



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

تأثير طريقة التدريب المدمج على التحضير البدني والمهاري لدى  
لاعب كرة القدم اقل من 15 سنة

دراسة ميدانية لأكاديمية عين الخضراء لكرة القدم

تحت إشراف:

د. سعد سديرة

من إعداد الطالب:

- نور الإسلام طويل

#### لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
			رئيسا
			مشرفا ومقررا
			مناقشا

السنة الجامعية: 2020/2019





## الشكر والعرفان

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا لك يارب على ما أنعمت علينا من قوة

وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى البروفسور المشرف "سديرة سعدالدين" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في انجاز هذا البحث ، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى رئيس أكاديمية وداد عين الخضراء طويل أسامة وكل

الأعبين وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد المصطفى الأمين صل الله عليه وسلم

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي أبواب العلم والمعرفة إلى أعز إنسان في الوجود وينبوع المحبة والحنان، إلى التي حملتني في الصغر و الكبر إلى أعز وأغلى شيء أملكه في الوجود، والتي هي سبب وجودي و تعليمي، والتي تجرعت من أجلي المر والمرير إلى من فضلتني عن نفسها حبا وطواعية .

.....أمي العزيزة الغالية.....

حفظها الله وجعلها لي قرّة العين

إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعبأئه، إلى الذي ضحى من أجلنا ، إلى خير الإباء بالغالي

إلى جميع إلى أخي الذي طالما كان لي بمثابة السند لي إلى جميع عائلة "أل طويل " أينما وجدت أساتذتي في مساري الدراسي كله.

إلى جميع الزملاء الذين درسوا معي خلال مشواري الدراسي، إلى جميع الزملاء بجامعة المسيلة خاصة

إلى كل الأصدقاء وإلى جميع الأخوة والزملاء المذكورين والغير المذكورين أهدي عملي هذا متمنيا  
التوفيق والنجاح والسعادة لنا جميعا

... نور الإسلام ...

## فهرس المحتويات

الصفحة	خطة البحث
-	- الشكر
-	- الإهداء
-	- قائمة المحتويات
-	- قائمة الجداول
-	- قائمة الأشكال
-	- ملخص بالعربية
-	- ملخص بالانجليزية
أ، ب	- مقدمة عامة
<b>الجانب المنهجي</b>	
<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>	
4	1-1- إشكالية الدراسة
5	1-2- فرضيات الدراسة
6	1-3- أهمية الدراسة
6	1-4- أهداف الدراسة
7	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	1-6- الدراسات السابقة
*	1-7- مميزات الدراسة الحالية
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: طرق التدريب والتدريب المدمج</b>	
-	تمهيد
18	2- التدريب الرياضي
18	2-1- تعريف التدريب الرياضي
19	2-2- خصائص التدريب الرياضي
19	2-2-1- مبدأ الفروق الفردية
19	2-2-2- مبدأ الزيادة التخصصية
20	2-2-3- مبدأ الزيادة الفردية

20	3-2 – طرق التدريب
21	2-3-1- طريقة التدريب المستمر
22	2-3-2- طريقة التدريب الدائري
22	2-3-3- طريقة التدريب البليومتري
22	2-3-4 – طريقة التدريب بالمنافسة
22	2-3-5- طريقة التدريب التكراري
22	2-3-6- طريقة التدريب الفتري
24	2-4- التدريب المدمج
24	2-4-1- تاريخ التدريب المدمج
24	2-4-2- تعريف التدريب المدمج
25	2-4-3- أهمية التدريب المدمج
25	2-4-4- أشكال وأنواع التدريب المدمج
26	2-4-4-1 – التدريبات البدنية المدمجة
26	2-4-4-2-برنامج التدريبات البدنية المدمجة
27	أ- الشكل التدريبي العام
27	ب- الشكل التدريبي النوعي
27	ج- الشكل التنافسي
27	2-4-4-3- عناصر التقنين حمل التدريب البدني المدمج
28	أ- التكرارات في التدريب البدني المدمج
29	ب- الشدة في التدريب البدني المدمج
29	ج- الراحة في التدريب البدني المدمج
29	د- الكثافة في التدريب البدني المدمج
*	الخلاصة
<b>الفصل الثالث : الإعداد البدني والتعلم المهاري في كرة القدم</b>	
30	تمهيد
30	3- لمحة عن التحضير البدني
21	3-1- تعريف التحضير البدني
32	3-2- مدة التحضير البدني
33	3-3- أنواع التحضير
33	3-3-1-مرحلة الإعداد البدني العام
34	3-3-2- مرحلة الإعداد البدني الخاص
34	3-3-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص
35	3-3-3- مرحلة إعداد المباريات
35	3-4- التعليم المهاري

35	3-4-1-التعلم
36	3-4-2- المهارة
37	3-5- أنواع المهارات الحركية
37	3-6- طرق المهارات الحركية
38	3-6-1- طريقة الجزئية
38	3-6-2- الطريقة الكلية
39	3-6-3- الطريقة الجزئية الكلية
39	3-6-4- طريقة المحاولة والخطأ
39	3-7-قوانين التعلم
40	3-7-1- قانون الاستعداد
40	3-7-2- قانون التمرين
41	3-7-3-قانون الأثر
42	3-8- تصنيف المهارات الحركية
42	3-9- خطوات تعلم المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية
44	3-10- تحديد أسباب الأداء الخاطئ وكيفية تصحيحه
44	3-10-1- أسباب الأداء الخاطئ
45	3-10-2- تصحيح الأخطاء
46	خلاصة
47	تمهيد
47	كرة القدم
47	3-11- تعريف كرة القدم
48	3-12- نبذة تاريخية عن كرة القدم
49	3-13- التسلسل التاريخي لكرة القدم
50	3-14- كرة القدم في الجزائر
53	3-15- مدارس كرة القدم
53	3-16- المبادئ الأساسية في كرة القدم
54	3-17- صفات لاعب كرة القدم
55	3-17-1- الصفات البدنية
56	3-17-2- الصفات الفيزيولوجية
57	3-17-3- الصفات النفسية
57	3-18- قواعد كرة القدم
59	3-18- قوانين كرة القدم
60	3-19- طرق اللعب في كرة القدم
<b>الجانب التطبيقي</b>	

الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
70	تمهيد
70	1-4- المجال أزمانى والمكانى
71	2-4- منهج الدراسة
71	3-4- متغيرات الدراسة
71	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
72	1-4-4- عينة الدراسة
72	2-4-4- كيفية اختيار العينة
73	5-4- أساليب جمع البيانات
78	1-5-4- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
78	2-5-4- وسائل البيداغوجية
78	3-5-4- المقابلات الشخصية
78	4-5-4- الاختبارات
79	6-4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ( الصدق , الثبات , الموضوعية )
80	1-6-4- ثبات الاختبار
80	2-6-4- صدق الاختبار
80	3-6-4- موضوعية الاختبار
80	7-4- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
الفصل الخامس: تحليل الدراسات السابقة	
86	1-5- عرض وتحليل نتائج الدراسات السابقة والمثابفة
93	المصادر والمراجع

## فهرس الأشكال:

الصفحة	قائمة الأشكال
74	الشكل (1) يمثل اختبار دقة التمرير
75	الشكل (2) يمثل اختبار دقة التمرير
76	الشكل (3) يمثل اختبار المراوغة.
77	الشكل (4) يمثل اختبار جري 30 متر .
78	الشكل رقم (5) يمثل اختبار ثلاث وثبات طويلة ثم الوثب إلى اعلي
79	الشكل رقم (6) يمثل اختبار رمي الكرة الطبية 1كلغ.



