الرئيسية.

أ - **سرعة رد الفعل** : وهي القدرة على الاستجابة الحركية في أقصر وقت ممكن مثل الاستجابة السرعة لحركة الكرة بعد تغير اتجاهها.

ب - **سرعة الأداء**: أداء حركة أو عدة حركات لأي أقصر وقت ممكن مثل التصويب أو التمرير أو السيطرة على الكرة في أقل زمن ممكن.

ت - **سرعة الانفعال** : وهي التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة من ذلك الاتجاه نحو الكرة قصد التسديد قبل الخصم . (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992 م، ص180 )

ومما سبق يتضح أن أشكال الثلاثة مرتبطة مع بعضها البعض، فلو أن اللعب في سرعة رد الفعل، فهذا يعني أن اللعب سوف يتأخر في تسديد الكرة نحو الشباك، كذلك فيما يخص سرعة الانتقال يجب على اللاعب أن يجري بسرعة معينة تتناسب ووصول الكرة إليه لتحقيق الهدف وعدم تحقيق هذا المستوى يعني ضياع الفرصة، ويمكن تطوير السرعة بالطرق التالية:

- تطوير سرعة رد الفعل بتكرار التدريب على الاستجابات الشرطية (السمعية، البصرية).
- الوثب لضرب الكرة وهمية في الهواء ثم الهبوط والجري السريع لمسافة 10-15م
- الجري بالكرة من منتصف الملعب نحو المرمى وتسديد الكرة بعد تمريرها من طرف الزميل في أقل زمن ممكن.
- تمارين على شكل منافسات (تتابع، مطاردة)



- ممارسة الألعاب الرياضية التي تتطلب سرعة التنفيذ مثل كرة السلة وكرة اليد.

### 3-9-3- قوة السرعة

تعني مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة في حد ذاتها وإخراجها بأقصى سرعة، فإذا تم هذا الربط نتجت قوة السرعة، ويرجع السبب في ذلك الى أن الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جداً، فالانطلاقات السرعة، الوثبات، التمريرات، والتصويبات كلها تتطلب استعمال القوة بمعدل سرعة عال، ولتطوير قوة السرعة يمكن استخدام التمارين التالية:

- الوثب ورفع الرجلين أماما والميل بالجذع للمسها باليدين.

- الوثب عاليا بضرب كرة وهمية بالرأس.

- من الرقود، تشبيك اليدين خلف الرقبة، رفع الجذع عاليا ثم ثنيه أماما للمس الركبة بالرأس بأقصى سرعة بالأداء من الرقود ورفع الجذع عاليا مع رفع الرجلين عاليا ولمس المشطين باليدين بأقصى سرعة.

- من الانبطاح، التقوس مع رفع الذراعين والرجلين عاليا.

- من الانبطاح، الذراعان عاليا ورفع عاليا ثم هبوطه ورفع الرجلين خلفا. (د.مفتي ابراهيم ، ص 362، 378)

### 3-9-4- تأثير التحمل :

التحمل بشكل عام هو المقدرة على مقاومة التعب، وفي كرة القدم يعني مقدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباتها باستخدام القدرات البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دونما هبوط في المستوى. (د.مفتي ابراهيم ، ص 362، 378) والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري والتنفسي للاعب، حيث تلعب كفاءة عملها دورا أساسيا في كفاءة هذه الصفة ويظهر تأثيرها على مهارة التسديد نحو المرمى بشكل واضح سواء بالإيجاب أو السلب حسب إعدادها حيث يسمح اللاعب بمواصلة أداء المهارة حتى نهاية المباراة بنفس الشكل والقوة والدقة.

### 3-9-5- تأثير الدقة:

تعني تنفيذ فعل حركي بدقة ليكون فعالا في كل حالات اللعب وتتحقق هذه الصفة أثناء حالات اللعب بالقدم (القفز) وذلك بتقدير كل من محور ومسافة وكذا زاوية وسرعة الكرة لقفزها وتوجيهها نحو زميل أو نحو المرمى وهي بذلك تمثل العلاقة بين اللاعب بالكرة، وهي فطرية في اللاعب ومع ذلك يمكن تدريبها وتطويرها بما يلي:

- الإدراك الذهني الجيد أثناء استعراض وشرح المدرب.

- التمرينات المنسقة.

- تطوير التنسيق العصبي.

### 3-9-6- تأثير المرونة:

يعرفها "مفتي ابراهيم" بأنها المدى الواسع للحركة سواء لمفصل معين أو الجسم كله، وكلما زاد المدى الذي يترك فيه المفصل كلما زادت بالتالي مرونته، ويمكن تعريفها بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب والذي يمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب، وتعتبر إطالة ومطاطية الأربطة والعضلات التي تصل بين العظام المكونة للمفصل من العوامل الهامة المؤثرة في مرونته، فكلما زادت مطاطية هذه الأربطة والعضلات ومقدرتها على

الاستطالة زادت مرونة المفصل، وبدون درجة كافية من المرونة فإن المدى الحركي في المفصل يصبح محدودا وبالتالي تقل كفاءة الأداء في الحركات المختلفة. (د.مفتي ابراهيم. ص388)

ومن هنا فالمرونة تتعكس على مهارة التسديد نحو المرمى في الجانب التقني منها، أي في كيفية الأداء، وذلك أن سهولته مرتبطة بمرونة العضلات والمفاصل والأربطة خاصة في الأطراف السفلية حيث تسمح للرجل الضاربة بالانثناء على أقصى مد أثناء الاستعداد للقذف كما لا ننسى تأثير مرونة عضلات ومفاصل الجذع وكذا أرجل الارتكاز.

ويكمن إدراج التمرينات التالية لتنمية صفة المرونة:

- تمرينات التمدد العضلي المختلفة.

- الوقوف ولف الجذع جانبا.

- من الوقوف فتحا، انثناء الجذع أماما أسفل ولف الجذع للمس المشط باليد.

- من الوقوف، الذراعان جانبا، المشي أماما مع ثني الجذع أماما أسفل للمس المشط الأيمن باليد اليسرى والتكرار باليد اليمنى بعد الوقوف على الرجل اليسرى.

### 3-9-7- المداومة :

وهي الصفة البدنية الأساسية التي تسمح بتحقيق جهود ذو شدة عالية تتطلب ميكانيزمات خلوية مستعملة أساسا الجلوكوز والدهم كمحرر طاقتي بفضل الهواء الجوي. (JEAN.S.ZAELMAN. 1988. P25.)

وتعتبر المداومة بالنسبة للاعب كرة القدم وسيلة للاسترجاع لا للتضخيم وهي الطريقة الرابعة للاصطناع ATP بداية من الدهم وحمض اللبن وهي ضرورية كوسيلة لإزالة الفضلات واحتياط قليلا من الجلوكوز.

(CHRISTIAN.B.-MARZI. 1989.P25.)

مما سبق نستخلص أن مهارة التسديد نحو المرمى تتأثر بشكل واضح بالمداومة وذلك لما لها من أهمية في إزالة التعب وجعل العضلات قادرة على التسديد في مختلف المقابلات وعبر جميع مراحلها.

### 3-9-8- الرشاقة

تعني الرشاقة مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسياب وتوقيت سليم، وينطبق هذا التعريف على أداء فرد أو لاعب لأي مهارات حركية عامة وخاصة تعني في كرة القدم مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسياب وتوقيت سليم خلال أداءه متطلبات البدنية، المهارية والتخطيطية في كرة القدم. (د.مفتي ابراهيم :مرجع سابق، ص 378)

وحسب (Manel 1970) فهي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليد أو

القدم أو الرأس (د محمود عوض بسيوني، ص 197)

## 4- المرحلة العمرية من (12-15) سنة:

## 4-1- أهمية دراسة المراحل العمرية:

دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ أنها تساعد على:

- التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية والحركية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى يستطيع تهيئة أفضل الظروف للطفل المراهق.

- المساهمة في زيادة قدرته على أداء النواحب الحركية للأنشطة الرياضية والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل، نظرا لأن التلاميذ في كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف هذه الأساليب عن غيرها من مرحلة أخرى.

- تساعد المربي على أن يتوقع سلوك التلاميذ في مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى معين من السلوك وأداء يفوق قدرته . (عيسات احمد فرج، ص 58)

## 4-2- مفهوم المراهقة:

- لغة : هي من الفعل " راهق " وراهق الغلام بمعنى قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق. (فؤاد افرام البستاني ، 1995، ص 256)

- إصطلاحا : إن المراهقة مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها فهي بذلك مرحلة فريدة من المراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية وإنفعالية واجتماعية. وهي المرحلة التي يمكن تحديدها ببدأ نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج. (خليل ميخائيل معوض، 2000، ص 15)

كما تسمى كذلك ب: THE TEEMS YEARS . (عبد المنعم ، عبد القادر. الميلادي ، 2004 ، ص 53)

## 4-3- المفهوم الزمني للمراهقة:

إنه من الصعب وضع مفهوم دقيق يوضح بداية ونهاية سن البلوغ، ولكن حسب وجهات النظر لبعض المشتغلين في ميدان علم النفس وبغض نتائج علم النفس النمو فإنه عادة ما يفهم مصطلح البلوغ أو المراهقة تحديدا للمدة بين (13- 20) سنة وبالنسبة للتحديد الاسلامي ف جاء بالنص الآتي :

يقول سبحانه وتعالى: (وإذا بلغ الاطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما إستأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم ) " الاية 59 سورة النور"

ففي هذه الآية وغيرها من آيات سورة النور طلب الله سبحانه وتعالى من ذوي الاطفال أن يعلموهم خلق الإستئذان وكيفية تطبيقه والأوقات التي يطبق فيها ثم عند وصولهم لسن البلوغ وفيها يتمتع الأطفال بالقدرة على التمييز فيعاملون معاملة الكبار والمكفنين فالحلم (التمييز) يعد كمؤشر لبداية المراهقة. (نصر الدين جابر، 1998، 1999، ص 17)

## 4-3-1- تحديد مراحل البلوغ: وينقسم إلى ثلاث مراحل:

\* **البلوغ المبكر:** (12- 15) سنة وتقابل مرحلة التعليم الاساسي وفيها يتضاءل السلوك الطفيلي وتبدأ المظاهر الفسيولوجية والجسمية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية المميزة للبلوغ في الظهور وفيها يتم النمو الجسمي ويكون أقوى نمو.

\* **البلوغ الوسطي:** (16-18) سنة وتقابل مرحلة التعليم الثانوي ويكون فيها الإحساس بالنضج والإستقلالية، كما تعتبر هذه المرحلة هي قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميز بصفة عامة. (عبد العالي الجسماني، 1998، ص 192)

\* **البلوغ المتأخر:** (19-21) سنة ويقابل مرحلة التعليم الجامعي ويتم فيها تعلم تحمل المسؤولية ويطلق عليها البعض مرحلة الشباب حيث يتم فيها تحديد العديد من الأشياء . (مصطفى فهمي، 2000، ص 162)

**4-4- المرحلة العمرية (12-15) سنة:**

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتي الطفولة والرشد .

#### 4-4-1- تعريف المرحلة العمرية (12-15) سنة:

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا . وكلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele وتعني الاقتراب من النضج (سعدية محمد علي بهاور 1980 ص 25).

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها . (فؤاد البيهي السيد ، ص 257)

ويرى (دوروتي روجرز Darati Rogers) أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.

وحسب اليزابيث هيرلوك 1973 ( المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة ونقص إشباع الحاجات وفشل العلاقات مع الجنس الآخر) (سعدية محمد علي بهاور ، 1980، ص 25)

#### 4-5- خصائص المرحلة العمرية (12-15) سنة

##### 4-5-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنيا إلا أن بعض لمراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا وأن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيمكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات ويقترحه Guilford في المجال الرياضي: "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها ."

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها (فرح حسين بيومي، 1986، ص 71).

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.

**4-5-2- الخصائص النفسية :**

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وإنجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في قدر أبيه وأمه، ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما انه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليه، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.

في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد توق قوته الواقع نفسه وتمتج عنده الحقيقة بالخيال ويتسم بالقوة و الجنوح. (حمدي عبد المنعم، 1983، ص20)

**4-5-3- الخصائص الحركية والجسمية :**

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية وجسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن ومن هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فنقل الرشاقة والخفة، ويختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الأشكال النوبية وحجمها أكثر، وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

**4-5-4- الخصائص الاجتماعية :**

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد كونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه واثر على المجتمع الكائن به (مصطفى فهمي، 1974، ص 233-234).

**4-5-5- الخصائص الانفعالية :**

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل وتشمل هذه ما يلي :

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة، وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا : الصراخ ويرمي الأشياء، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

- تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس، والشعور بحقه في إبداء آرائه، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة (مصطفى فهمي، 1979، ص 190).

#### 4-6- احتياجات الطفل خلال مرحلة (12-15) سنة :

##### 4-6-1- الاحتياجات المعرفية :

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس ثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية .

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزداد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها، ليصوغ منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي جمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح، الوراثة، القياسات البدنية كما ان الحياة العقلية تطوره وتؤهله بذلك للتكيف الصحيح في بيئته المتغيرة والمعقدة ويميزه عن باقي مراحل النمو كما وضحاها حامد عبدالسلام زهران في:

-**الانتباه** : تسداد قدرة المراهق على الانتباه في مدته او مداه فبعكس ما كان طفلاً يستطيع المراهق أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بصبر وسهولة

- **التذكر** : كما أن الانتباه عنصر أساسي في عمليات التذكر فإن هذه الأخيرة تنمو في مرحلة المراهقة فتقوى معها قدرة المراهق على الإستدعاء والتعرف، ويتسع المدى الزمني للتذكر ويتأثر تذكر المراهق للموضوعات المختلفة بدرجة ميله وانفعالاته وخبراته.

- **الإدراك** : يختلف تفكير المراهق اختلافاً ينمو بالفرد نحو التطور الذي يرقى به المستوى الحسي المباشر الى المستوى المعنوي البعيد.

- **التفكير** : لا يختلف المراهق في تفكيره عن الطفل من ناحية عملية التفكير نفسها ولكن يكمن الفرق في محتوياتها عندئذٍ منها ولهذا يستطيع المراهق أن يعرف معنى الحيروالفضيلة والعدالة وبينما يعجز الطفل عن ذلك .

- **الذكاء** : من الحقائق الواضحة عن المراهقة أنها فترة ظهور للقدرات الخاصة، ويعتبر ذلك قدرة عقلية يتعثر نموها في بداية المراهقة نظراً للحالة الإنفعالية حيث الذكاء يبدو وبوضوح في المراهقة .

كما يلاحظ أن المراهق يحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية مما يؤدي به إلى حب الإبداع وإكتشاف الأمور التي تبدو غامضة والبحث عن أشياء ومثيرات .

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية، وتشكيل والوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فان ذلك يتحقق بان تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة.

## 4-6-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية، وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (12-15) سنة وتأثيرها على تطور الحركة. (طلعت منصور، 1989 ، )

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمية، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (1980-WEINE CH) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر، بينما يرى (1979-HARRE) إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية في هذه الفترة، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدرت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات. (قاسم حسن حسين، 1980، ص98)

## 4-6-3- الاحتياجات النفسية الحركية :

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوبي النفسي، ولنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس . وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطورها، إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا . (جوليا بانتوني، 1991، ص 114)

فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل، كاللعب والمرح والتفكير... الخ، ويستطيع خلال الحركة أن يلتزم وأن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا وروحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها والحركية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم، والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (أحمد سليمان روبي، 1996 ، ص 54).



## 4-6-4- الاحتياجات الاجتماعية :

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel) "استمرارية" النمو الاجتماعي والتكوين، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويًا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة والفرح والابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" وكما أن البحث الانثربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة والرياضة والتقدم عامة وهنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس والتصرف من خلال الخبرات الاجتماعية . (ليمريلاكيران، 1993 ، ص 09)

إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية .

## 4-7-4- خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب أصاغر كرة القدم ( 12 - 15) سنة :

## 4-7-1- الخصائص الفيزيولوجية:

إن الأجهزة الداخلية للطفل والفتى تنمو وينضج عملها الوظيفي إضافة إلى إستجابتها لمتطلبات المستوى المتزايد باطراد.

إن الارتباط والعلاقة بين حجم القلب واتساع الأوعية الدموية يتغير بتغيير العمر لذي فإن حجم القلب يزداد بين (10 - 12 مرة) من مرحلة ما بعد الولادة إلى مرحلة إكمال النمو بينما تكون الزيادة في محيط الشريان الرئيسي في نفس الفترة حوالي ثلاث مرات فقط. ويظهر بأن النمو غير متناسق من مرحلة النضج إلى إكمال النمو فبينما يزداد حجم القلب في هذه الفترة حوالي مرتين، يظهر عدم اتساع الشريان الرئيسي إلا بنسبة قليلة.

إن أكبر زيادة يصل إليها القلب تقع في مرحلة النضج، كما أظهر أن النمو للقلب لا يسير متوازيًا مع نمو العضلات إلا أن انه في نفس الوقت يوضح ذلك حقيقة الحمل الكبير على وظيفة القلب في مرحلة النضج، وبناءً على ذلك تظهر الحساسية الكبيرة على عضلة القلب والدورة الدموية في هذه المرحلة، ولقد ثبت أن الزيادة في نمو وزن القلب لا تقابل الزيادة المطلوبة في الجهود المبذول من عضلة القلب أثناء فترة النمو، وعلى 17 سنة ( لا يسمح ببذل مجهود جسدي عنيف، كما ذلك أثناء هذه الفترة التي تحدث فيها التغيرات) يجب عدم السماح لهم بالإستمرار في مجهود يسبب لهم إجهادًا، لأن مثل هذا الأداء يفوق قدرة وقابلية القلب في مثل هذا العمر.

ويلاحظ أن للتمرينات البدنية أثرها على النسيج الرابطي، كما تؤثر على العضلات والغضاريف وأربطة وأوتار العضلات، بل قد تؤثر على العظام، ويحدث ضررًا في عمر ما قبل النضج، إذا كان المجهود المبذول لمثل هذه التمرينات كبيرًا وأكبر من المستوى المعتاد عليه الرياضي.



إن هذا الضرر يسبب ضعفا في النسيج الرباطي الممثل في الأنسجة السابق ذكرها بدلا من أن يكسبها القوة ونتيجة لهذا الضعف يتعرض الرياضي للحوادث والإصابات قد تسبب له أضرارا في مثل هذه المرحلة من النمو. أن القلب في عمله يشبه عمل المضخة، ودرجة الضغط في الشريان الابهر تساوي (120-150) ملمتر زئبق وفي الشرايين الرئوية يعادل ثلث هذا الضغط، أما كمية الدم التي يقذفها القلب في الضربة الواحدة في حالة الراحة تتراوح بين (120-140) ملمتر زئبقي، بهذا تكون كمية الدم التي تصخ في الضربة الواحدة تتراوح عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة، والتي تساوي في حالة الراحة (4-5) لتر، وظهر أن هذه الكمية قد تتجاوز 20 لتر في حالة الجهد، وبناء على ذلك فإن القلب لا يتمكن من دفع الكمية الكافية من الدم في الدقيقة الواحدة أثناء الجهد الجسمي إلا بزيادة عدد ضرباته، هذا إذا لم نأخذ الفرق الغازي (نسبة الأكسجين) في الشرايين والأوردة بعين الاعتبار، لذلك يتجه قلب الطفل إلى زيادة عدد نبضاته بدل زيادة حجم كمية الدم التي يضخها في الضربة الواحدة، كالذي يحدث عادة عند المتدرب . (د. عالي نصيف وقاسم حسن الحسين ، 1980 ، ص43 )

#### 4-7-2- الخصائص التشريحية .

إن النمو السريع للنتائج عند الطفل مرتبطة غالبا إلى مدلول أو مفهوم العمر البيولوجي، نحو عمر معين على سبيل المثال 15 سنة مختلف مستويات التطور المورفولوجي والوظيفي للجسم، يمكن أن تصاب عند عدد من الأطفال وخلال تعيين العمر البيولوجي ندرس عملية تشكل العظام وتحولها لبعض أجزاء الهيكل العظمي وتطور العلامات الحسية الثانوية، وكذلك بعض مؤشرات التطور البدني، وتعتبر أن الزيادة في الطول والوزن الجسمي عند الشبان، يحدث خلال العام الأول من الحياة وخلال مرحلة النضج الجنسي 12-15 سنة (A, P, Laptev , 1983, p 65)

#### 4-7-3- الخصائص المورفولوجية:

تدوم مرحلة ما قبل المراهقة حوالي عامين والتي تتميز بشدة الزيادة في الطول، والتي تمس خاصة الأطراف السفلية، بينما الوزن يزداد قليلا نسبيا وينتج بذلك نقص بعض التناسق بين أجزاء الجسم، فالجذع يبقى قصيرا والهيئة والقوام البدني غير مستقيم (العمر الجود)، وفي فترة المراهقة نسجل دوما تغييرات من الناحية المورفولوجية، فنمو الطفل ينقص، وهذا النمو يصبح يخص الجذع والقفص الصدري، القوام البدني العضلي يتطور والأكتاف تبدأ في الزيادة في العرض وتزداد القوة كذلك . (د. عالي نصيف وقاسم حسن الحسين ، 1980 ، ص 44).

#### 4-7-4- الخصائص النفسية:

ما يميز هذه الفترة من الناحية النفسية هو القلق والخوف والغضب والانفعالات الجمالية، كما تظهر لديهم ظاهرة المدح والثناء والغضب، وقد يصل الامر أحيانا إلى البكاء والانفعالات النفسية التي تحدث في هذه الفترة بشكل واضح لا سيما حالات وحوادث مختلفة، فضلا عن ارتفاع نمو القوى العقلية، كالحكم والتعليم والفهم والذاكرة والانتباه والإدراك والإستقلال الذاتي، وقدرة الإتقان السريع للتمرينات لمدة أطول، كما تزداد الحواس دقة كاللمس والذوق والسمع.

كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات وتزداد وظائف الحواس، كما أن سلوكه يتميز بعدم الإستقرار الحركي، حيث يصعب عليه البقاء أو الجلوس فترة طويلة على وضعية خاصة، كذلك التغيرات الحاصلة في نمو جسم الطفل تجعله يميل الجمود، لذا فالتغيرات الحاصلة في نمو جسمه تثير الرغبة الى الجنس الآخر عنده

وتحتل النقطة الرئيسية في مجال تفكيره، وإن التغيرات البيولوجية والشروط الإجتماعية الجديدة تؤيدان في هذه المرحلة الى عدم تنظيم شعور الفتى. (د. علي نصيف وقاسم حسن الحسين، 1980، ص 45).

#### 4-8- 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 تدريجياً 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 ويدخله 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 ايضاً فبالرياضة ينمو جسم سليم كلياً من سلوك وشعور وإجتماع وعقل وبدن

فهناك أهمية عظيمة في ممارسة الرياضة، حيث تولد فينا قيم العمل الجماعي التي نحتاج إليها بدلاً من الصراعات والمشاكل التي نخلقها عندما نعمل معاً، 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 التكاثر مع بعضنا البعض، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يشعر ممارس الرياضة بالوحدة أن يصاب بالإنطواء أو الغرور. (بوفلجة غباب، 1990، ص 263)

#### 4-9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، ذلك يعني ان النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق إحتياجاته البدنية مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم إنتظام في النمو من ناحية الوزن والطول ما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق إذ يلعب النشاط الرياضي دوراً كبيراً وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الإجتماعية فوجود اللاعبين في وحدة واحدة خلال الممارسة يزيد من إكتسابهم الكثير من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة بصفة المسايرة لمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول الظهور بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هو العمل على إكتساب الطفل بالموصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية إما عن الناحية الإجتماعية فإن للنشاط الرياضي دور

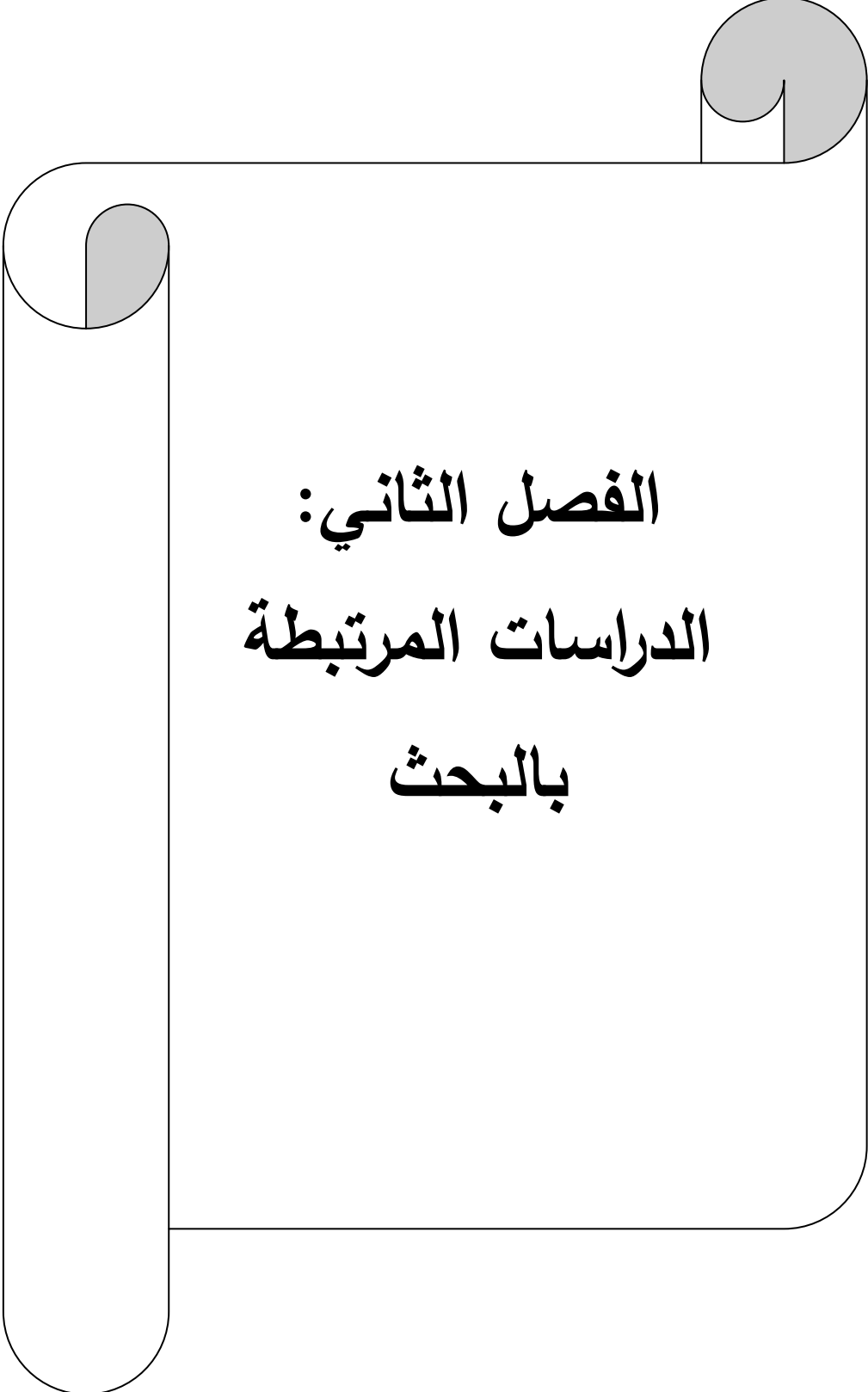
كبير منحيت النشاءة الإجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة الأخوة والصداقة بين اللاعبين وكذا الإحترام وكيفية إتخاذ القرارات الإجتماعية وكذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط الرياضي إن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف وإحترام حقوق الآخرين فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل وإتجاهاته المرغوبة التي تكون سليمة كغيره مثلا، وهكذا نرى أنه بإستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة لحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (بوفلجة غباب ، بدون سنة، 263 )

## الخلاصة:

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 البرامج التدريبية وخصائصها وموضحين أسس بنائها ونجاحها والخطوات التي يجب إتباعها في تصميمها ومعرفة كيفية تقويم وتطوير هذه البرامج والصعوبات التي تواجهها كما تطرقنا إلى طرق التدريب الرياضي مفهومها أنواعها وأهميتها كما قمنا بتوضيح طريقة التدريب الفتري وأهميته الكبيرة بالنسبة لهذه الفئة العمرية وأهدافه والخصائص المنظمة لبرامج التدريب الفتري مبرزين مميزات ومميزات الخطوات الأساسية التي يجب الاعتماد عليها لإعداد برنامج تدريبي بأسلوب التدريب الفتري الناجح.

كما تطرقنا إلى رياضة كرة القدم ومميزات وكذا التكوين الرياضي في كرة القدم والمنا بالمرحلة العمرية اصاغر 12-15 سنة وخصوصياتها من مختلف الجوانب كما تطرقنا إلى المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم.

ومنها فإن للخلفية النظرية لدراسة الدور الكبير في توجيه الطالب الباحث في مسار بحثه من حيث ضبط جميع المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وإزالة الغموض عنها وصولاً إلى الفهم الجيد للموضوع بهدف الوصول إلى تمهيد الطريق للإنتلاق في الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع.