# مقدمة



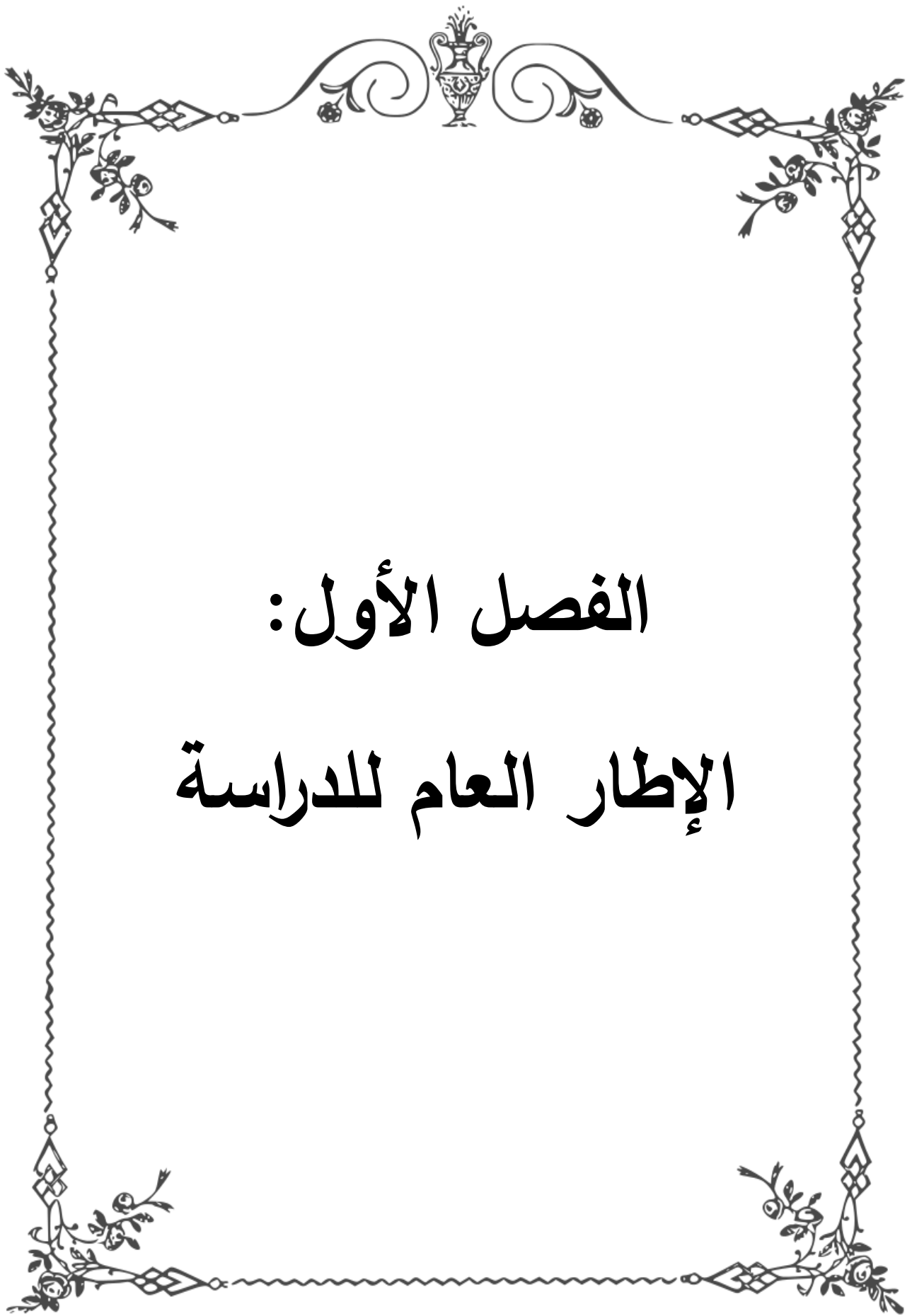
### مقدمة عامة:

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية ، إذن اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المتدربين إلى اختيار أحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط ، وذلك من أجل الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى النهاري والبدني والخططي النفسي إن تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب عدد من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي ولا بد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية والنفسية بالإضافة إلى الجانب البدني هذا من جانب ومن جانب آخر فلا بد من إن تكون هنالك علاقة بين حامل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية إلى جانب ذلك ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب وأوقات العمل اليومي مع التركيز على أنتظام الحياة اليومية للاعبين كل هذه الأمور تشكل وحدة متكاملة من أجل تحقيق الانجاز الرياضي العالي فعالية التدريب للمستويات العليا تشكل المحطة الأخيرة من العملية التدريبية إذ يركز الرياضي على تطوير مستواه ويكون العمل التدريبي منصبا لتطوير المستوى الرياضي.

تعد كرة القدم من الألعاب التي لاقى اهتمام كبير لكونها من أكثر الرياضيات شعبية في العالم ، وإن التطور الكبير الذي حصل لفرق كرة القدم ذات المستوى العالي جاء نتيجة الانسجام والتكامل البدني المهاري والخططي ، وهذا التطور والتكامل لم يظهر بشكل عشوائي بل جاء نتيجة لاعتماد المتدربين على علم التدريب الرياضي الحديث المستند إلى مختلف العلوم لأنه "ثبت عالميا إن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين " . ( د.محمود1988، ص19)

فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام طرق وبرامج تدريبية حديثة وهذا ما دفع الطالب الباحث للتطرق إلى هذه الدراسة إى بناء برنامج تدريبي بطريقة حديثة وهي طريقة التدريب المدمج وتأثيره على الإعداد البدني والمهاري في كرة القدم .

ومن اجل حصد نتائج البحث قسم الطالب قسم الباحث البحث إلى خمسة فصول تناول في الفصل الأول الإطار العام للدراسة ومن خلال الخلفية النظرية نستطيع تحديد إشكالية البحث وطرح التساؤلات وصياغة الفرضيات وفي الفصل الثاني تناول طرق التدريب والتدريب المدمج وأهميته وفي الفصل الثالث تطرق إلى الإعداد البدني والإعداد المهاري وأهميته في كرة القدم إما الفصل الرابع نقوم بالإجراءات الميدانية ، ونقوم بتحديد المجتمع والعينة وضبط المتغيرات واختيار عينة الدراسة وإجراء التطبيق الميداني وكذا تحديد الأساليب الإحصائية ثم نقوم بالفصل الذي يليه تحليل دراسات سابقة .



# الفصل الأول:

## الإطار العام للدراسة

## 1-1- إشكالية الدراسة :

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم، وكأساس لبناء لياقة عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخططية بأكثر فعالية وإيجابية ، فالتدريب الرياضي عبارة عن أداء حركي متعدد متصل ومتربط على علاقة عضوية تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ التغذية الرجعية ، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين من الاستقرار والثبات في الاتجاه الصحيح ، وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة ، تتميز كرة القدم بتنوع أداؤها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية ، وتعتمد على ما يبذل اللاعب من قدرات بدنية و مهارية وخططية ونفسية لتحقيق أفضل المستويات والوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية ، ويعتبر الإعداد البدني والتعلم المهاري من أهم العناصر الضرورية لتحقيق النجاح والفعالية في المستويات العليا ، حيث تظهر أهميتها من خلال التأثير الحاسم لهم في سير اللعب والصراعات داخل الملعب أو المراوغة والضغط على الفريق المنافس .

مما سبق ذكره يتضح أن تطوير الصفات البدنية والمهارية خلال التدريب في مواقف تنافسية مشابهة مما يحدث في المنافسات أمر هام حيث قد تساعد تلك التدريبات على تنمية الصفات البدنية والمهارية وتطويرها ورفع المستوى ، فقد لاحظ الطالب أن معظم المدربين يفصلون بين الإعداد البدني والتعلم المهاري أثناء التدريبات وعدم وضع اللاعب في مواقف مشابهة لمواقف المنافسة الفعلية مثل دراسة الحسين زكراوي تحت عنوان اثر برنامج تدريبي مقترح بطرق التدريب المدمج لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة اليد ، وعليه ارتأى الطالب الباحث لتصميم برنامج تدريبي لمعرفة : مدى تأثير طريقة التدريب

المدمج على التدريب البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم وعليه يمكن طرح التساؤلات التالية :

**1-2-التساؤل العام:**

هل تؤثر طريقة التدريب المدمج على التدريب البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم ؟

**1-3-التساؤلات الجزئية:**

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للعينة التدريبية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والبدنية القبلية والبعديّة للعينة الضابطة ؟

**1-4- فرضيات الدراسة :**

أ- الفرضية العامة :

- تؤثر طريقة التدريب المدمج إيجاباً على التدريب البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم.

ب- الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للعينة التدريبية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والمهارية البعديّة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والبدنية القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

1-5- أهمية الدراسة :

تكتسي الدراسة أهمية كبيرة في الجانب العملي والتدريبي فقد يساعد المدربين في الاستفادة من النتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية وإتباع الطرق التدريبية المناسبة لبناء برامج تدريبية مركزة على الإعداد البدني والمهاري من اجل الإعداد الجيد والشامل والمرتز حسب خصائص ومتطلبات النمو لدى هذه الفئة العمرية للعينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفيزيولوجية لتعلم المهارة ، مما يدل على فعالية التمارين المندمجة بالكرة وبلوغ الهدف المنشود .

1-6- أهداف الدراسة :

-تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج على التدريب البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم .

- تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج لتنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم .

### 1-7- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

#### أ-التدريب الرياضي:

"يعرفه "البروفيسور" Holman على أنه عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف إلى دفع الانجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية. ( عبده علي نصيف قاسم حسن حسين: 1980، ص16-116).

أما الباحث "matwin" فيرى إن اصطلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد.( عبده علي نصيف . قاسم حسن حسين: 1980،ص16-116).

ب-طرق التدريب : هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة والمستخدمه في تطوير مستوى الحالة البدنية للاعب .( مفتي إبراهيم حمادة : 2001 ، ص 201 )

#### ج-التدريب المدمج:

الدمج لغة:يقال دمج الشيء دمجا إن دخل في الشيء واستحكم فيه، وأدمجت الشيء إذا لفته في ثوب يستخدم.