**الفصل الثاني:**  
**الدراسات المرتبطة**  
**بالبحث**

**تمهيد**

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

## 2-1- الدراسة الأولى:

دراسة مشابهة أنجزها الطلبة:

- برياش حسان - بوصلاح لخضر - رداوي رضوان

- تحت إشراف الأستاذ : بوجمعة شوية في الموسم الجامعي : 2007-2008 .

والتي كانت تحت عنوان "دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز" وكانت تهدف إلى :

- معرفة الطرق التدريبية المناسبة في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز .

- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الحركية الأرضية في الجمباز

- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة

**الإشكالية:**

هل لتتبع الطرق التدريبية دور في تدعيم الصفات البدنية للاعب أثناء تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟

**فرضيات البحث:**

- لتتبع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز .
- يتم اختيار الطرق التدريبية لتدعيم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها .
- يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز حسب العوامل البدنية للاعب .

**الدراسة الميدانية:**

- العينة: عشوائية بسيطة

- المجال الزمني: لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للأساتذة وتحكيمها في الفترة ما بين (01-30) أبريل. وفي الفترة ما بين 01-05 ماي تم توزيع الاستبيان على الأساتذة المعنيين

-المجال المكاني :تم توزيع الاستبيان على أساتذة أقسام التربية البدنية والرياضية في الجامعات التالية كالاتي:

\* بسكرة 05 :أساتذة \* باتنة 05 :أساتذة \* المسيلة 05 : أساتذة

**المنهج المتبع:** المنهج الوصفي

**الأدوات المستعملة:** الاستبيان.

**النتائج المتوصل إليها:**

- طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالا في تعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي.

- التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل لتفادي الملل والتعب من التعلم.

- اختيار الأسلوب التدريبي يرتبط بنوع المهارة المراد تعليمها.

- الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة.

- كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها.

## 2-2- الدراسة الثانية:

للطالب رشام جمال الدين من اشراف الدكتور نبيل منصورى للسنة الجامعية 2016/2015 تحت عنوان:  
تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة  
اصغر u16 دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة صنف أصاغر  
مشكل البحث:

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

## \* 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 بحثنا هذا فيما يلي:

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

- 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 أصاغر 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.

- إلهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريب فئة الأصاغر .

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

- ضرورة إنشاء مراكز تكوين ومدارس كروية خاصة بالفئات الشبانية في كرة القدم على مستوى كل ناد .

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



## 2-3- الدراسة الثالثة :

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

## مشكلة البحث :

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

## أهداف البحث :

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

## الفرضيات :

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

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.

- 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

#### \* الإقتراحات:

- أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الدائري، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الإقتراحات 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..

#### 2-4- التعليق على الدراسات:

تضح 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، الاختبارات البدنية والمهارية، الاستبيان، ونحن في دراستنا هذه اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات المهارية.

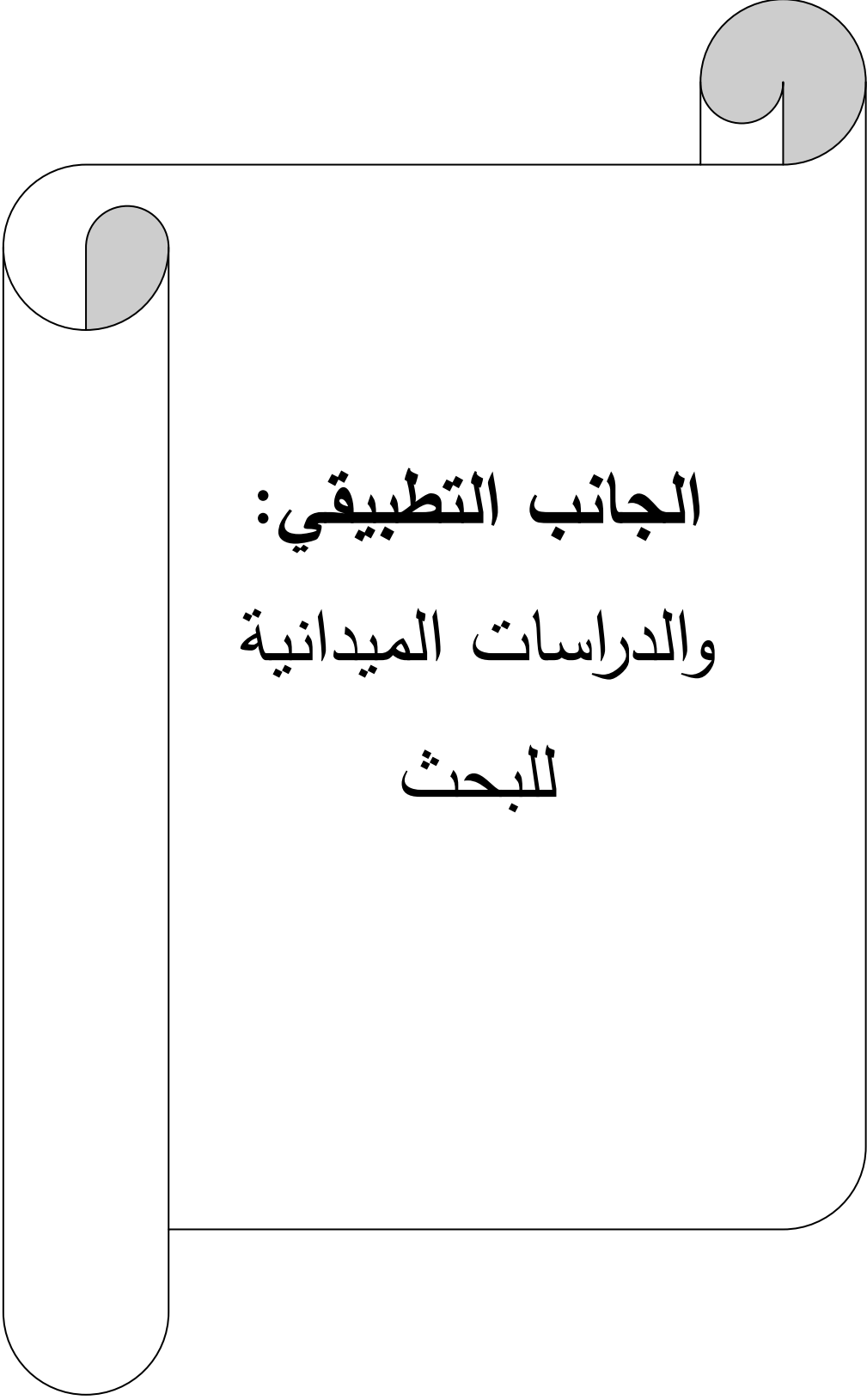
\* من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية: ستيودنت، معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار، معامل صدق الاختبار 't' ، المتوسط الحسابي،

الانحراف المعياري

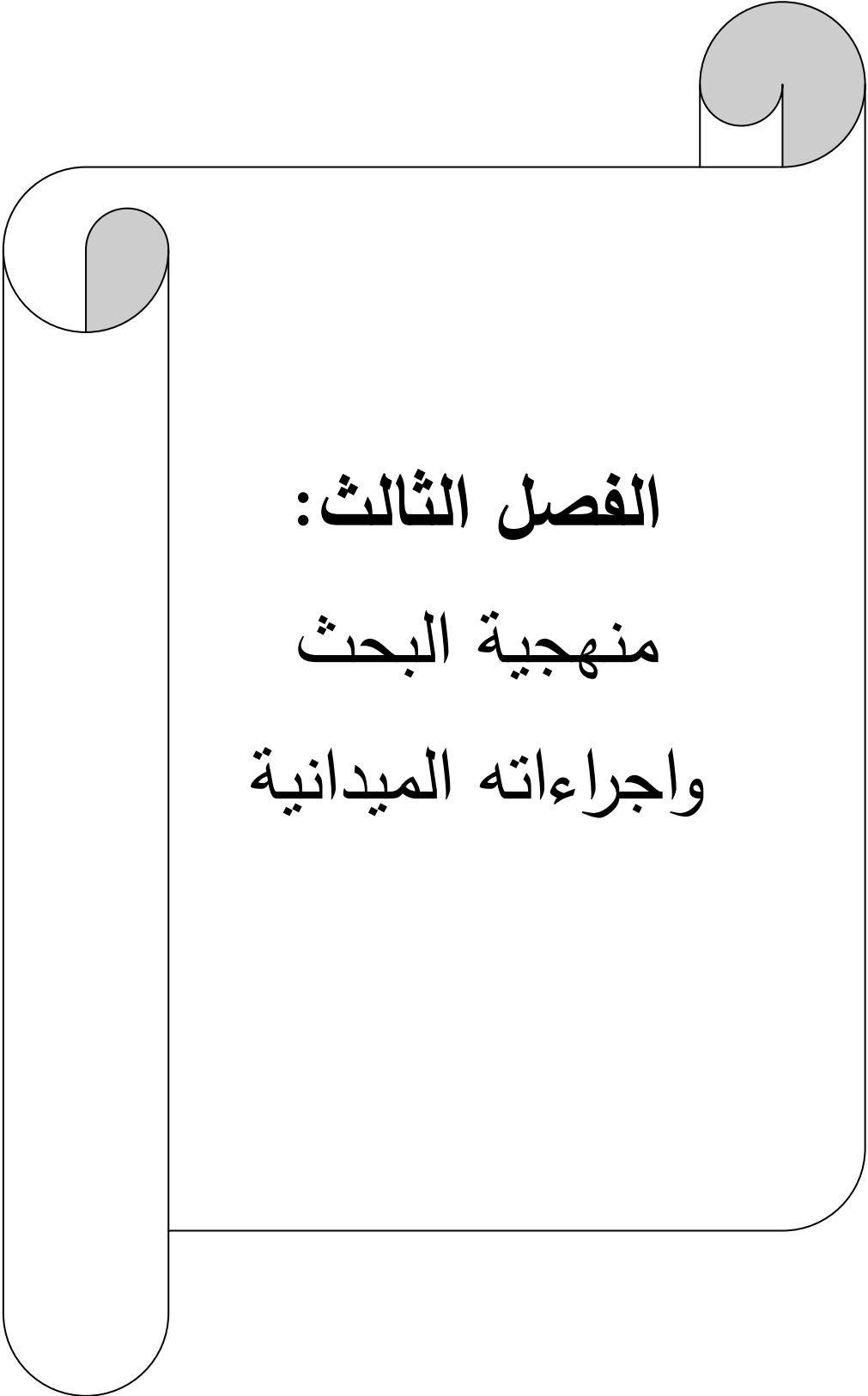
\*من حيث النتائج : إن جل الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي وأن البرنامج التدريبي حقق نتائج إيجابية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية المدروسة في الدراسة.

## خلاصة:

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

A decorative scroll graphic with a black outline and grey shaded ends, framing the text. The scroll is oriented vertically, with the top end on the right and the bottom end on the left.

**الجانب التطبيقي:**  
والدراسات الميدانية  
للبحث

A decorative scroll graphic with a black outline and grey shaded ends, framing the text. The scroll is oriented vertically, with the top end on the right and the bottom end on the left.

**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 متمكناً من الانتقال بين مختلف مراحل هذه الخطوة بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة.

كما أنه من واجب الباحث أن يدرك كيفية إستعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية إستغلالها لأهداف البحث، وسوف نحاول أن نوضح في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي سوف نعتمد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما أننا سنوضح المجالات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث نقصد كل من المجال المكاني والمجال الزمني. كما أننا سوف نحدد مجتمع الدراسة والعينة التي أجريت عليها الدراسة.

كذلك سنتطرق إلى نوع المنهج المتبع لإنجاز هذه الدراسة وتحقيق الأهداف المرجوة منها، وسيحتوي هذا الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الأدوات والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير إفتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، وكذلك إيجاد حلول لمشكلة البحث.

**3-1 الدراسات 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 الدراسة الاستطلاعية 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 12 فيفري 2017 بحيث تحصلنا على قائمة إسمية لجميع الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أصاغر (15u) .

**3-1-2 الدراسة الاستطلاعية 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 النادي الرياضي تملحت ونادي اولمبيك العجبية 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 21 و 25 فيفري 2017 بحيث تحصلنا على موافقة النادييين فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات وكذا البرنامج التدريبي مع تحديد الفترة الزمنية لتطبيقهما.

**3-1-3 الدراسة الاستطلاعية الثالثة:**

قامنا 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 (09 إختبارات) ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء هذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة ، قامنا بعرض البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري وإستمارة الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (أساتذة، دكاترة) من داخل الجامعة عددهم (03)، قصد تعديل البرنامج أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص ما وكذا ترشيح أهم الإختبارات المهارية التي تتناسب مع قدرات اللاعبين الأصاغر (12-15) سنة .

**3-1-4 الدراسة الاستطلاعية 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



تم توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد، من خلال إعطاء كل شخص مسؤولية محددة طوال فترة الإختبارات تقاديا لخط 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 الفتري على مجموعة من اللاعبين الأصغر لتحديد تأثيره على تنمية بعض المهارات الأساسية لديهم فإننا نرى أننا هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الإختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل 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 الفتري لتنمية بعض المهارات الأساسية لأصغر كرة القدم.

### 3-2-2 متغيرات البحث:

\* **المتغير المستقل:** ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع.

ويمكن تعريفه أيضا بأنه العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج، في دراستنا المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب الفتري.

\* **المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، الصفحات 82-84)

ويمكن تعريفه أيضا بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل. في دراستنا المتغير التابع تتمثل في بعض المهارات (دقة التصويب ، قوة التصويب).

## 3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث:

## • المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أصغر التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة للموسم الرياضي 2016/2017.

## الجدول رقم (1) يمثل مجتمع البحث:

الرقم	الفريق	عدد اللاعبين
<b>الفوج A</b>		
01	IRBE	25
02	CRT	25
03	USMB	25
04	DRBK	25
05	ABRD	25
06	CRB	25
07	RCH	25
<b>الفوج B</b>		
01	USCK	25
02	USA	25
03	CRBO	25
04	UBM	25
05	ABO	25
06	WRD	25
07	ASCEH	25
<b>الفوج C</b>		
01	JSC	25
02	FCT	25
03	JSA	25
04	OR	25
05	JSB	25
06	OCA	25
07	WAV	25

## عينة البحث:

هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93)

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاولنا أن نحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

إشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمة الى 16 لاعب من نادي الرياضي تملاحت و 16 لاعب من نادي اولمبيك العجبية.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة عن طريق القرعة، في علبة اشتملت قصاصات تحتوي على جميع الاندية الرياضية التابعة للرابطة الولائية البويرة فوق اختيارنا على ناديي: النادي الرياضي تملاحت (FCT) و نادي اولمبيك العجبية (OCA) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة (أ) التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 16 لاعب من النادي الرياضي تملاحت والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري

ب- المجموعة (ب) التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 16 لاعب من نادي اولمبيك العجبية والتي استمرت بالتدريب بالطريقة العادية .

جدول رقم(02): يمثل العينة المدروسة :

العينة	التسمية	عدد اللاعبين
النادي الرياضي تملاحت	FCT	16
نادي اولمبيك العجبية	OCA	16

➤ تكافؤ مجموعتي البحث:

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن) الجدول (03): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

الجدول رقم(03): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث:

المجدولة (T)	المحسوبة (T)	المجموعة (ب)		المجموعة (أ)		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
2.04	0.329	1,08	14,37	1,08	14,25	العمر (السن)
	0.046	7,70	163	7,72	162,875	طول الجسم (سم)
	1.508	7,96	56,25	7,01	52,25	الوزن الجسم (كغ)

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

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: السن، الطول، الوزن، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي (0.329) (0.046) (1.508) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2,04) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية قدرت ب (30).

### 3- 2-4 مجالات الدراسة:

➤ **المجال البشري:** أجريت الدراسة على فريقي النادي الرياضي تملحت ونادي اولمبيك العجبية لكرة القدم صنف أصاغر والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والتي تتراوح أعمارهم من 12-15 سنة (15u)

➤ **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 والبعدي على المجموعات الضابطة (ب) المتمثلة في لاعبي نادي اولمبيك العجبية.

كما تم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات القبلية والبعدي على المجموعات التجريبية المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي تملحت في الملعب البلدي لتملحت.

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

- **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر ديسمبر 2016 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية 12 فيفري 2017.
- **الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه على النحو التالي:

1- **الاختبار القبلي :** قامنا بإجراء الاختبارات القبلية 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 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 الفكري علي المجموعة التجريبية في الفترة الممتدة من 28 فيفري 2017 إلى غاية 05 افريل 2017.
- 3- الاختبار البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية في 05 افريل 2017 أي بعد ستة أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وكانت على النحو التالي:
- 05 افريل 2017 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 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 الفكري والذي سنتطرق إليه بدقة لاحقا في هذا الفصل.

3- الإختبارات المهارية:

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات المهارية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، ومتابعة التقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدى للعينة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

3-2-6 الشروط العلمية للاختبارات:

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

• ثبات الاختبار:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت 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.

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

بحيث:

\* ن: عدد العينة. \* مج س ص: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

\* مج س × مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول (س) في مجموع درجات الاختبار الثاني (ص).

\* مج س<sup>2</sup>: مربعات درجات الاختبار الأول. \* مج ص<sup>2</sup>: مربعات درجات الاختبار الثاني.

• معامل الصدق الذاتي للاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه. ويحسب كالاتي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

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

الجدول رقم (04) : نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهنية

يتضح من الجدول رقم (04) أن الاختبارات المهنية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" المجدولة في جميع المهارات مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.

الإختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة		قيمة "ر" الثبات الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
دقة التصويب	10	0,985	0.992	0.05	0.01	0.765	08	دال
		0,993	0,996					دال
قوة التسديد								

• 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:

## الجدول رقم (05) تحكيم الاختبارات المهارية من حيث الموضوعية:

المهارة	الإختبارات المهارية	عدد الحكام		النسبة المئوية للموافقة % من طرف المحكمين
		موافق	غير موافق	
دقة التصويب	إختبار دقة التصويب نحو المرمى من الثبات.	02	01	66.66%
	إختبار دقة التصويب نحو المرمى من الحركة.	03	00	100%
قوة التسديد	إختبار قذف الكرة لأبعد مسافة من الثبات.	03	00	100%
	إختبار قذف الكرة لأبعد مسافة من الحركة.	01	02	33.33%

التعليق على الجدول: يتضح من الجدول رقم (05) ان اختبار دقة التصويب من الثبات موافق بنسبة ( 66 % ) من طرف المحكمين اما بوضعية الحركة فقد كان بنسبة ( 100 % ) اما بالنسبة بقوة التسديد من الثبات فقد حضية بنسبة ( 100% ) عكسه اختبار قوة التسديد من الحركة الذي حضي بنسبة ( 33 % ) فقط.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج السابقة ان المحكمين وافقوا بالاجمال على تحكيم القوة في التسديد بطريقة التسديد من الحركة اما مهارة قوة التسديد نحو المرمى فقد وافقوا عليها المحكمين بالتسديد من وضعية الثبات.

## الجدول رقم (06) يمثل الأساتذة المحكمين للإختبارات المهارية:

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

## 3-2-7 الاختبارات المهارية:

## \* إختبار الدقة:

تم الاعتماد في هذا الإختبار على كتاب " كرة القدم للناشئين " للكاتب " زهران السيد عبد الله " وفيه مضمون الإختبار تفصيل الاختبارات:

- يجرى الإختبار بأن يقوم اللاعب بتسديد 5 ركلات ثابتة نحو المرمى خارج منطقة 18 ياردة ويلاحظ تناسب المسافة مع سن اللاعب وبراع توزيع نقاط التسديد بحيث تشمل الجهات المختلفة للتسديد نحو المرمى ويتم التسديد بأداء حر من اللاعب دون تدخل من مدرب الإختبار ويهدف هذا الإختبار نحو الكشف عن مهارة اللاعب في دقة التسديد نحو المرمى.

-الأدوات المستعملة : ملعب كرة القدم ، كرات قدم ، أقماع ، صافرة ،

-الغرض من الإختبار : قياس دقة التصويب

-طريقة التقييم : لتقييم دقة اللاعبين في التسديد إتبعنا الطريقة التالية:

- \* كرة داخل المرمى: (3)نقاط . \* كرة تلمس العارضة:(2)نقاط \* كرة خارج المرمى: (0)نقطة
- \* إختبار قوة التسديد:

**تفصيل الإختبار:**

- تم الإعتماد في هذا الإختبار على طريقة تطبيقه تمت بوضع أقماع على طول خطين مستقيمين ويقوم اللاعب بتسديد الكرة على طول المسار وتقاس مسافة التسديد المحدد ويهدف هذا الإختبار لقياس قوة التسديد
- الغرض من الإختبار : قياس القوة لتقنية التسديد.
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة القدم ، كرات قدم ، أقماع ، صافرة.
- طريقة التقييم : كلما كانت المسافة طويلة كانت القوة كبيرة ويتم ترك المعطيات المسجلة بالمتر.

**3-2-8 البرنامج التدريبي المقترح:**

- **إسم البرنامج التدريبي:** البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري تطوير وتحسين المهارات المختارة لدراسة (دقة التصويب، قوة التصويب).
- **نوع البرنامج :** برنامج تدريبي جماعي
- **عدد الحصص:** 9 وحدة تدريبية خلال 4 أسابيع بمعدل 2 وحدة تدريبية في الأسبوع أيام الثلاثاء والأربعاء من كل أسبوع.
- **طبيعة الحصص:** تدريبية + تنافسية.
- **مكونات الوحدة التدريبية :**
- تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة ، الرئيسية ، الختامية.
- \***المرحلة التمهيديّة:** وهي تشتمل على تمارينات تحضيرية لدخول في النشاط.
  - 1- الإحماء (العام ) الجري حول الملعب.
  - 2 - تمارينات الإطالة.
  - 3- بعض أبجديات السباق.
  - 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).
- \***المرحلة الرئيسية:** وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة
  - 1- تمارين دقة التصويب.
  - 2- تمارين قوة التصويب.
- \***المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):**
  - 1- جري خفيف حول الملعب.
  - 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير.
- **صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:**
- تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولى على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.



## الجدول رقم (07) 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 اعتمد الباحث على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط وإعداد البرنامج التدريبي، كما اعتمدنا على رأي دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في رسم خريطة الطريق نحو بناء هذا البرنامج، وتم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب.
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وكذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على طريقة التدريب الفتري.
- 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 دقة التصويب ومهارة قوة التسديد.

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

#### • مدة البرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح ب (06 أسابيع)، بواقع (2) حصص تدريبية أسبوعيا يوم الثلاثاء والاربعاء، بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (09) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق هذا البرنامج حوالي الشهران في الفترة الممتدة من 28 فيفري 2017 الى 05 افريل 2017.

#### 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 .
- ميفاتييه.
- 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.

### 11-2-3 الوسائل الإحصائية :

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 الإختبارات القبليّة 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<sub>d</sub>**: الانحراف المعياري للفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.

**n**: عدد أفراد العينة.

- درجة الحرية (df): **n-1**.

- مستوى الدلالة: **α = 0.05**

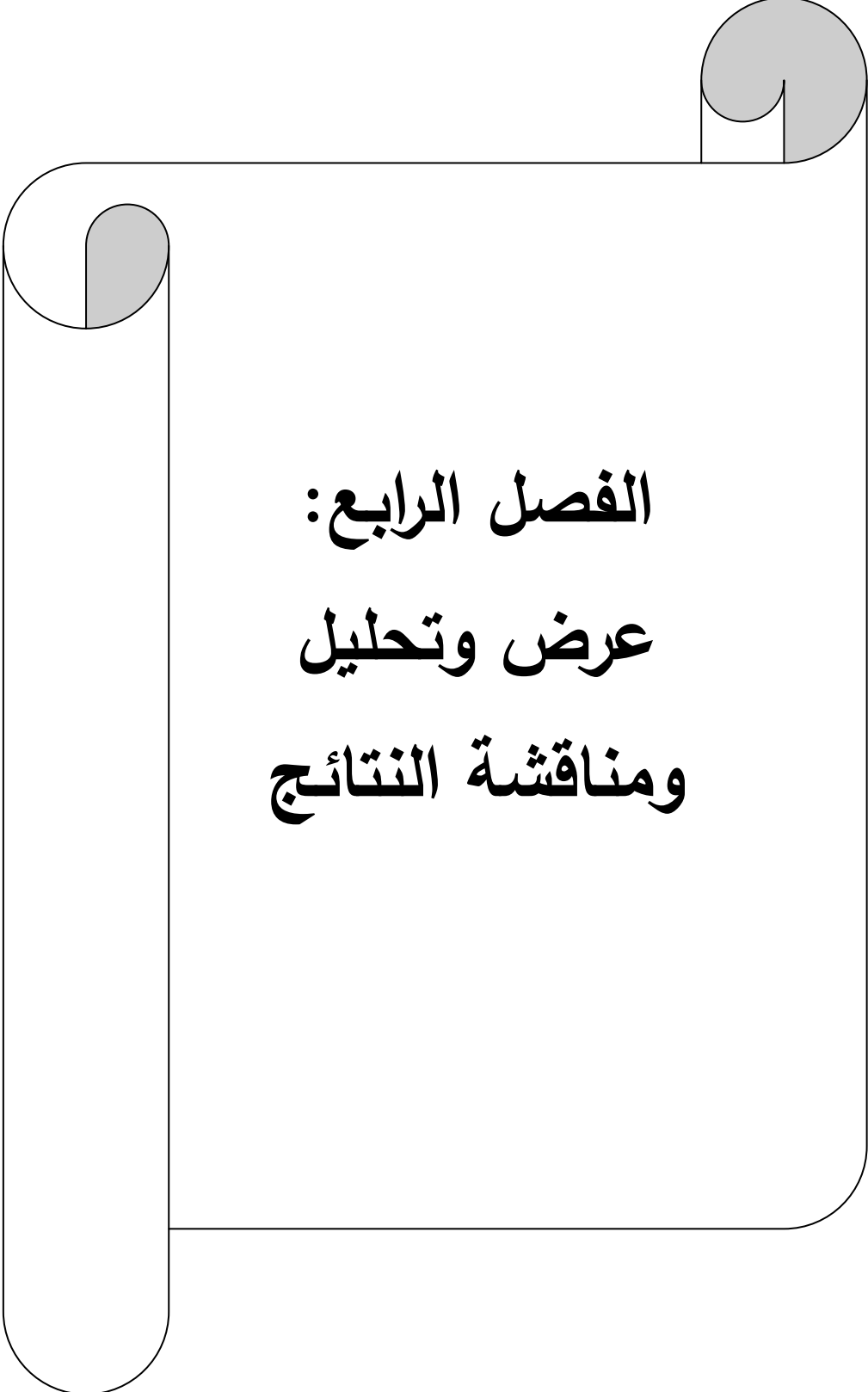
$$S_d = \sqrt{\frac{\sum (d_i - d)^2}{n}}$$

## خلاصة:

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 إنجازه بحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي إعتد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الإعتماد عليها 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 نادي الرياضي تملحت ونادي اولمبيك العجبية لكرة القدم صنف أصاغر التابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، من خلال عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين في جداول خاصة وتمثيلها بيانياً ومحاولة تفسير النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية وتوضيح تلك النتائج استناداً إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث اختبارات (T) للعينات المترابطة والمستقلة.