اصطلاحا: هو الدلالة على التناسق بين الأجزاء لتكون كلا واحدا متكاملًا.

**إجرائيا :** عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين.

#### د - الإعداد البدني :

**إجرائيا :** وهو كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع اللاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة. (simon 1991 p 53)

#### هـ - التعلم المهاري

**التعلم :** لغة: التغيير في السلوك

**اصطلاحا :** وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلاءمه مع المحيط . (موفق اسعد محمود، 2008، ص18)

#### المهارة:

**اصطلاحا:** ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بجهد وسهولة وفق قانون.

**إجرائيا:** هي إمكانية الفرد في أداء حركة معينة بأقصى درجة من الإتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة وفي اقل زمن . (موفق اسعد محمود ، ص 20 )

## و- كرة القدم

## تعريف كرة القدم:

اللغة: كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer" الاصطلاحاً: 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 أصناف المجتمع" (رومي جميل: 1986، ص 50-52)

الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكامان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

1-8- الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى :

مذكرة طلحة جمال لنيل شهادة ماستر تحت عنوان اثر كرة القدم المصغرة على التعلم المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم للناشئين (12سنة -14 سنة)،معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة العربي بن المهدي ، 2014-2015

المنهج : اتبع المنهج التجريبي .

أدوات الدراسة :الوسائل البيداغوجية، الاختبارات البدنية والمهارية .

-أهداف الدراسة :

إن لكل دراسة غاية من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من اجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود.

ويبقى إعطاء الأجوبة على الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف كل دراسة ويمكن تلخيص أهداف الدراسة في ما يلي:

معرفة مختلف الوسائل والطرق التي تمكننا من تطوير وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم بالإضافة إلى اكتساب المبادئ الخططية اللازمة .

إعطاء اقتراحات تطبيقية لتعميم استعمال الألعاب المصغرة في الحصص التدريبية من طرف المدربين .

الدراسة الثانية :

دراسة مسيلي لخضر 2014، شهادة دكتوراه جامعة الجزائر 3 ، بعنوان توضيح برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم .

#### الهدف :

تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم لأقل من 20 سنة لتنمية السرعة والقوة :

معرفة مدى تأثير الفعالية البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .

**المنهج :** لقد تم استخدام الباحث المنهج التجريبي لما يتماشى وطبيعة البحث

**العينة:** شملت العينة في الدراسة التجريبية اقل من 20 سنة لفريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي .

**الأداة :** الاختبارات البدنية والمهارية ، استمارة استبانه ، والوسائل البيداغوجية .

#### الدراسة الثالثة :

دراسة مقدس مولاي إدريس ، مرسلتي العربي مذكرة لنيل شهادة الماستر ، 2015 ، بعنوان فعالية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض مهارات الأساسية في كرة القدم دراسة ميدانية لفريق مولودية السعيدة اقل من 13 سنة .

أدوات الدراسة: الاختبارات، المقابلات، الوسائل البيداغوجية .

المنهج: اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي

العينة: 32 لاعب ناشئ من فريق مولودية السعيدة تحت 13 سنة .

الاستنتاجات:

التقارب في النتائج بين العينتين الضابطة والتجريبية في جميع المهارات الأساسية أثناء إجراء اختبار القبلي.

تحسن في مستوى المهارات الأساسية المستهدفة في بحثنا في عينة تجريبية في الاختبارات البعدية .

حققت العينة التجريبية تقدما في مستوى المهارات الأساسية خلال الاختبارات البعدية عن العينة .

الدراسة الرابعة:

دراسة عطية عبد المجيد و بالفضل مصطفى ،مذكرة لنيل شهادة الماستر 2014،بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم .

المنهج: اتبع المنهج التجريبي بما يتناسب وطبيعة المشكلة.

مجتمع وعينة البحث:اختيرت بطريقة عمدية من فريق أفاق غيليزان وشبيبة تيارت لكرة القدم النسوية حيث قدرت ب 36:لاعبة بنسبة 5،12من المجتمع الأصلي 288.

العينة: عينة من فريق أفاق غيليزان وشبيبة تيارت لكرة القدم النسوية.

#### أدوات البحث:

- اختبارات البدنية والمهارية ،الوسائل البيداغوجية .

#### الاستنتاجات:

-في حدود إجراء البحث ،وفي ضوء أهدافه وممن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلي النتائج التالية :

-أن اثر البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له اثر ايجابي في تحسين الصفات البدنية والمهارية .

-حقق البرنامج التدريبي المقترح تطور ملحوظ في الصفات البدنية .

--حقق البرنامج التدريبي المقترح تطور ملحوظ في الصفات المهارية

-كل النتائج الاختبارات تدل إن لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج .

#### الدراسة الخامسة :

دراسة نوارى جمال الدين 2018،مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر بعنوان لطريقة التدريب المدمج اثر في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 19سنة.

**الأهداف:**

-يهدف إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج على تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

-تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

**الفرضيات:**

-تؤثر طريقة التدريب المدمج ايجابا على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

**المنهج المتبع في الدراسة :**

اتباع المنهج التجريبي بما يتماشى مع موضوع الدراسة .

**مجتمع وعينة الدراسة:** 42 لاعبا من 3 اندية من بطولة الجهوي الثاني رابطة سطيف اقل من 20 سنة .

**الاستنتاجات:**

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.

-أظهرت فاعلية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة تأثير ايجابي على تطوير تحمل السرعة .

## التعليق على الدراسات السابقة:

يهدف الطالب من عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلوماتي من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة فالدراسات التي استعان بها الطالب الباحث يتناول اغلبها برامج تدريبية مدمجة وتأثيرها على الصفات البدنية والمهارية وكلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذي يتماشى مع طبيعة المشكلات وكذا التشابه في طبيعة اختيار العينة وكذا الاختبار، وتناولت دراستنا طرق التدريب المدمج والتحصير البدني والتحصير المهاري في كرة القدم واتبعنا المنهج التجريبي مما يتماشى وطبيعة موضوعنا.



# الجانب النظري



## الفصل الثاني:

# طرق التدريب الرياضي والتدريب المدمج

## 1-1-التدريب الرياضي:

## 1-2- تعريف التدريب الرياضي:

"البروفيسور" Holman يعرفه على أنه عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف إلى دفع الانجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية.(عبد علي نصيف . قاسم حسن حسين:1980، ص16-116).

أما الباحث "matwin" فيرى إن اصطلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد.( عبد علي نصيف . قاسم حسن حسين : 1980،ص16-116).

ويقول الدكتور عصام عبد الخالق أن التدريب هو تمرين للحركات الرياضية المبنية على أسس علمية في إطار خطة موضوعية مع مراعاة النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس ، يتم من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية المهارات الحركية والقدرات الخطئية وكذلك البيانات الرياضية والدوافع النفسية .

مما سبق نستنتج أن التدريب الرياضي يشمل على كل الجوانب الخاصة بالفرد، سواء كانت بدنية تكتيكية أو اجتماعية أو النفسية وحتى الصحية. (عصام عبد الخالق:1972،ص11).

## 2-2- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة، وتتلخص هذه الخصائص فيما يلي:

- تحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي طبقاً للفروق الفردية .
- يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى اعلي المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً للاستعدادات الفرد وإمكاناته التي تختلف من فرد إلى آخر ، ويتحقق ذلك عملياً من خلال تطبيق ثلاثة مبادئ أساسية تشمل :

### 1-2-2 - مبدأ الفروق الفردية

لوصول للحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن أن يصل جميع الأفراد إلى المستوى موحد للإنجاز الرياضي، وليس دائماً أن استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس المستوى للإنجاز الرياضي لكل الرياضيين ، فهناك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم .

### 2-2-2 : مبدأ زيادة التخصصية :

لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة ، ولذلك فإنه كلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق .

2-2-3 : مبدأ زيادة الفردية :

ويقصد بذلك أن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ، ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميز ونقاط الضعف ، ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ، ووضع البرامج التدريبية وتوجيهه نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكاناته الفردية .

( أبو العلا احمد عبد الفتاح :1997،ص 16 )

2-3- طرق التدريب

تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية للاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة والمستخدمه في تطوير مستوى الحالة البدنية للاعب .