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

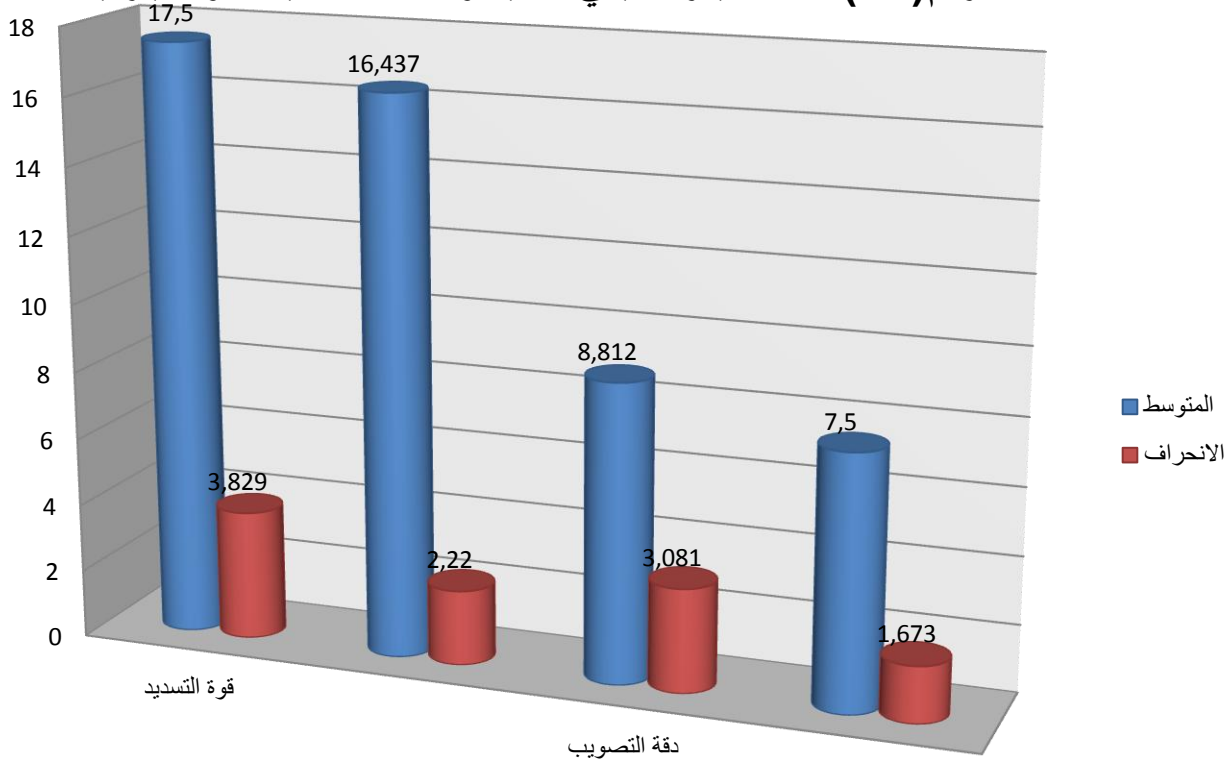
1-4- عرض وتحليل النتائج:

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

المتغيرات المهنية	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدالة الإحصائية	
قوة التسديد	الضابطة	17.5	3.829	0.960	2.04	غير دال	
	التجريبية	16.437	2.220				
دقة التصويب	الضابطة	8.812	3.081	1.497		2.04	غير دال
	التجريبية	7.5	1.673				

الجدول رقم (08) الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الشكل رقم (02): الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية



	قوة التسديد	دقة التصويب
المتوسط	17,5	8,812
الانحراف	3,829	1,673

## ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (08) والشكل رقم (02) والليان يوضان 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 قوة التسديد، حقق الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (17.5) وانحرافا معياريا قدره (3.829) في حين فقد حقق الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (16.437) وانحرافا معياريا قدره (2.22) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.960) وهي اقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (30). اما الإختبار المتعلق بمهارة دقة التصويب، فقد حقق الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (8.812) وانحرافا معياريا قدره (3.018) في حين فقد حقق الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (7.5) وانحرافا معياريا قدره (1.673) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1.497) 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 سيضيفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري مرتبطة بتأثير هذا البرنامج على هذه المهارات الأساسية المختارة بصفة مباشرة.

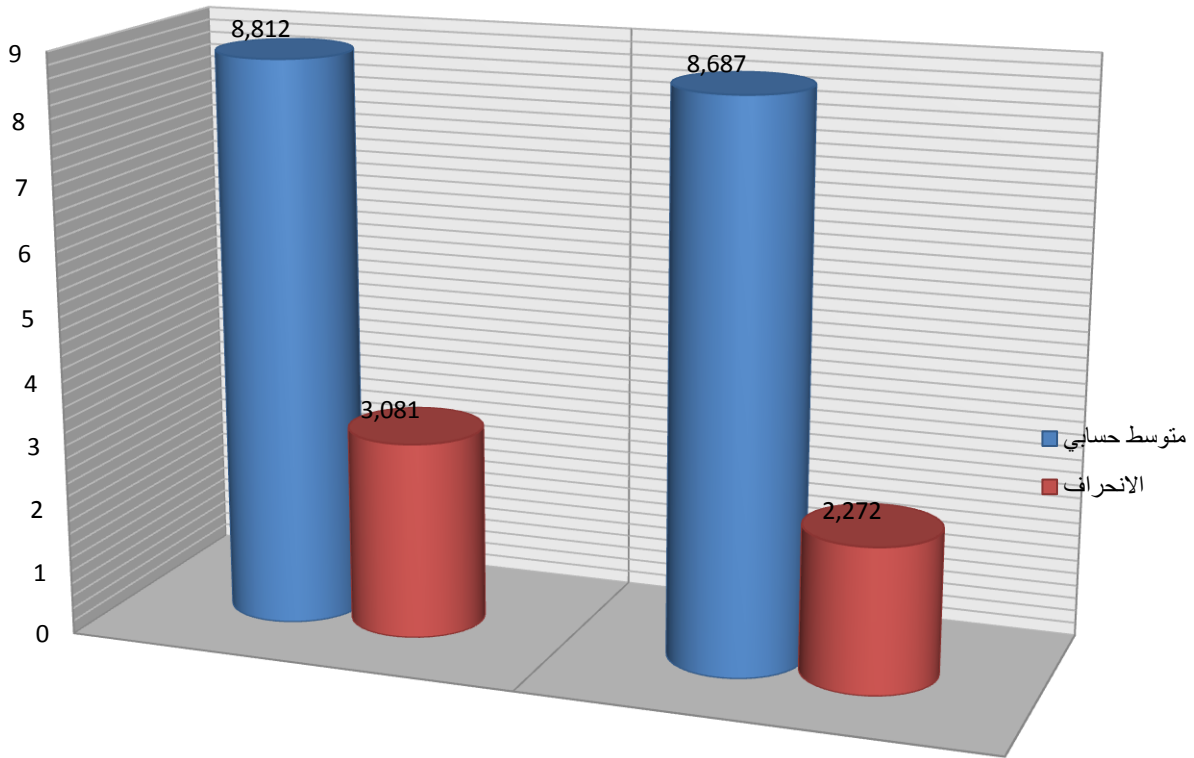


2-1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التصويب نحو المرمى للمجموعة الضابطة :

المتغيرات المهارية	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية
القبلي	16	8.812	3.081	0.146	2.04	غير دال
البعدي	16	8.687	2.272			غير دال

الجدول رقم (09) اختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة

الشكل رقم 03 يمثل اختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة



	القبلي	البعدي
متوسط حسابي	8,812	8,687
الانحراف	3,081	2,272

## ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم(09) والشكل رقم(03) 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 التصويب حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (8.812) وانحرافا معياريا قدره (3.081) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (8.687) وانحرافا معياريا قدره (2.272) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.146) وهي اقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (15).

## الاستنتاج:

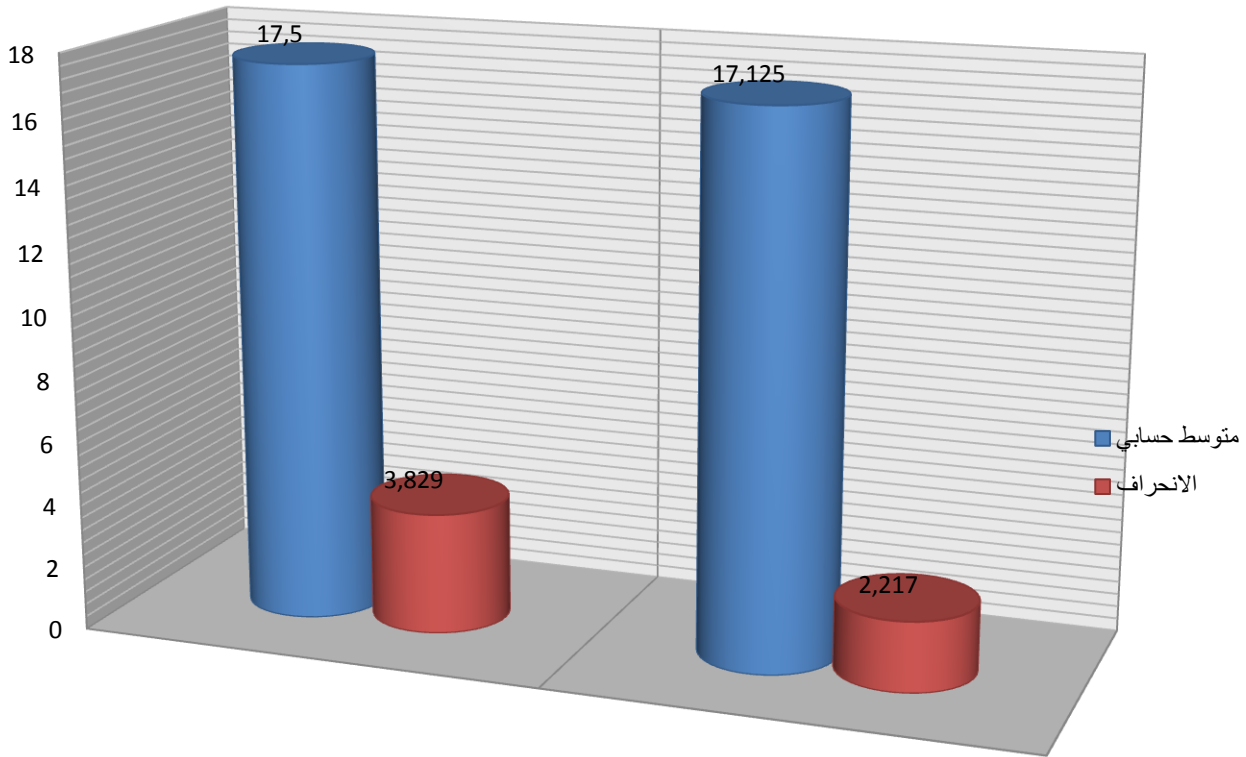
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة دقة التصويب لصالح الاختبار البعدي. ويرجع هذا الى ان المدرب يستعمل طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتماده على برامج تدريبية مبنية على اسس علمية 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 ووضعت تمارين في تطويرها .

3-1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار قوة التسديد نحو المرمى للمجموعة الضابطة :

المتغيرات المهارية	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية
القبلي	16	17.5	3.829	0.620	2.04	غير دال
البعدي	16	17.125	2.217			غير دال

الجدول رقم (10) اختبار قوة التسديد للمجموعة الضابطة

الشكل رقم 04 يمثل اختبار قوة التسديد للمجموعة الضابطة



	الاجتبار القبلي	الاجتبار البعدي
متوسط حسابي	17,5	17,125
الانحراف	3,829	2,217

## ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (10) والشكل رقم (04) 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 قوة التسديد حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (17.5) وانحرافا معياريا قدره (3.829) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (17.125) وانحرافا معياريا قدره (2.217) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.620) وهي اقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (15).

## الاستنتاج:

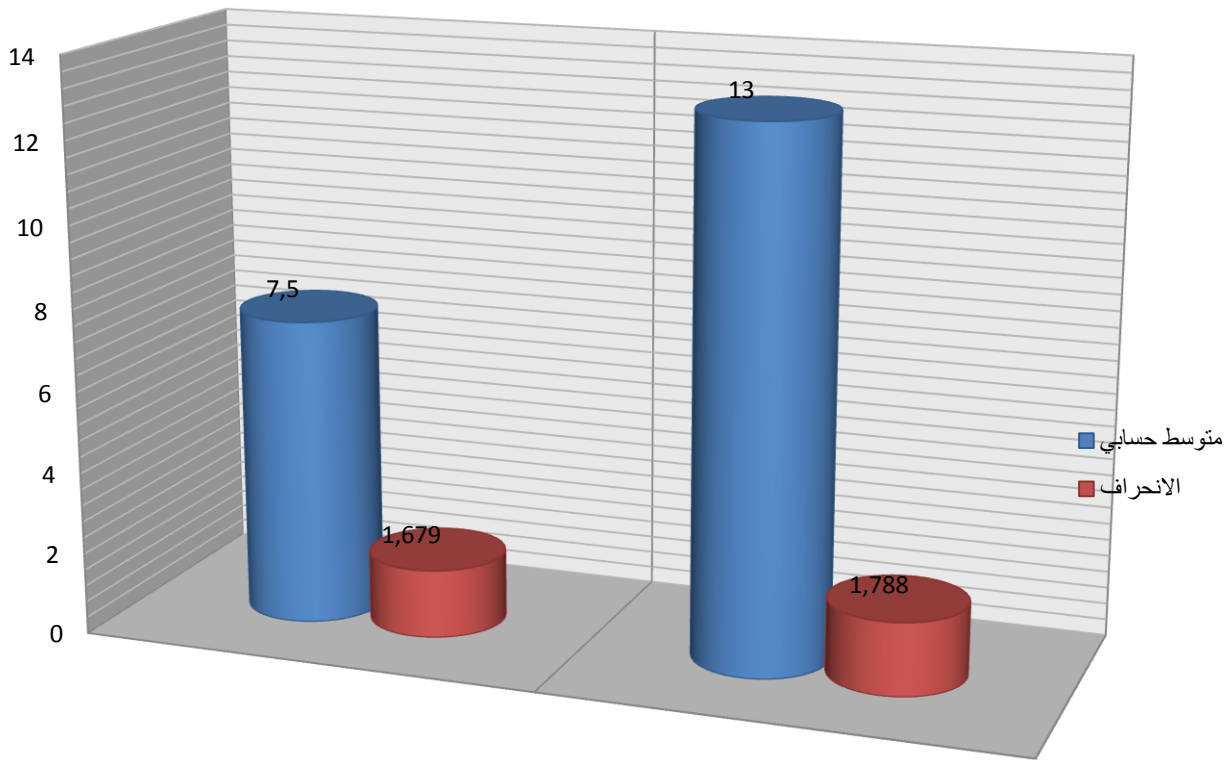
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة قوة التسديد لصالح الاختبار البعدي. ويرجع هذا الى ان المدرب يستعمل طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتماده على برامج تدريبية مبنية على اسس علمية 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 الدقة في التصويب نحو المرمى للمجموعة التجريبية:

المتغيرات المهارية	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية
القبلي	16	7.5	1.673	12.050	2.04	دال
البعدي	16	13	1.788			دال

الجدول رقم (11) يمثل اختبار الدقة في التصويب للمجموعة التجريبية

الشكل رقم 05 يمثل اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية



	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
متوسط حسابي	7,5	13
الانحراف	1,679	1,788

## ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (11) والشكل رقم (05) اللذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلية والبعديّة في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية والمتعلقة بمهارة الدقة في التصويب حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (7.5) وانحرافا معياريا قدره (1.676) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (13) وانحرافا معياريا قدره (1.788) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (12.050) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (15).