( مفتي إبراهيم حمادة: 2001 ، ص 201 )

يقسم أمر الله البساطي طرق التدريب إلى :

- أسلوب الحمل المستمر ( منظم السرعة، الخطوة، الفار تلاك ).
- أسلوب الحمل الفتري .
- أسلوب الهيبوكسك ( التدريب في غياب الأكسجين ويناسب التدريب اللعب في المرتفعات ).
- الأسلوب الدائري ( أمر الله البساطي : 2001 ، ص 212 )

ويقسمها محمد حسن العلاوي إلى :

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري .
- طريقة التدريب الدائري ( محمد حسن العلاوي : 1994 ص 212 )

ويرى الرياضي إن الطرق التدريبية هي:

### 3-2-1 - طريقة التدريب المستمر:

اسمه يدل عليه حيث تمتد فترة التدريب من 30 د إلى ساعة ونصف أو أكثر دون أن يتخلل ذلك فترة راحة وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية عند اللاعب.

( كمال الرياضي : 2004 ص 232 )

ويمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة وهي:

- التدريب المستمر منخفض الشدة.
- التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- التدريب التناوب الخطوة أي سرعة الجري بين سريعة وبطيئة

(عادل عبد البصير علا: 1999 ، ص 15 )

### 2-3-2 - التدريب الدائري :

هو عبارة عن نظام تدريبي تترتب التمرينات المختلفة بعضها مع بعض نظام دائري قالوا فيها اللاعب من تمرين إلى آخر بعدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب تبعا لموسم التدريب .

### 2-3-3 - طريقة التدريب البليومتري :

هو نظام تدريبي يستخدم لتنمية القوة الانفجارية حيث تستخدم فيه تمرينات إطالة ألياف العضلة الانقباض العضلي اللامركزي ويليه مباشرة الارتباط المركزي حيث يتم إطالة ألياف العضلة . ( كمال الرياضي : 2004، ص 233 )

### 2-3-4 - طريقة التدريب بالمنافسة :

هو نوع خاص من التدريب ، استعمل عمومي للمراقبة أو تقييم المستوى اعتمادا على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي ( البدنية ، التكتيكية ، المهارية ) وتتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء التدريب حيث ينفذ هذا الأخير بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم ، حيث تحافظ على إيقاع على اللاعب دون النزول في مستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية . ( بسطوسي احمد : 1999 ، ص 42 )

### 2-3-5- طريقة التدريب التكراري

يهدف أيضا إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية وما ينبثق عن قوة السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة وتستخدم هذه الطريقة لإعداد اللاعب مركز المسافات القصيرة

والمتوسطة والحواجز ولاعبى الوثب والرمل بأشكاله ، إضافة إلى رفع الأثقال هذا الشكل من التدريب يؤثر على مختلف الأجهزة وأعضاء الجسم من هاته التأثيرات :

- زيادة حجم الألياف العضلية .
- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية .
- زيادة القوة العضلية . ( كمال الرياضي: 2004، ص 223-224 )

### 2-3-6- طريقة التدريب الفترى :

هى نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة ( كمال الرياضي : 2004 ، ص 232 ) وهو نوعان :

- التدريب الفترى منخفض الشدة .
- التدريب الفترى مرتفع الشدة . ( مفتى إبراهيم حمادة ، 2001 ، ص 210 - 212 )  
وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات:
- التحمل الخاص .
- السرعة .
- القوة المميزة بالسرعة .
- القوة القصوى ( حسن العلاوى : ص 222 )

## 2-4- طريقة التدريب المدمج

## 2-4-1 - تاريخ التدريب المدمج

يشير ( Ebben et al (2000 إلى أن بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى ( Verkhoskhansky (1966 وذلك عند وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي ، ويرى Naldchu إلى أن بدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانيات وذلك عندما قام ( Fleck et Kontor (1986 عما كتبه Verkhoskhansky في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام وتطبيق برامج التدريب المدمج على الرياضيين السوفيت ، وذلك لتحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الإعداد . إن لاعب الكرة إنسان كامل ومتطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا في جميع الأوجه الخاصة باللعبة مع بعضها وليس بصورة منفصلة ، فلذلك فالدرجة الممكنة يدمج التدريب البدني / الفسيولوجي مع التدريب المهاري والتكتيكي والنفسي ... الخ (عصام الوحاشي : 1994 ، ص 507 )

## 2-4-2 - تعريف التدريب المدمج :

يرى ( Brad Mc Gregor ( 2006 انه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة وتهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية ، ويذكر Ebben et Watt هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البيلومترك في نفس المجموعة التدريبية كما أن تتشابه بيو ميكانيكيا ، أن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة ، فإدماج العمل البدني يسمح باكتساب قدرا تقنية ، تكتيكية ، وبدنية للاعب (Dellal . 2008 .p1) ومصطلح المندمج intègration كل من جمع

الجوانب السلوكية الثلاثة المعرفة ( العقلية ) ، الحركية ( البدنية ) ، والوجدانية ( الانفعالية )  
( أمين أنور الخولي : 1994 ، ص 153 )

والتدريب المدمج يسمى مجعما ومختلطا وهو تدريب المقاومة الخاصة لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية باستخدام الكرة في التدريبات ، ومثال لذلك الدمج أو التكامل للمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت أو حتى تسجيل مجموعة أهداف .  
( ألوشاحي : 1994 ، ص 505 )

يرى الطالب الباحث مما سبق من التعارف أن التدريب المدمج هو الخلط بين التمارين البدنية والتمارين مهارية وذلك من اجل تنمية صفة بدنية معينة ، أو هو دمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من اجل تحقيق الهدف المرجو .

#### 2-4-3 أهمية التدريب المدمج

يعتبر التدريب المدمج من الوسائل التدريب الحديثة في كرة القدم ، فهو كسر للقاعدة والنمط التدريبي اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء وتمارين التكتيك والألعاب المصغرة ، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من 5 وحدات أسبوعية كما في الاكاديميات الكروية ، والذي يعتبر من أهم العناصر جذب اللاعبين وتخليهم عن روتين التمارين المملة ( Mouwafak 2010 ) .

#### 2-4-4 أشكال وأنواع التدريب المدمج.

يعد هذا الأسلوب مزيجا من النماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية البدنية والمهارية أو كليهما من الناحية التخطيطية ، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي

والفرعي الذي يضعه المدرب ويتناسب ذلك مع مرحلة التدريب ، وهذه التدريبات ذات اثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجة تكيف اللاعب مع متطلبات المباراة في اقل وقت ، فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخططية وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وربطها بحركات المنافسين والخصوم ، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها كرة القدم ، ولذا فهذا الأسلوب يعتبر من أكثر الأساليب فعالية لرفع مستوى الأداء التنافسي ، وترقية المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم ، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الاراض السابقة مع مراعاة دمج التمارين البدنية ، المهارية ، والخططية .

( البساطي : 1998 ، ص 189 )

#### 2-4-4-1- التدرجات البدنية المدمجة

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة ، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية وفي هذا الشأن يقول ( Fleck et Kontor 1986 ) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة ، ويرى الطالب الباحث أنها أسلوب يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومترك بعد أداء تدريب الأتقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية .

#### 2-4-4-2 - برنامج التدريبات البدنية المدمجة :

يرى **Danny odell** إلى إن برنامج التدريب المدمج يمكن أن يؤدي من خلال ثلاثة أشكال تدريبية وهي :

### أ- الشكل التدريبي العام

في هذا الشكل على جميع اللاعبين أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة الاستشفاء 60 ثانية ، ويتبعها 3 د راحة قبل أداء تدريبات البليومترك مع فترة استعادة الاستشفاء .

### ب- الشكل التدريبي النوعي:

في هذا الشكل على جميع اللاعبين أن يؤديوا تدريبات البليومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم ، ويؤدي اللاعب مجموعة الأثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومترك بفترة راحة 3 د بين المجموعات مع مراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين ( الأثقال والبليومترك )

### ج - الشكل التنافسي:

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة النهائي وزيادة فترة الراحة إلى 5 د بين السلاسل التدريبية، ويرى الباحثون أن الشكل التنافسي يصلح ألعابي المستوى العالي ولا يصلح تطبيقه مع الناشئين.

### 2-4-4-3- عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج

#### أ - التكرارات في التدريب البدني المدمج :

يشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب إلى أن عملية تحديد العدد الأمثل للمجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية

للقوة إذا أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب وان عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعاً للهدف من التدريب بالأثقال وقد اجمع معظم مدربي القوة والإعداد البدني على أن الحد الأدنى للتنمية يتم باستخدام 3 إلى 6 مجموعات ب 6 - 10 تكرارات ويذكر أن المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية للعضلات ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 التكرارات من 8 إلى 12 في مرحلة القوة ، تكون من 3 إلى 5 مجموعات والتكرارات من 5 إلى 6 تكرارات ما في مرحلة المجموعات ويشير توماس الدراسات التي استخدمت المدمج استخدامات تكرارات عند رفع الثقل 85 % من الحد الأقصى للاعب ويتبعها 5 تكرارات التدريب البليوميترك ، وبعض الدراسات أن حمل التدريب المقاومة يؤثر إيجاباً على أداء تدريبات البليوميترك ، وبعض الدراسات أشارت إلى أن 5 تكرارات من الحد الأقصى ، المتغيرات التابعة والمرتبطة بتدريب البليوميترك .

#### ب - الشدة في التدريب البدني المدمج

يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب 1996 النشيد والمقاومة المؤثرة الزائدة كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب وتعد الشدة الواحدة من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال اقصد اقل يمكن رفعها لعدد محدد من المرات والشدة تجيد استخدام الأثقال أكثر وزناً وبتحريك المحدد بالدراجة أسرع فترات الراحة أو كل من هذه العوامل مجتمعة تصميم برنامج لتدريب القوة فانه يجب تحديد شدة كل تمرين ومقدار المقاومة الذي يجب أن اضرب به اللاعب ولقد نالت عملية محمد الثقل اللاعب عدد من العلماء والباحثين في هذا المجال وعلى الرياضي أن يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الأثقال وتديرات البليوميترك ، وهذا يعني أن الحجم يجب أن يكون منخفضاً بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث التعب لذا يجب التركيز على

نوعية التمرينات المستخدمة ، عن طريق التشبه المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في التدريبات البليومترك .

### ج - الراحة في التدريب البدني المدمج :

يشير محمود عبد الدايم وآخرون عندما يتم استثارة العضلة بمقدار قدرتها الطبيعية العضلية تحتاج لوقت مناسب لتستعيد شفافها التكيف الفيزيولوجي الايجابي ، ولو كان الوقت القاسي بين الواجبين الحركيين قصيرة جدا فان العضلات لا تتمكن من استعادة الشفاء وتؤدي إلى التعب العضلي أما إذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لا يحدث تقدم في مقدار القوة العضلية ، ويشير comyns Thomas 2006 أن العديد من الدراسات تناولت الراحة المثالية بين تمارين المقاومة وتمارين البليومترك وهذه الفترة يشار إليها بالفترة الراحة داخل التدريب المدمج .

### د - الكثافة في التدريب البدني المدمج :

يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) العلماء التمرينات المدربين الرياضيين بالتدريب 3 أيام في الأسبوع حيث يؤدي ذلك إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء ويسمح بزيادة الفعالية والمتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة ، ويضيف طلحه حسام الدين وآخرون (1997) أن عدد مرات التبرز في الأسبوع في تحديد الوقت المطلوب والأهمية النسبية الرياضة المعنية وتحتاج معظم الرياضيات في تدريبها إلى مرتين أو ثلاث مرات تدريب بالمقاومات في الأسبوع وتشير international association of atletik federation (2003) ضرورة أداء التدريبات المدمجة من 1-3 أسبوعيا مع فترة

استعادة استشفاء تتراوح من 48 - 96 ساعة بين الوحدات التدريبية كيف تستخدم التمرينات لتقوية نفس مجموعات العضلية . ( حمزة 2010 ) .



## الفصل الثالث:

الإعداد البدني والتعلم المهاري في كرة  
القدم

## تمهيد :

إن التحضير البدني والتعلم المهاري عند لاعبي كرة القدم احد العناصر الرئيسية الموجهة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الفردية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال تمارين العامة والخاصة ، فيجب على لاعبي كرة القدم إن يكتسب تحضير بدني وتعلم مهاري جيد جيد لتحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسات فيجب على المدرب الاهتمام بها من اجل الوصول إلى أحسن مستوى في الأداء والنتيجة ، ومن اجل ذلك يجب الاهتمام بالجانب الفني والتكتيكي والنفسي ، البدني والمهاري ، هذا الأخير يعتبر العنصر الأساسي لاستمرار الأداء الفني والتكتيكي بنفس الوتيرة والدقة ونضرا لهذا يجب على المدربين إعطاء أهمية كبيرة للتحضير البدني والتعلم المهاري .

## 3-لمحة عن التحضير البدني :

ظهر مفهوم التحضير البدني وطريقة ونظرياته وإغراضه خلال مرحلة الزمنية الطويلة وفق لتطور المجتمعات البشرية ، لقد دأب الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة ، فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم ، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية نشاطه ، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها ، بمرور مجتمعات بشرية في سلم تطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاوله الفرد للألعاب وفعاليات حركية مختلفة ، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ، فاكتشف في مقابر بني حسن ومقابر واد الحلو والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من العاب

وفعاليات رياضية في عصرنا هذا ، خلال العصر الحديث شهد العلم تطور في مختلف الميادين الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية والتقنية ممن انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية ، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية .

(مفتي إبراهيم حمادى: 2008 ، ص 50 )

### 3 - 1 - تعريف التحضير البدني

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع اللاعب كرة القدم إن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وسرعة ورشاقة ومرونة ( Simon 1991 p 53 )

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد لاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا كما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم ، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي ، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من اللعب وينفذ خلالها واجبات هجومية ودفاعية حسب مقتضيات وضروف المباراة ، ويمكن أن يقسم الإعداد البدني إلى قسمين : عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم

والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطورها ، وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعض بل يكمله كل نها الآخر فخلال الفترة الإعدادية نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتين الإعداد الخاص والإعداد المباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم ، ومما تقدم نستنتج انه حتى يستطيع اللاعب إن يشارك في المباراة بايجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري للمدرب أن ينمي اللاعب والصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل قوة سرعة رشاقة مرونة (ابوعبدو ، 2008 ، 35 )

### 3-2 - مدة التحضير البدني

تعتبر مدة التحضير حسب مات فيف أهم فترة من فترات منهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة ،وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الاساسية وعليه فيمكن ان نعبر عن صفات البدنية على انها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية : تحمل ، سرعة ، رشاقة ، قوة إذن فان فترة الإعداد البدني ما هي إلا مرحلة او فترة من فترات المنهاج السنوي تقدر بالاسابيع لها أهداف خاصة تحاول إن تحققها وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة والصفات الإرادية للاعبين ولقد حدده كثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون

مقابل المنافسة حيث إن مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات من 8 إلى 9 أسابيع .  
( أبو عبدو : 2008 ، ص 21 ) .

### 3-3 - أنواع التحضير البدني

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليه يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية ، ومن الاهداف العامة لهذه الفئة التي تحاول تحقيقها ، وهي تطور الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية والعامة والخاصة بالإضافة إلى الجانب البدني فان هذه الفترة تحاول إن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، لاكتساب الكفاءات الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين ، وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوع حسب الكثيرمن الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة ( Naja )  
1998 à

### 3-3-1 - مرحلة الإعداد البدني العام

وفق للهدف منه ونوعية العمل بما تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة ، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين 70 % - 80 % .

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد من 2 إلى 3 أسابيع ، ويجري التدريب من 3 إلى 5 مرات أسبوعيا ، تحتوي هذه المرحلة بمجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات ، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة ( مفتي إبراهيم حمادة ، ص 39 )

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن النسب تتفاوت وفق لهدف تلك المرحلة ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب ( طه إسماعيل ، 1998 ، ص 27 - 29 )

### 3-3-2 مرحلة الإعداد البدني الخاص

تستغرق هذه المرحلة ما بين 4 إلى 6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف مما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الاداء المهاري ، والخططي وتطويره ، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس ان محتويات مرحلة الإعداد البدني الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ، مع التركيز بدرجة كبيرة على الاداء المهاري والخططي .

فالعامل في هذه المرحلة يكون موجه بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة واتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعداد لفترة المباريات (طه اسماعيل : 1998 ، ص 44 )

### 3-3-2-1 خصائص الاعداد البدني الخاص

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر ما يلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة
- إن الزمن المخصص لإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص لإعداد البدني العام

- الأحمال المخصصة تتميز بدرجات اعلي من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري والمهاري (مفتي ابراهيم حمادي ، ص ( 41

### 3-3-3-مرحلة إعداد المباريات

تستغرق هذه المرحلة من 3 إلى 5 أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بالأداء المهاري ، خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار مع تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية ، إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ أالنسبي الأكبر يليه الإعداد المهاري والإعداد البدني الخاص . ( طه إسماعيل ،ص 35 )

### 3-4- التعلم المهاري

#### 3-4-1- التعلم

- يعرفه (shillings 1982) بأنه التغير في السلوك
- ويعرفه أيضا : ( singer 1980 ) بأنه الناتج أو انعكاس الحاصل بسبب التغير المستمر نسبيا في الأداء أو سلوك بسبب الخبرة السابقة وتطبيق العلمي
- ويعني التعلم أيضا التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية

- وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط
- أو انه تغير في طريقة الأداء المهارة أو اكتساب قدرة على أداء شيء جديد (موفق اسعد محمود، 2008، صفحة، 18)