## الاستنتاج:

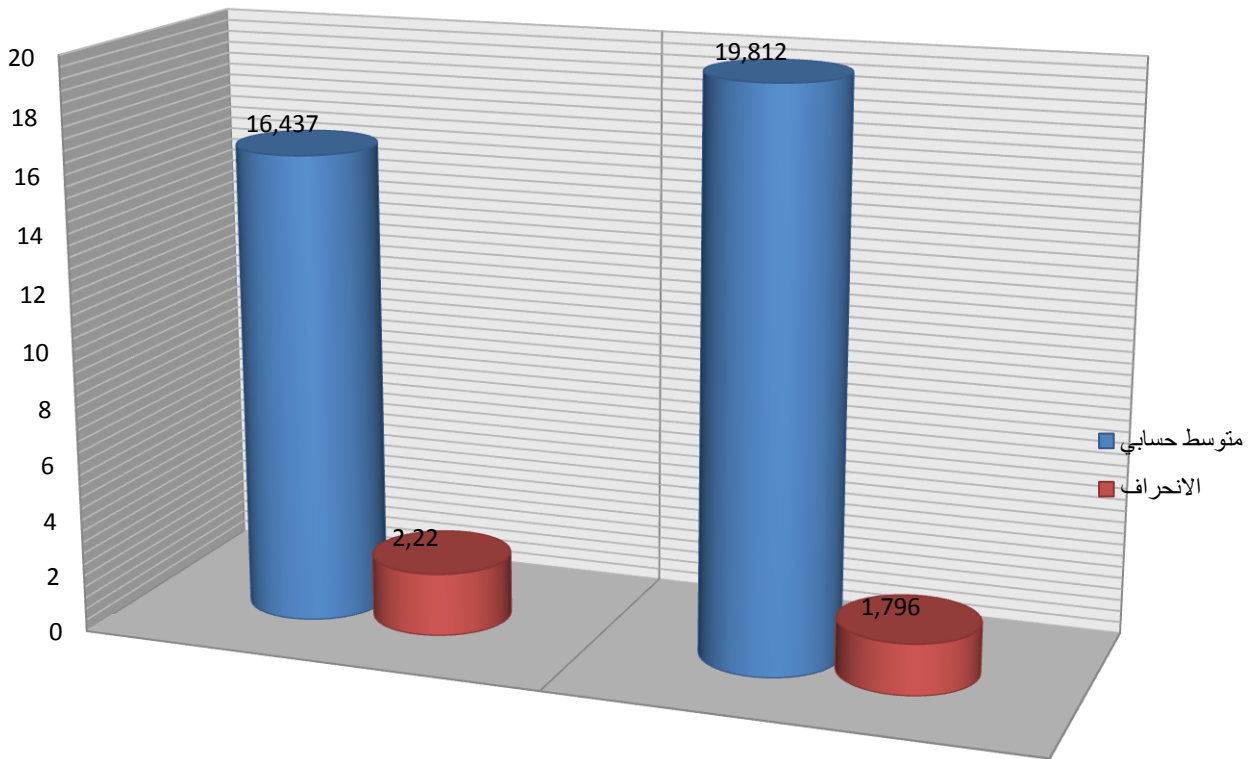
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة دقة التصويب لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفنري أثر إيجابا على تنمية بعض المهارات الأساسية التي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

4-1-5- عرض وتحليل نتائج: اختبار قوة التسديد نحو المرمى للمجموعة التجريبية:

المتغيرات المهارة	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية
القبلي	16	16,437	2,220	8.293	2.04	دال
البعدي	16	19,812	1,796			دال

الجدول رقم (12) اختبار قوة التسديد للمجموعة التجريبية:

الشكل رقم 06 يمثل اختبار قوة التسديد للمجموعة التجريبية



	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
متوسط حسابي	16,437	19,812
الانحراف	2,22	1,796

## ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (12) والشكل رقم (06) اللذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبليّة والبعديّة في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية والمتعلقة بمهارة قوة التسديد حيث حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (16.437) وانحرافا معياريا قدره (2.220) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (19.812) وانحرافا معياريا قدره (1.796) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (8.293) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (15).

## الاستنتاج:

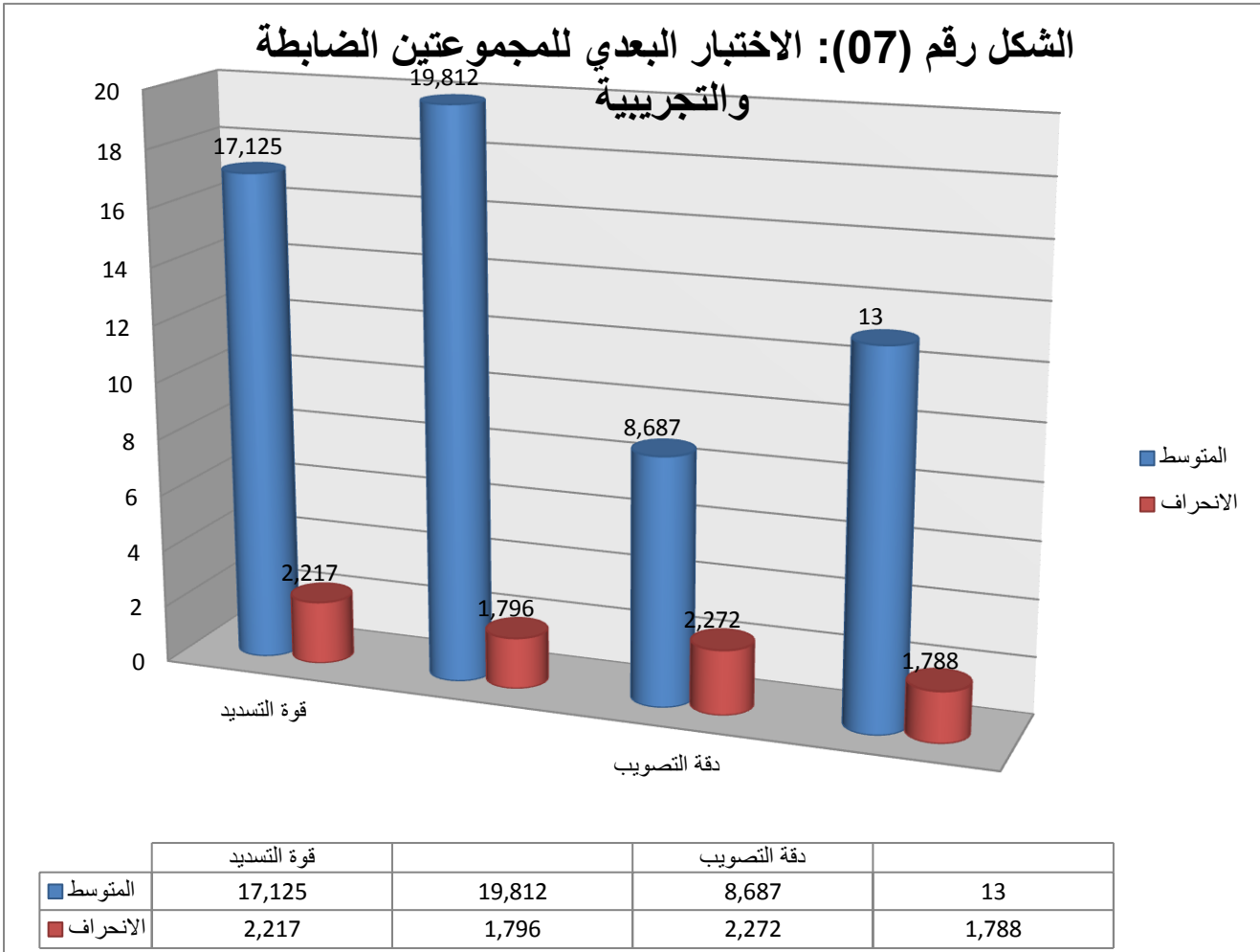
نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة قوة التسديد لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري أثر إيجابا على تنمية بعض المهارات الأساسية التي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



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

المتغيرات المهنية	العينة	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدالة الإحصائية	
قوة التسديد	الضابطة	17.125	2.217	3.767	2.04	دال	
	التجريبية	19.812	1.796				
دقة التصويب	الضابطة	8.687	2.272	5.965		2.04	دال
	التجريبية	13	1.788				

الجدول رقم (13): الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية



## ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (13) والشكل رقم (07) والذان 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 قوة التسديد، حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (17.125) وانحرافا معياريا قدره (2.217) في حين فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (19.812) وانحرافا معياريا قدره (1.796) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3.767) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة بـ(2.04) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (30). اما الإختبار المتعلق بمهارة دقة التصويب، فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (8.687) وانحرافا معياريا قدره (2.272) في حين فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (13) وانحرافا معياريا قدره (1.788) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5.965) وهي اكبر من قيمة (T) المجدولة 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 الفتري .  
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 دور طريقة التدريب الفتري في تنمية مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم (12-15 سنة) ويساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر

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

\* الإعتدال على طريقة التدريب الفتري ترفع من دقة التصويب نحو المرمى.

\* الإعتدال على طريقة التدريب الفتري تزيد من قوة التسديد نحو المرمى

## 4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (08). (09). (10). (11). (12). (13) والاعمدة البيانية في الاشكال رقم (02). (03). (04). (05). (06). (07) تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري ساهم في تنمية مهارة دقة التصويب نحو المرمى وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج اولى أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختبار دقة التصويب 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 بالإعتدال على طريقة التدريب الفتري المطبق على المجموعة التجريبية والمتمثلة في (16) لاعب من النادي الرياضي تملحت قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة دقة التصويب.

بحيث يرى "مفتي ابراهيم" أنه عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدها من هذا المنطلق نجد ان دقة التصويب وقوته لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكل ما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال الفذافات القوية بدقة في مكان محدد، كما يؤكد هوجز. Hughes أن عملية التصويب ليست بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة حيث تكون كافة أوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي إحراز الهدف. (يوسف لازم كماش، وآخرون، 2013 ، صفحة 368).

يصدها ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد وقوته لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكل ما زادت خبرة اللاعب كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة بن حريرة معتر بالله " دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصغر كرة القدم (12-15) سنة حيث أكدت هذه الدراسة على وجوب تسطير برامج لتعليم تقنية التسديد نحو المرمى لدى أصغر كرة القدم في الجزائر بالإعتدال 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 الأولى للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري ترفع من دقة التصويب نحو المرمى قد تحققت.

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

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (08). (09). (10). (11). (12). (13) والاعمدة البيانية في الاشكال رقم (02). (03). (04). (05). (06). (07) تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي ساهم في تنمية مهارة قوة التسديد نحو المرمى 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 قوة التسديد 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 الفترتي المطبق على المجموعة التجريبية والمتمثلة في (16) لاعب من النادي الرياضي تملحت قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة قوة التسديد.

بحيث يرى " مفتي ابراهيم " أنه عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدها من هذا المنطلق نجد ان قوة التسديد ودقته لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكل ما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال القذافات القوية بقوة في مكان محدد، كما يؤكد هوجز. Hughes أن عملية التصويب ليست بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة حيث تكون كافة أوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي إحراز الهدف. (يوسف لازم كماش، وآخرون، 2013 ، صفحة368).

يصدها ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد وقوته لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكل ما زادت خبرة اللاعب كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة بن حريرة معتر بالله " دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند 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 بالاعتماد على الطرق التدريبية الحديثة والمناسبة والاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنه سر النجاح والتفوق وكذا إتباع الطرق التدريبية الحديثة ذات الصبغة العلمية.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي تزيد من قوة التسديد قد تحققت.

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

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن طريقة التدريب الفترتي تساهم في تنمية تقنية التسديد نحو المرمى للاعبين كرة القدم صنف أصاغر قد تحققت.

الجدول رقم (14): مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	الصيغة	الفرضية
محقة	الإعتماد على طريقة التدريب الفتري ترفع من دقة التصويب نحو المرمى.	الفرضية الاولى
محقة	الإعتماد على طريقة التدريب الفتري تزيد من قوة التسديد نحو المرمى	الفرضية الثانية
محقة	طريقة التدريب الفتري تساهم في تنمية تقنية التسديد نحو المرمى	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 الفترية على بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، ومن ثم الخروج باستنتاج للاختبارات المهارية، ولقد تطرقنا في هذا البحث إلى مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والمجموعة الضابطة وكذا مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين هذا لمعرفة الاختلاف المهاري للمجموعتين، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين ومن ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج المتوصل إليها، وحاولنا الوقوف على التطور المهاري بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعتين، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما استعملنا اختبار (T) ستيودنت للمجموعات المرتبطة والمستقلة وكذا إختبار ليفن لتجانس التباين وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج في إختبار (T) لعينتين مستقلتين وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

# الاستنتاج العام

### 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 البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري على جميع المهارات التي هي قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر 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 مهارة التسديد بكلتا شقيها القوة والدقة وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري المطبق على المجموعة التجريبية والمتمثلة من ( 16 لاعبي) من النادي الرياضي تملحت قد أثر على مهارة التسديد نحو المرمى و التي هي قيد الدراسة، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة.

الفرضية الاولى : الإعتماد على طريقة التدريب الفتري تساهم في الرفع من دقة التصويب نحو المرمى.

الفرضية الثانية : الإعتماد على طريقة التدريب الفتري تساهم في الزيادة من قوة التسديد نحو المرمى

ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة ولتي مفادها ان طريقة التدريب الفتري تساهم في تنمية تقنية التسديد نحو المرمى في كرة القدم صنف اصاغر.



الخاتمة

### 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. وتطرقنا في الفصل الاول الى ذكر اربعة محاور دالة في مذكرتنا هذه حيث تطرقنا في المحور الاول الى مفهوم التدريب الرياضي عموما ومختلف مجالاته كما تطرقنا إلى واجبات التدريب الرياضي و متطلباته وخصائصه ومختلف إستراتيجيات وعمليات التدريب الرياضي. كما تطرقنا إلى مختلف الطرق التدريبية وركزنا على طريقة التدريب الفتري ومبادئ كل طريقة والخصائص التي تتميز بها مختلف الطرق وكل هذا كان ضمن المحور الثاني. أما المحور الثالث فقد تطرقنا فيه إلى تعريف لعبة كرة القدم والمراحل التي مرت بها ومختلف تطوراتها في الجزائر كما قمنا بتعريف بعض مهارات كرة القدم وركزنا على مهارة التسديد نحو المرمى 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 ومميزات وعيوب كل منها. وفي المحور الرابع تناولنا المرحلة العمرية الخاصة بعينة بحثنا وتكلمنا فيها عن مراحل المراهقة بصفة عامة وخصصنا الكلام عن مرحلة المراهقة المبكرة وخصائصها ومميزاتها والنشاطات الملائمة لها كما تكلمنا عن أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق.

اكما 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 فرضياتها إلى فرضية رئيسية وذلك في الفصل الرابع والمتمثلة في ان طريقة التدريب الفتري تساهم في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى ،قمنا 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 بقول ان الإعتماد على طريقة التدريب الفتري ترفع من دقة التصويب نحو المرمى.