### 3-4-2- المهارة

- تعرف المهارة بأنها : ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بجهد وسهولة وفق قانون
- وهي أيضا مدى كفاءة الأفراد في أداء وأدب حركي معين
- والمهارة أيضا توضيح نوعي أو مؤشر نوعي للأداء
- هي إمكانية الفرد في أداء حركة معينة بأقصى درجة من الإتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة وفي اقل زمن
- هي قابلية التواجد في المكان الصحيح والزمن الصحيح واختيار الفن الجيد في الوقت المناسب فالأساس المهاري يرتبط باتخاذ القرارات والاختبارات
- كما تعرف المهارة بأنها إحدى صفات الجهاز العصبي والتي بواسطتها يستطيع الفرد أن يتقن حركات جيدة بسرعة وبسهولة (موفق اسعد محمود ، ص 20 )
- أما هيل توماس : فيقول هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة والأداء يحكمها عامل النجاح والغرض الموجود وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد (الثابت ) ( Thomas hil1987 p 30 )

أما فابناك :فيعرفها بأنها حل لمشكل حركي بطريقة عقلانية واقتصادية .( Mangue .Jelinek . 1990 p 30)

### 3-5- أنواع المهارات الحركية

لقد تم تقسيم المهارات الحركية إلى عدة أنواع وذلك حسب حجمها وصعوبتها والمواقف التي تؤدي بها وهي كما يأتي :

- مهارات حركية صغيرة مثل رمي الكرة على الهدف بكرة السلة
- مهارات حركية كبيرة مثل : التصويب السليم بكرة السلة
- مهارات حركية بسيطة مثل : التصويب بالبندقية
- مهارات حركية معقدة مثل : الدحرجة بالكرة والمراوغة
- مهارات حركية مستمرة مثل: السباحة والركض والتجديف
- مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية( كرة القدم) والألعاب الفردية (الألعاب المضرب) (موفق اسعد محمود ، ص 21 )

### 3-6- طرق تعليم المهارات الحركية

- الطريقة الجزئية
- الطريقة الجزئية الكلية
- الطريقة الكلية
- طريقة المحاولة والخطأ

## 3-6-1- الطريقة الجزئية

تجزأ المهارات إلى أجزاء صغيرة كل جزء على حدة ويتم تعلم كل حركة أو جزء منفصلاً عن الآخر ويتم الانتقال من الجزء الذي تم تعلمه إلى جزء ثاني حتى يتناهي المدرس من تعليم جميع الأجزاء وفي النهاية يتم ربط الأجزاء ببعضها ببعض وتؤدي كاملة .

وتستخدم هذه الطريقة في المهارات الصعبة التي لا يستطيع التلاميذ أداءها عندئذ يجزئها المدرس إلى أجزاء صغيرة ، وتساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم الذاتية ومن نواقص هذه الطريقة أنها تحتاج إلى وقت طويل في التعلم وخلفية من عوامل التشويق وتشبع رغبة التلاميذ في التعلم الذاتي .

(ناهد محمود سعد : 2000 ، ص 78 )

## 3-6-2- الطريقة الكلية :

عكس الطريقة الجزئية وفيها تعرض الحركة أو المهارات لوحدة واحدة غير مجزأة ، ويؤدي المدرس نموذج المهارة ثم يعقب ذلك بأداء التلميذ ، وهذه الطريقة محببة إلى التلاميذ لأنها تساعدهم على اخذ تصور كلي عن المهارة ، فيحاولون الوصول إلى تحقيق هدفها في أقصى وقت ، كما تساعدهم في إشباع رغبتهم في المخاطرة والمجازفة ، ومن نواقصها أنها لا تراعي الفروق الفردية عند التعلم كذلك لا يستطيع التلميذ معرفة تفاصيل الحركة خصوصاً إذا تم تأديتها بسرعة كبيرة .(ناهد محمود سعد ، 2000 ، 79 )

### 3-6-3- الطريقة الجزئية الكلية :

خليط بين الطريقة الأولى والثانية حيث يتم تقسيم المهارة إلى وحدات كبيرة وتعلم الوحدة وينتقل المدرس إلى الوحدة التالية ثم ربطها ككل وهكذا .

وهذه الطريقة تراعي الفروق الفردية في القدرات الحركية كما تقلل من الوقت الضائع في التعليم كذلك تحدد أهدافها واضحة إمام التلاميذ ويصبحون أجابيين في الأداء ونواقصها أنها تحتاج من المدرس إلى دقة في تقسيم الحركة إلى وحدات سليمة .(ناهد محمود سعد ، 2000، 80 )

### 3-6-4- طريقة المحاولة والخطأ :

يحاول التلميذ في هذه الطريقة أداء المهارة حسب قدراتها الحركية وعلى المدرس بالقيام بدور الموجه والمرشد في إعطاء النقاط التعليمية والتصحيحية وتساعد هذه الطريقة التلميذ على اكتشاف أخطائه بنفسه وبالتالي يحاول سريعا أن يصححها .

وبتحليل هذه الطرق في التعلم نجد أن المدرس لابد وان يختار الطريقة المناسبة التي تتفق مع أهدافه وقدرات تلاميذه وكذلك مع الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة ، الهام إذن الوصول إلى الهدف بأقل جهد واقصر وقت .

### 3-7- قوانين التعلم

تستطيع إن تضع العالم ( ثور تدايك) احد قادة علماء النفس على رأس القائمة في وضع قوانين عديدة تحدد أفضل وانسب الصروف التي تتم فيها عملية التعلم .(فؤاد ابراهيم السراج ، 2011، ن ص 230)

يعتبر الاستعداد النفسي عامل مؤثر في تعليم المهارة التي تتم فيها عملية التعلم ، إن القوانين يجب أن لا تأخذ كشيء مطلق أو نهائي ،لهذا فهي تستحق انتباه كل مدرسي التربية الرياضية للوصول إلى أفضل وانجح طرق التعلم .

### 3-7-1- قانون الاستعداد

إن الفرد هنا يتعلم بسرعة وأفضل إذا توفرت لديه الاستعدادات والنضج والعكس صحيح ، وكلما ازداد استعداد مقدار استعداد الفرد ازدادت مقدار الارتياح والرضا إثناء وبعد الأداء .

إن قانون الاستعداد ينطبق على تعلم المهارة ، فالفرد البالغ الذي لم يؤخذ قسطا من التدريب في لعبة معينة كاللتنس مثلا سوف يجذ صعوبة كبيرة في ممارسة مثل هذه النشاطات ، ولابد أن يكون واضحا للمدرس التربية الرياضية بأنه لابد أن يجعل هدفه في التدريب هو استغلال فترة الشباب أو المراهقة المبكرة في تعليم اكبر عدد ممكن من المهارات الأساسية ، لان هذه الطريقة تعتبر سليمة لنشاط مرحلة بلوغ الجسمي والذهني ، وتعتبر أيضا مصدرا حيا للمرح وقضاء وقت فراغ جيد ... (فؤاد ابراهيم السراج ، 2011، ص 231 )

### 3-7-2- قانون التمرين

يؤكد هذا القانون بان التمرين يؤدي إلى جعل الحركات أكثر رشاقة وخفة ، كما أنها تؤدي إلى اقتصاد في الطاقة والتقدم في المهارة و إلى أداء أفضل .

إن على مدرس التربية الرياضية أن يهيئ الأدوات ووسائل الإيضاح التي تناسب ميول الأطفال كي يجذب انتباههم وشوقهم للعمل ، كما إن تشجيع الطفل وشعور بالارتياح يشجعه على التعلم في أداء المهارة المطلوبة سواء كانت صحيحة أو خاطئة ، وفي أوضاع كثيرة

نجد إن قانون التمرين هذا يشبه قانون الاستعمال وعدم الاستعمال ، فالتمرين المستمر يكسب الفرد قوة ، ولكن التوقف عن التمرين يؤدي إلى الضعف . والفرد يتعلم بالممارسة فإذا أراد الفرد إتقان مهارة لاعب كرة اليد مثلا عليه إن يتمرن بصورة مستمرة وعليه أن يتذكره أن التمرين هنا ليس هو إتقان مهارة ، والتكرار في التمرين بالضرورة كسب مهارة التمرين لا بد أن يكون له معنى وهدف يرمى إليه .(فؤاد ابراهيم السراج ، 2011 ، ص 231- 232 )

### 3-7-3- قانون الأثر:

يؤكد هذا القانون أن احتمال تكرار الفرد لاختيار يزداد بكثير إذا كانت هذه الخيارات من النوع الممتع الذي يجعله سعيدا ، أما إذا كانت الخيارات من النوع الغير الممتع ، فانه من الطبيعي إن يسعى الفرد إلى ما هو ممتع من الاستجابات .

ونحن حيث نطبق هذا القانون في مجال التربية الرياضية نجد انه يتحتم خلق المواقف التي تجعل الأفراد يتشوقون للنجاح ويحصلون على خيارات مرضية .