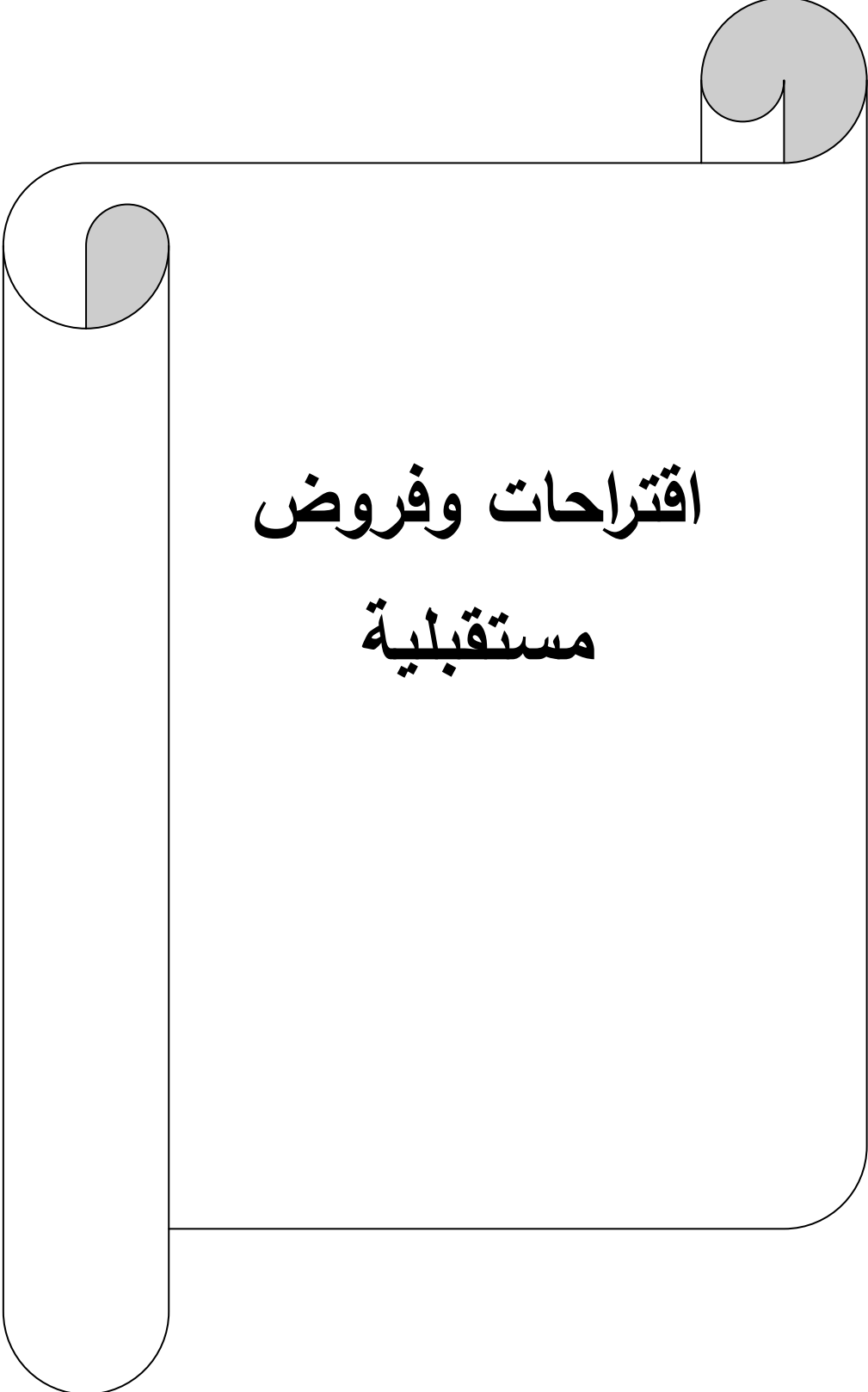
حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس لهذه الفرضية حيث أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

ثم إنتقلنا إلى تحليل نتائج الفرضية الثانية والتي فرضت الإعتماد على ان طريقة التدريب الفتري تزيد من قوة التسديد نحو المرمى .وبتطبيقنا للإختبار لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية..

## خاتمة الدراسة

كما قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي إستعملنا فيها طريقة التدريب الفتري لتعليم دقة ،قوة وتقنيات التسديد الأساسية 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 الفتري في تعليم تقنية التسديد نحو المرمى.

وفي الأخير يمكن القول إستنادا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أن طريقة التدريب الفتري تساهم وبصفة فعالة في تنمية تقنية التسديد نحو المرمى عند أصغر 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 البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترى يساهم في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر 12-15 سنة وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي أظهرتها الدراسة وما ذكر في خاتمة البحث، يمكن تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية وهي على النحو التالي:

- \* 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.
- \* إهتمام بتلقين المهارات الأساسية في مرحلة سنية مبكرة من أجل ضمان تنميتها وصقلها وتثبيتها في المراحل المقبلة.

- \* مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية
- \* الإهتمام باستخدام طريقة التدريب الفترى في تدريب فئة الأصاغر.
- \* ضرورة الإهتمام بالإختبارات مهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
- \* إعتداد طريقة التدريب الفترى تعتبر من أفضل الطرق لتدريب مهارة التسديد في كرة القدم.
- \* الإهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.
- \* أن يتولى العمل في المراحل العمرية الصغرى مدربون مؤهلون علميا وعمليا وأن لا تكون حكرا للاعبين السابقين فقط.

- \* إجراء دراسة مقارنة لواقع كرة القدم للفئات الصغرى في الجزائر بين الواقع والمأمول
- \* العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع إنتهاج وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير العملية التدريبية

- \* إقتراح برامج تدريبية لفئة الأصاغر ومختلف الفئات التي تمارس اللعبة وبمختلف طرق إلتدريب
- \* ضرورة تثبيت مناصب اللاعب من مرحلة الأصاغر بعد إجراء الاختبارات المناسبة من أجل إكتساب اللاعبين للمميزات الخاصة بالمنصب وصقل المهارات الخاصة به وهذا نظر للخلط الكبير في المناصب الشيء الذي يجعل اللاعب غير مستقر مما يؤدي الى النفور بسبب عدم الارتياح.

- \* إيجاد سبل وطرق لتمويل الأنشطة الرياضية للفئات الصغرى سواء من طرف الدولة أو المؤسسة العمومية أو من طرف الخواص فالواقع يوضح التهميش الكبير الذي تعني منه هذه الفئة فاهتمام الأندية منصب على الفئات العمرية الكبرى متناسين هذه الفئة التي تعد لبنة وقاعدة لاستمرارية هذه الفرق.

- \* الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضا عند القيام بعملية التدريب
- \* إقتراح برنامج تدريبي لتنمية المهارات الأساسية باستخدام الكرة للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة.

## اقتراحات وفروض مستقبلية

---

\* ضرورة إطلاع وإمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدربي الفئات الصغرى تتعلق بأهمية تنمية المهارات الحركية القاعدية لهذه الفئة.

# البيئيوغرافيا

- قائمة المصادر:

القرآن الكريم (سورة النور - الآية 59 )

القرآن الكريم (سورة المجادلة - الآية 11 )

القرآن الكريم (سورة ابراهيم - الآية 07)

صحيح مسلم

- قائمة المراجع باللغة العربية:

1- ابراهيم, محمد رضا. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي مكتبة الفضلي بغداد، العراق، 2008

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

3- أسامة أنور راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1999

4- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999

5- بوفلجة غباب : اهداف التربية وطرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر 1990

6- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1997.

7- خليل ميخائيل معوض : قدرات وسميات الموهوبين ، جامعة الاسكندرية، مصر، 2000

8- سامي الصفار: الإعداد الفني لكرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد، 1984،

9- سامي الصفار:كرة القدم، ج 1، دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل،العراق،1982،

10- ستانوياف تيموفيج :كرة القدم للناشئين، ترجمة كاظم عبد الربيع، عبد الله المستهداني، جامعة بغداد 1991

11- سعدية محمد علي بهاور: سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - ط1- 1980

12- عادل ع البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة،

مصر 1999

13- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان ، بدون طبعة، 1980

14- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحققاتها الاساسية ،ط1 ، الدار العربية للعلوم ،

1998

15- عبد المنعم: سيكولوجية المراهقة ،مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية، 1983

16- عبد المنعم عبد القادر الميلادي : سيكولوجية المراهقة ،مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، 2004

17- عثمان محمد: موسوعة العاب القوى، تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم، دار القلم الكويت، 1990

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 المعاريف، الاسكندرية، مصر

2003



- 20- علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم – الجماهيرية العربية الليبية – بدون طبعة – 1987
- 21- عنيات محمد احمد فرج : منهاج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998
- 22- فؤاد افرام البستاني : منجد الطالب ، ط 1 ، دار المشرق ، بيروت ، 1992
- 23- فؤاد افرام البستاني : منجد الطالب ، ط 3 ، دار المشرق ، بيروت ، 1995
- 24- فؤاد البهي السد :الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، ط01، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997
- 25- قاسم حسن حسنين : الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الحكمة جامعة بغداد 1990،
- 26- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر 2002
- 27- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطىء: نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، مصر ، 1992،
- 28- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، ط2، 1988
- 29- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة في علم النفس ، ط2 ، مكتبة مصر ، 2000،
- 30- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث نظريات تطبيقات وقيادة، ط02، دار الفكر العربي :القاهرة ، 2001
- 31- مفتي ابراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1999
- 32- مفتي ابراهيم، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1991
- 33- مهند حسين البشتاوي، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر الاردن عمان ط1 2005
- 34- موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي ، منهجية البحث في العلوم الإنسانية، الطبعة الثانية ، دار القصبه للنشر الجزائر 2004
- 35- موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم – دار الفكر، بغداد، 1999
- 36- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، أمينيا، 2002،
- 37- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضة، معهد إعداد القادة، السعودية، بدون طبعة، 1990
- 38- يوسف لازم كماش، وآخرون أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار زهران لنشر والتوزيع الاردن 2013

#### - المذكرات :

- 1- 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 إبراهيم - جامعة الجزائر -1997.
- 2- بوداود عبد اليمين ،"تأثير الوسائل السمعية البصرية على تعلم تكنيك كرة القدم "،رسالة ماجستير معهد التربية البدنية و الرياضية ،جامعة الجزائر ،1989
- 3- بوجمعة شوية، دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز مذكرة تخرج ليسانس 2007-2008
- 4- رشام جمال الدين ، تأثير برنامج تد ي ربي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم مذكرة تخرج ماستر 2015-2016 جامعة البويرة .
- 5- عبد الدايم محمد محمود، أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة السلة ، مجلة بحوث المؤتمر العلمي
- 6- نصر الدين جابر : علاقة اسلوب التقبل والرفض الوالدي بتكيف الابناء ، رسالة دكتورا دولة في علم النفس ، جامعة قسنطينة،1998.1999

#### - المجالات :

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

#### - قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

- fredo-garel, foot-ball , ed.amphora , paris. 1983  
JEAN.S.ZAELMAN : TECHNIQUE NOUVELLES D'ENTRAINEMENT.  
ED.AMPHORA .1988  
CHRISTIAN- BMARZI : ENTRAINEUR DE FOOT- BALL . ED. AMPHORA .1989  
A, P,LapteV : études des caractéristiques Physiques des exercices pécifiques des gardiens de but de différents niveau , M.C.P et S. 1983

#### - مواقع الانترنت

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

الملاحق



# الملحق 01



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 004/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة): ..... رئيسة الجامعة الويلزية لبلجيكا  
.....  
.....  
.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): .....  
رقم التسجيل: 120009

- الطالب (ة): .....  
رقم التسجيل: .....

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة  
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. 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





# FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL

الرابطة الولاية لكرة القدم البويرة - الاتحادية الجزائرية لكرة القدم

## LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL \* BOUIRA\*



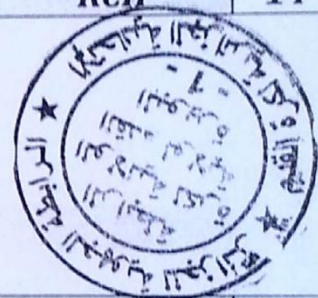
(Site : lwfbouira.org.dz – lwfbouira@yahoo.fr) Tél/Fax : 026.93.77.06/45.88

(PV. N°03 BL du 19/10/2016/B0 N°03 du : 23/10/2016 S: 2016/2017)

### Calendrier jeunes catégories S 2016/2017

#### Championnat jeunes groupe A

			EXEMPT		
1	ABRD - DRBK	RCH-CRT	CRB - USMB	IRBE	8
2	IRBE - ABRD	DRBK-CRB	USMB - RCH	CRT	9
3	IRBE - CRT	CRB - ABRD	RCH - DRBK	USMB	10
4	CRB - IRBE	USMB - CRT	ABRD - RCH	DRBK	11
5	IRBE - USMB	RCH - CRB	CRT - DRBK	ABRD	12
6	RCH - IRBE	DRBK - USMB	ABRD - CRT	CRB	13
7	IRBE - DRBK	USMB - ABRD	CRB - CRT	RCH	14



#### Championnat jeunes groupe B

1	ABO - UBM	USA - ASCEH	WRD - CRBO	USCK	8
2	USCK - ABO	UBM - WRD	CRBO - ASCEH	USA	9
3	USCK - USA	WRD - ABO	ASCEH - UBM	CRBO	10
4	WRD - USCK	CRBO - USA	ABO - ASCEH	UBM	11
5	USCK - CRBO	ASCEH - WRD	USA - UBM	ABO	12
6	ASCEH - USCK	UBM - CRBO	ABO - USA	WRD	13
7	USCK - UBM	CRBO - ABO	WRD - USA	ASCEH	14

#### Championnat jeunes groupe C

1	JSB - OR	WAV - FCT	OCA - JSA	JSC	8
2	JSC - JSB	OR - OCA	JSA - WAV	FCT	9
3	JSC - FCT	OCA - JSB	WAV - OR	JSA	10
4	OCA - JSC	FCT - JSA	JSB - WAV	OR	11
5	JSC - JSA	WAV - OCA	FCT - OR	JSB	12
6	WAV - JSC	OR - JSA	JSB - FCT	OCA	13
7	JSC - OR	JSA - JSB	FCT - OCA	WAV	14



# الملحق 03



• قائمة الفرق التي تم عليها الدراسة الميدانية:

المصادقة والإمضاء	النادي	العينة	الرقم
	- النادي الرياضي تملاحت (FCT)	- العينة التجريبية طريقة التدريب المقترحة (تدريب الفتري)	01
	- نادي اولمبيك العجبية (OCA)	- العينة الضابطة طريقة التدريب العادية	02



# الملحق 04

جامعة اكلي محند اولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي النخبوي

عنوان المذكرة : دور طريقة التدريب الفتري في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم  
اصاغر 12-15 سنة

جدول المحكمين: للبرنامج التدريبي المقترح .

الإمضاء	ملاحظات	التخصص	الدرجة العلمية	المحكم
	مقبول للمعلم	الرياضة رياضة	استاذ زاهد زي	زهراء سليمان
	افراد بعض التحديدات	تدريب رياضي	استاذ محاضر	ساجد الحمد
	مقبول مع افراد التمهيد اللازم	احكام رياضية تدريبية	استاذ معلمة	لوناين عبدالله

تحت إشراف :

\* د. أرزقي اسماعيل.

إعداد الطالبين:

\* مسعودي سميح.

\* ساكو عبد الخليل.

# الملحق 05

## قائمة اللاعبين للمجموعة التجريبية

اللاعبين	السن	القامة	الوزن
01	14	1.65	48
02	15	1.72	60
03	13	1.71	65
04	15	1.55	48
05	15	1.60	50
06	14	1.64	54
07	12	1.72	55
08	15	1.69	48
09	14	1.55	47
10	15	1.55	64
11	12	1.68	62
12	15	1.55	50
13	15	1.55	46
14	14	1.50	45
15	15	1.68	51
16	15	1.72	43

## قائمة اللاعبين للمجموعة الضابطة

اللاعبين	السن	القامة	الوزن
01	15	155	55
02	15	164	56
03	13	156	49
04	15	169	61
05	15	158	51
06	15	170	62
07	12	151	48
08	15	162	56
09	12	174	65
10	15	165	70
11	15	166	57
12	14	169	62
13	15	158	43
14	14	149	42
15	15	170	64
16	15	172	59

جدول الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية و  
الضابطة

العينة التجريبية				العينة الضابطة				القياس اللاعبون
اختبار قوة التسديد		اختبار دقة التصويب		اختبار قوة التسديد		اختبار دقة التصويب		
بعدي (متر)	قبلي (متر)	بعدي (نقطة)	قبلي (نقطة)	بعدي (متر)	قبلي (متر)	بعدي (نقطة)	قبلي (نقطة)	
19	15	14	9	16	15	8	12	01
18	16	15	6	16	17	8	3	02
20	18	12	8	15	13	3	8	03
20	16	15	9	16	19	9	6	04
19	14	11	6	15	16	9	9	05
24	20	15	8	18	21	6	8	06
19	14	15	9	22	22	9	5	07
22	19	14	9	20	24	9	12	08
22	18	11	8	20	19	6	8	09
19	15	12	9	15	13	9	11	10
19	20	12	3	15	16	9	10	11
19	18	10	6	16	14	12	6	12
21	17	12	8	15	12	11	12	13
17	13	11	6	19	24	10	14	14
21	16	14	8	18	19	9	6	15
18	14	15	8	18	16	12	11	16



# الملحق 06



اختبار الصدق والثبات لمعرفة مدى صدق الاختبار اجري على عينة من المجموعة التجريبية

اللاعبين	قوو التسديد	دقة التصويب
01	12	24
02	8	19
03	11	13
04	10	16
05	6	14
06	12	12
07	14	24
08	6	19
09	11	16
10	12	24
معامل الارتباط PERSON		0,98537538
معامل الثبات		0.9926607578
اعادة الاختبار بعد اسبوع (07 ايام)		
01	12	25
02	9	20
03	11	14
04	11	16
05	6	15
06	13	12
07	14	24
08	7	20
09	12	17
10	12	25
معامل الارتباط PERSON		0,993115237
معامل الثبات		0,99655167



# الملحق 07

## \*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: " دور طريقة التدريب الفتري في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم (12-15 سنة)" بحث تجريبي على ناديي النادي الرياضي تملاحت نادي اوامبيك العجبية الناشطين في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة. ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة وكرة القدم خاصة والتي سيكون لها أثر كبير في إثراء هذه الدراسة.

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

ولكم منا فائق التقدير والإحترام

تحت اشراف:

إعداد الطالبين:

\* د.ارزقي إسماعيل

\* مسعودي سميح.

\* ساكو عبد الخليل.

## البرنامج التدريبي المقترح

\*البطاقة الفنية للبرنامج التدريبي المقترح:

- الهدف: تطوير وتحسين المهارات المختارة لدراسة (دقة التصويب، قوة التصويب).
- الأهداف الثانوية: تمثلت في تنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة، المرونة.....).
- طريقة التدريب المعتمدة هي: طريقة التدريب الفتري.
- الحمل المعتمد: مرتفع الشدة.
- الشدة: تراوحت بين (80 – 90) % وتم حسابها من خلال معدل النبض باستخدام طريقة أقصى معدل للنبض (KARVANON كارفانون)

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

$$FC_{RESERVE} = FC_{MAX} - FC_{REPOX}$$

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

$$FC_{CIBLE} = FC_{MAX(RESERVE)} + FC_{REPOX}$$

مثال :

$$\text{أقصى معدل لضربات القلب} = 220 - 15 = 205 \text{ ض/د.}$$

$$\text{النبض المستهدف} = 60 + (100 / 80) \times (205 - 60) = 176 \text{ ض/د.}$$

$$\text{النبض المستهدف} = 60 + (100 / 90) \times (205 - 60) = 190 \text{ ض/د}$$

\* المجال المستهدف منحصر بين (176 ض/د و 190 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: 9 وحدة تدريبية خلال 4 أسابيع بمعدل 2 وحدة تدريبية في الأسبوع أيام الثلاثاء والأربعاء من كل أسبوع.
- مدة الوحدة التدريبية الواحدة : 90 دقيقة.
- مجتمع البحث : الأندية النشيطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة صنف أصاغر (12-15 سنة).
- العينة هي : 16 لاعبي النادي الرياضي تملحت المجموعة التجريبية تم تطبيق البرنامج المقترح عليها ، 16 لاعبي نادي اولمبيك العجبية الذي مثل المجموعة الضابطة والتي إستمرت في التدريب بالطريقة العادية.

\* ملاحظات عامة حول البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري .

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

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

- 1- الإحماء ( العام ) الجري حول الملعب.
- 2 - تمارين الإطالة.
- 3- بعض أبجديات السباق.
- 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).

**المرحلة الرئيسية:** وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة

- 1- تمارين دقة التصويب.
- 2- تمارين قوة التصويب.

**المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):**

- 1- جري خفيف حول الملعب.

- 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية.

**\*التشكيلات المعتمدة:** تمثلت في تقسيم لاعبي العينة التجريبية نادي الرياضي تملحت إلى أربعة (04) مجموعات كل مجموعة فيها أربعة (04) لاعبين بحيث يتم مراعاة نتائج الاختبارات القبلية في تقسيم المجموعات .  
و في كل حصة يتغير ترتيب المجموعة في الورشات مثلا في الحصة رقم 01 المجموعة الأولى تكون في الورشة رقم 01 في الحصة الثانية تصبح في الورشة رقم 02 وهكذا مع جميع المجموعات.  
في حين الورشة رقم 05 يكون فيها العمل جماعي أي جميع المجموعات تعمل نفس التمرين في نفس الوقت.

## الوحدة التدريبية رقم 01

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي أحنيف.

الوسائل المستخدمة: كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	15د	1- الإحماء (العام (( الجري حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
90-80	6	2د	6د	1- من خلال تقسيم المرمى إلى 3 أقسام بواسطة قمعين ومن مسافة 30 متر يحاول كل لاعب أن يسجل في أحد الأقسام الثلاث	الفترة الرئيسية
	6	2د	10د	2- من منتصف الملعب يقوم اللاعب بتصويب الكرة نحو خط 18 متر الذي توضع عليه 4 أقماع ويحاول إصابتها	
	10	3د	10د	3- أربعة لاعبين على شكل قاطرة على بعد 25 متر من المرمى يجري اللاعب رقم 01 بالكرة لمسافة 05 متر ثم يصوب نحو المرمى ونفس الطريقة بنسبة للاعبين الآخرين. مع مراعاة التكرار مع كل محاولة	
		5د	15د	4- مباراة تطبيقية بين اللاعبين.	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

## الوحدة التدريبية رقم 02

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي أحنيف.

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	15د	1 - الإحماء (العام) (( الجري حول الملعب. 2 - تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
90-80	6	2د	6د	1- من منتصف الملعب ينطلق اللاعب ليقوم باجتياز حاجزين ثم يستلم الكرة من زميله الموجد على خط 18متر ويصوب نحو المرمى	الفترة الرئيسية
	6	2د	6د	2- انطلاقا من وضعية الجلوس اللاعبين نحو المرمى بحيث اللاعب (أ) يحاول التسديد واللاعب (ب) يحاول استرجاع الكرة وهذا بعد تمريرها من طرف المدرب.	
	8	3د	5د	4- يقوم حارس المرمى برمي الكرة إلى اللاعب المتواجد على حدود خط 18 متر يستقبلها ويصوب اتجاه المرمى.	
	7	2د	6د	5- لاعبين يجري اللاعب رقم(1) بالكرة إلى غاية خط المرمى ثم يلعب الكرة للخلف إلى اللاعب رقم (2) الذي يركض باتجاه الكرة ويصوبها مباشرة على المرمى	
			13د	6- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

## الوحدة التدريبية رقم 03

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي أحنيف.

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات دقة التصويب وقوة التصويب.

مخرجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		د3	د5 د3 د4 د5	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
90-80	6	د2	د6	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
	7	د3	د5	2- 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.	
	5	د2	د6 د13	3- 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. 4- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			د15	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء



## الوحدة التدريبية رقم 04

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي أحنيف.

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات دقة التصويب وقوة التصويب. .

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
90-80	6	2د	6د	1- من منتصف الملعب ينطلق اللاعب ليقوم باجتياز حاجزين ثم يستلم الكرة من زميله الموجد على خط 18متر ويصوب نحو المرمى ويحاول إدخال الكرة في إحدى 3 حلقات المعلقة على المرمى.	الفترة الرئيسية
	7	2د	6د	2- التصويب نحو المرمى بعد عدة تمريرات بين لاعبين على مستوى خط 18 متر.	
	6	2د	6د	3- تصويب 4 كرات نحو المرمى موضوعة على خط 18متر المسافة بينها 1متر.	
		2د	15د	4- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الزراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

## الوحدة التدريبية رقم 05

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي أحنيف

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	15د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
80-90	6	2د	6د	1- يضع المدرب كرات على حدود منطقة الجزاء وعلى بعد 7 أمتار يضع راية من رايات الركنية للملعب وعند الإشارة يجري اللاعب من خلف قوس منطقة الجزاء ليصوب كل كرة داخل المرمى ثم يعود بالجري ليلف حول الراية والعودة للتصويب.	الفترة الرئيسية
	6	3د	5د	2- لاعبين متقابلين المسافة بينهما 5م بحيث يقوم اللاعب الأول بركل الكرة نصف عالية إلى الزميل الذي يقوم بكتمها بأسفل القدم ثم الدوران والتسديد على المرمى هكذا يتكرر التمرين.	
	6	2د	10د	3- يقف اللاعبون على بعد 08امتار من منطقة الجزاء يتلقى كل لاعب بالدور الكرة من عرض الملعب ليسيطر عليها ثم يصوبها نحو المرمى.	
		2د	15د	4- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

## الوحدة التدريبية رقم 06

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي أحنيف.

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات و دقة التصويب وقوة التصويب .

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
90-80	6	2د	6د	1- كل لاعب معه كرة يحاول السيطرة على الكرة في الهواء دون سقوطها على الأرض باستخدام جميع أجزاء الجسم معد اليدين ثم يقوم بالتسديد على المرمى دون سقوط الكرة.	الفترة الرئيسية
	6	3د	5د	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.	
	4	2د	6د	3- توضع 06 أقماع على خط منطقة الجزاء ويقف المدرب أمام القمع 03 يقوم كل لاعب بدحرجة الكرة نحو المدرب مع النظر إلى يده للتوجه يمينا أو اليسار ثم التصويب نحو المرمى . 4- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

## الوحدة التدريبية رقم 07

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي أحيف.

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
90-80	6	2د	6د	1-مجموعة من اللاعبين تقف خارج منطقة الجزاء بحوالي 10متر ويقف المدرب خارج منطقة الجزاء مواجهها اللاعبين يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من المجموعة بالكرة ثم يمررها إلى المدرب الذي يقوم بجوره بإعادة تمرير الكرة مباشرة إلى اللاعب على حدود منطقة الجزاء ثم يسدها على المرمى وهكذا يتم التمرين.	الفترة الرئيسية
	4	4د	4د	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 بالتصويب مباشرة على المرمى وهكذا يستمر أداء التمرين.	
	4	4د	4د	3- من منطقة التسع أمتر توضع الكرة في مكان تسديد ركلة الجزاء تعلق حلقة على المرمى حيث يحاول اللاعبون تصويب الكرة داخل هذه الحلقة.	
		2د	15د	4- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الزراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

## الوحدة التدريبية رقم 08

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي أحنيف.

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

الهدف: تنمية مهارات دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
80-90	5	2د	6د	1- يقف اللاعب خلف قوس منطقة الجزاء بمسافة 5 أمتار ويتم وضع الحاجز داخل القوس يقوم اللاعب برمي الكرة تحت الحاجز ويقوم اللاعب بالمرور من أسفل الحاجز بعد رمي الكرة والنهوض بسرعة واللاحق بها.	الفترة الرئيسية
	6	2د	6د	2- قمعين المسافة بينهما 10متر يجري اللاعب بالكرة حولها على شكل الرقم 08 ثم يجري أماما ليسدد الكرة على المرمى من خط منطقة الجزاء.	
	6	2د	6د	3- لاعب ثابت يمرر الكرة للاعب آخر يراوغ 3مدافعين سلبيين ثم يصوب على المرمى من خط 18متر.	
	5	3د	5د	4- من المنطقة المخصصة لرمية الركنية يحضر اللاعب رقم 01 الكرة إلى اللاعب رقم 02 داخل منطقة العمليات الذي يصوب الكرة نحو المرمى دون ترويضها.	
		2د	13د	5- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الزراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

## الوحدة التدريبية رقم 09

الحجم الساعي: 90د

المكان: الملعب البلدي أحنيف.

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتيية

الهدف: تنمية مهارات دقة التصويب وقوة التصويب.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	15د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص ( ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	فترة تمهيدية
90-80	4	4د	4د	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 والتصويب على المرمى.	الفترة الرئيسية
	6	3د	5د	2- يقوم لاعبين بتمرير الكرة فيما بينهما نصف عالية على مسافة 15متر بحيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة بقدمه أو فخذة أو صدره ثم يقوم اللاعب الذي تكون بحوزته الكرة التسديد على المرمى..	
	6	2د	6د	3- على مستوى خط 18متر يقف اللاعب في الاتجاه المعاكس للمرمى يرمى الكرة بيده إلى الخلف ثم يستدير بسرعة ويصوب نحو المرمى.	
		2د	13د	4- مباراة تطبيقية بين اللاعبين	
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغيير الملابس والانصراف.	فترة العودة إلى الهدوء