وفي حالة التمرين يجب على المدرس والمدرّب أن يهيئ الأدوات ووسائل الإيضاح التي تناسب ميول الأطفال والتلاميذ واللاعبين كي يجذب انتباههم وشوقهم للعمل ، كما أن تشجيع الطفل والتلميذ وشعوره بالارتياح يشجع على التعلم في أداء المهارة المطلوبة سواء كانت صحيحة و خاطئة .

وهذه تساعد على زيادة محاولاته وأي تقدم يبدو على الطفل يساعد على تنظيم عملية التعلم (فؤاد ابراهيم السراج ، 2011 ، ص 232 )

### 8-3- تصنيف المهارات الحركية

يجب على المدربين والمعلمين وحتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها .

صنف singer 1982: المهارات طبقاً للمعدات الرئيسية التالية :

- أجزاء الجسم لمشاركة في أداء المهارة .
  - فترة دوام أداء المهارة .
  - المعارف المشاركة في أداء المهارة .
  - التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة . (مفتي ابراهيم حمادة ، 2002 ، ص 15
- (

### 9-3- خطوات تعلم المهارات الأساسية والألعاب الجماعية

تعتبر مرحلة تعلم المهارات الأساسية من أصعب مراحل تعليم اللعبة بالنسبة للمبتدئين . وترجع صعوبتها إلى انعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعلم وكذلك افتقارها إلى بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها اللعبة . وهناك الشروط التي تساعد على المبتدئ المهارات وهي :

- تقديم فكرة على المهارة وأهمية إتقانها بالنسبة للعبة
- تقديم نموذج صحيح لهذه المهارات ككل قبل بدئ تعليمها لأكثر من مرة

- تقسيم المهارة إلى خطوات متدرجة تبعا لصعوبتها وكذا تبعا لمستوى المبتدئين مع الشرح على ان يتسم بالدقة والسرعة
  - التركيز على النقاط الهامة لقانون اللعبة خلال تعليم المهارات المختلفة
  - التدرج في تعليم المهارات بالنسبة لأهميتها وارتباط بعضها البعض
  - عمل تدريبات متدرجة تطبيقية للمهارة تتميز بالتشويق والتنوع
- وعلى هذا يجب إن يعطى الوقت الكافي لإتقان تعلم المهارات الحركية وتجنب التسرع بقدر الإمكان ، لذلك يراعى عدم الإكثار من تقديم كثر من مهارة أساسية في الدرس الواحد مع المواظبة على التدريب والتعلم وعدم تعجل النتيجة. (منير جريس ، 2004 ، ص 183)
- ويرى منير جريس إن تتبع الخطوات التعليمية التالية إثناء عملية تعليم المهارات الأساسية هي :

- تعليم طريقة الأداء المهارة بأسهل الطرق
- تدريبات بوضع أدوات مكان اللاعب المدافع
- تدريبات مع وجود مدافع سلبي
- تدريبات مع أجابية متدرجة في المدافع تدريبات مركبة
- تدريبات على مواقف معينة في اللعب (منير جريس ، 2004 ، ص 184 )

### 3-10-10- تحديد أسباب الأداء الخاطئ وكيفية تصحيحه

#### 3-10-1- أسباب الأداء الخاطئ

بعد التعرف على الخطاء واختياره للتصحيح يكون من الأهمية التعرف على سبب هذا الخطاء

تنتج أخطاء أداء المهارة نتجة لسببين أما عدم دراية بكيفية الأداء و يطلق عليها في هذه الحالة

اسم أخ:

طاء التعلم أو بسبب خطأ معين في الأداء ويطلق عليها في هذه الحالة مسمى أخطاء الأداء (مفتي ابراهيم حمادى، 2008، ص، 90)

#### أخطاء التعلم:

- تعرف بأنها: الأخطاء التي تحدث نتيجة عدم معرفة اللاعبين بكيفية أداء المهارة
- إذا ما ظهرت أخطاء اللاعبين فان ذلك يعني أنهم لم يعرف واو يتوصل بعد إلي بناء برنامج الحركي الخاص بها .
- ليس هناك بديل لمعرفة اللاعبين للمهارة جميعا خلا لتصحيح أخطاء التعلم .
- من المهم فهم المدرب تماما لكل مايدور حول المهارة ، وليس فقط أدائها بشكل صحيح إذ أن-
- معرفة الأسباب التي آدت إلى حدوث خطأ التعلم سوف يسهم كثيرا في تصحيحه (مفتي ابراهيم حمادى ، 2008، ص90)

أخطاء الأداء :

- تعرف بأنها الأخطاء التي تحدث نتيجة الفشل في التنفيذ ما يعرفه اللاعبون .
- إذا ما ظهرت أخطاء الأداء فان ذلك يعني أن اللاعبين يعرفون كيفية الأداء وتوصلو فعلا إلى بناء البرنامج الحركي ولكن العيب يكمن في التنفيذ.
- قد تكون أخطاء الأداء راجعة لعدم التركيز ، أو نقص الدافعية ، أو لأسباب نفسية ، أو مشكلة ما (مفتي ابراهيم حمادى ، 2008، ص90)

3-10-2- تصحيح الأخطاء

- أن التفريق بين أخطاء التعلم وأخطاء الداء من جانب المدرب تعتبر عملية حيوية حتى يمكن تقرير ما يمكن تنفيذه لتحقيق تصحيح الأخطاء.
- الخبرة هي الطريقة المعتادة لان يكتسب المدرب أسلوب تصحيح الخطاء ،ولي يسرع في اكتسابها عليه بدراسة علوم الميكانيكا الحيوية ، ولأتعلم الحركي ،بالإضافة إلي الدراسة التفصيلية للعلوم الأكثر ارتباطا بالجوانب الفنية في أداء الرياضة التخصصية .
- يفضل إذا أمكن استخدام التصوير والفيديو للمساعدة في ملاحظة أداء اللاعبين .
- في حالة إذا لم يكن المدرب متأكد من سبب المشكلة أو كيفية تصحيح الخطأ فعليه الاستمرار في الملاحظة والتحليل حتى يصبح متأكد منه. (مفتي ابراهيم حمادى ، 2008، ص91)

## خلاصة

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض إن الإعداد البدني والتعلم المهاري ركن أساسي في حياة الفرد الرياضي إذ تعدان الوسيلة الأساسية لممارسة أي نشاط سواء نشاط يومي ونشاط رياضي وفي كرة القدم يتميز كل من التحضير البدني والتعلم المهاري بالتنوع والتعدد لكبر مساحة الملعب وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ومن خلال أدائها فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد على وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب ، وتسهل عملية انتقاء واختيار اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة .

### تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة .

### - كرة القدم

#### 3- 11 - تعريف كرة القدم:

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" 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 أصناف المجتمع" (رومي جميل:1986، ص 50-52)

### - التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

### 3-12 - نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبة مباراة أخرى في ( ايتون Eton ) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلنا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها. ( موفق مجيد المولى:1999، ص 9)

### 3- 13- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع

المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930(مختار سالم :1988 ، ص11)

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863:أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت باه ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا .

### 3 - 14 - كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضيات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رئيس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin )وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس

مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ،مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورالي من (سانت اوجين ،بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، سوخان، كرمالي ، زوبا، كريمو ابرير .

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محدد مع

ش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بتا فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصله على الميدالية الذهبية . (بالقاسم ألتلي : 1997، ص46-47)

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى بإسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لألماس، عاشور، ظهير، فريحه، كركر، دراويش، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصا، زيدان، مرزوقان، سراح، بتروني.

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صيب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطة، وكأس الافروأسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل وفاق سطيف، مولودية الجزائر .

### 3 - 15 - مدارس كرة القدم :

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

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا،المجر ، التشيك ) .

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيساوي: 1980 ، ص 17 ) .

### 3 - 16 - 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 إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ،ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون 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 مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً.

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

- استقبال الكرة .

- المحاورة بالكرة .

- المهاجمة .

- رمية التماس .

- ضرب الكرة .

- لعب الكرة بالرأس .

-حراسة المرمي (حسن عبد الجواد :1977، ص25-27 )

### 3 - 7 - 1 - صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب

كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة(موفق مجيد مولى :1999 ، ص 9-10 )

### 3-17-1 الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندش 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 ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (محمد رفعت: 1998، ص 99).

### 3-17-2 الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفسولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد 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، وتحقق الظروف المثالية فإن 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.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن

نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها ( موفق مجيد المولى :1999 ، ص 62 )

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

### 3-17-3 الصفات النفسية :

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

#### 3-17-3-1 التركيز:

يعرف التركيز على أنه" تضيق الانتباه ، وتشبيته 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 ) .

#### 3-17-3-2 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 (يحي كاظم النقيب: 1990، ص 384 )

### 3-17-3-3- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء , ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

### 3-17-3-4- 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 كاظم النقيب: 2000، ص 117 )

### 3-17-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة 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.(R-Tham .1991 p72)

### 3- 18 - قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر ( المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء )، ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات لأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً

واسعاً للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

#### 3- 18- 1 - المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن

يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

#### 3- 18- 2 - السلامة:

وهي تعتبر روحاً للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة

الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

### 3-18-2 التسلية :

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض (سامي الصفار : 1982، ص 29).

### 3-19-1 قوانين كرة القدم :

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

### 3-19-1-1 ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

### 3-19-2 - الكرة :

كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ .

### 3-19-3-3 مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

**3-19-4 - عدد اللاعبين :**

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين . 3-19-5- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

**3-19-6- مراقبو الخطوط :**

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيئا خروج الكرة من الملعب ، ويجهازان برديات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

**3-19-7 - مدة اللعب :**

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

**3-19-8- بداية اللعب :**

يتكدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

**3-19-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :**

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

3-19-10 - طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (علي خليفة العشري وآخرون: 1987، ص 258 )

4-9-11 - التسلل :

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

3-19-12 - الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.

- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .

- دفع الخصم بالكثف من الخلف إلا إذا اعترض

طريقه (ص 30 )  
(سامي الصفار: 1982)

**3-19-13- 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 .

**3-19-14- ضربة الجزاء :**

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

**3-19-15- رمية التماس :**

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

**3-19-16- ضربة المرمى :**

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

### 3-19-17- الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المدافع (حسن عبد الجواد :1977، ص177 )

### 3-20- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

### 3-20-1 طريقة الظهر الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

### 3-20-2- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم ) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

### 3-20-3 - طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم يهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمزيقات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم (علي خليفة العشري وآخرون :1997، ص 211 ) .

### 3-20-4 - طريقة 3-3-4 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

### 3-20-5 - طريقة 4-3-3 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بتا في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط ( Alain Michal .1998 .p14 )

### 3-20-6 - الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Héra ) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

### 3-20-7 - الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع .

### 3-20-8 - الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين) (حسن احمد الشافعي: 1998 ، ص23)

## خلاصة :


تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأكد أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

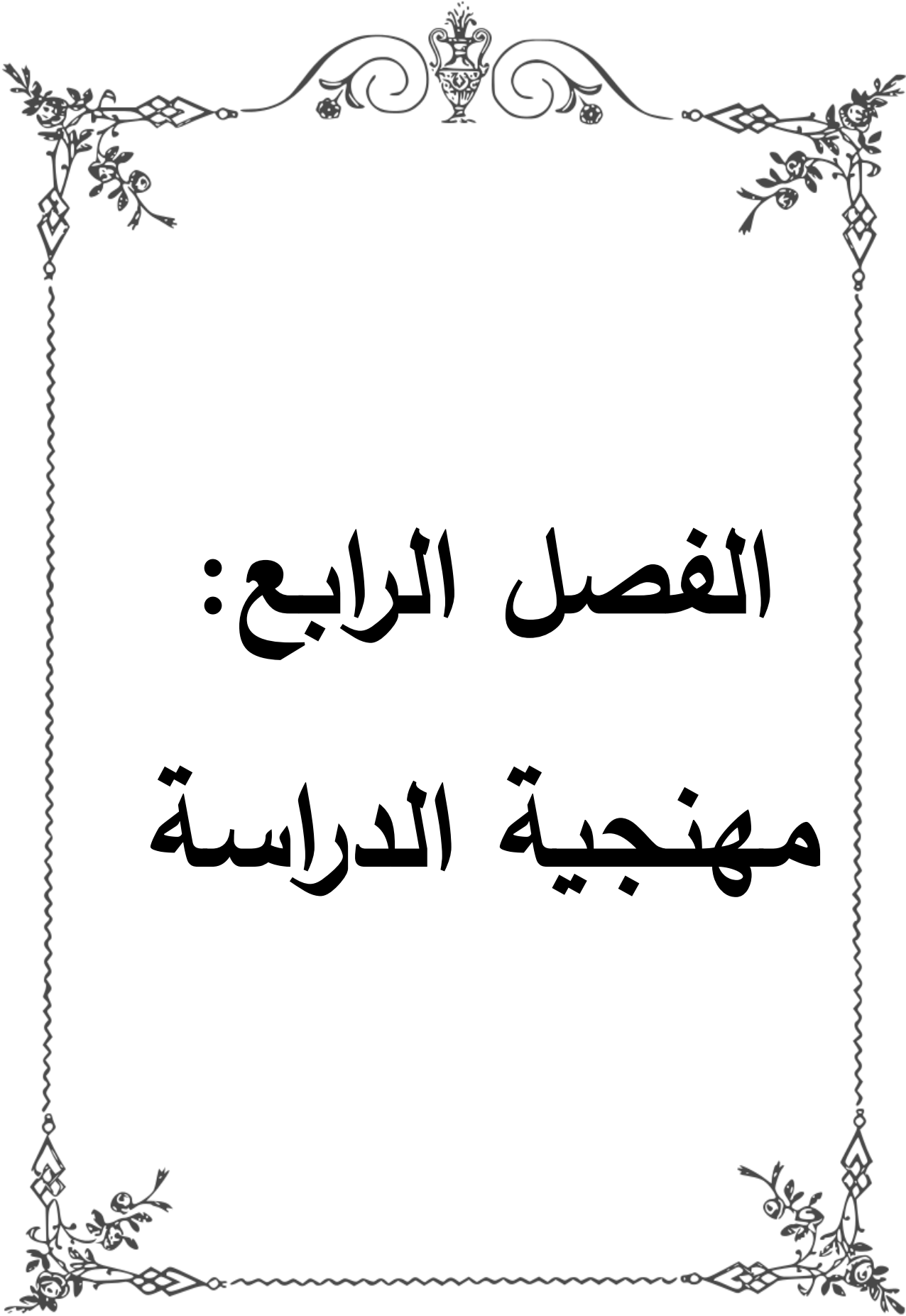
ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .



# الجانب التّطبيقي



# الفصل الرابع:

## مهنجية الدراسة

**تمهيد:**

يعتبر الفصل جوهر البحث حيث يتم فيه معالجة مشكلة البحث المطروحة سابقا والتي يتناول مضمونها هل استعمال طرق التدريب المختلفة لها دور في تحسين الإعداد البدني والتعلم المهاري لدى ناشئي كرة القدم؟

ويحتوي هذا الفصل على طرق منهجية وسائل تساعد الباحثين على كشف جوانب الموضوع والوصول إلى نتيجة علمية تخدم هدف البحث.

**5-1- الدراسة الاستطلاعية:**

قبل البدء في إجراء التجربة قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة قصديه من عدد العينة قصد إخضاعها للتجربة وقد كان على النحو التالي :

أكاديمية وداد عين الخضراء (u15) كمجموعة تجريبية .

**5-2- المجال المكاني والزمني:**

-المجال المكاني :لقد تمت التجربة التي قمنا بها في الملعب البلدي

-المجال الزمني :قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي :

-الاختبار القبلي :يوم 20جانفي 2020ن

-الاختبار البعدي :يوم 15فيفري 2020

5-3- منهج الدراسة :

إن اختيار المنهج السليم في مجال البحث العلمي ،يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة نفسها .

إن المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر .  
وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعد ،يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية ،ولكونه انسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث ،وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها ،وصولاً بنا إلى إثبات الأثر الايجابي في الإعداد البدني والتعلم المماري لناشئ كرة القدم خلال توظيف بعض طرق التدريب ضمن برنامج تدريبي .

5-4-متغيرات الدراسة:يعتبر ضبط المتغيرات عنصر أساسي في أي دراسة ميدانية،وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي :

أ-المتغير المستغل:ويتمثل في طرق التدريب والتدريب المدمج .

ب-المتغير التابع :ويتمثل في التدريب البدني والتعلم المماري في كرة القدم.

5-4-مجتمع وعينة الدراسة :

5-4-1-عينة الدراسة :

قمنا في تحديد عينة دراستنا عن طريق اختيار فريق كرة القدم

-الفريق: أكاديمية وداد عين الخضراء والتي تلعب في الرابطة الولاية المسيلة

وقد اختيرت هذه العينة بصفاتها متجانسة من حيث المرحلة العمرية و المرفولوجية .

وهم ينتمون إلى صنف الأصاغر (اقل U15)سنة.

وقد تم إجراء اختبارات على (15)لاعب من الفريق.

- العينة :يطبق برنامج تدريبي خاص بتطوير الجانب البدني والتعلم المهاري في كرة القدم .

5-4-2- كيفية اختيار العينة: لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي حيث يتكون الفريق من 45لاعب.

- العينة الاستطلاعية:15لاعب تم اجرت عليها الدراسة الاستطلاعية .

- العينة الضابطة :15لاعب .

- العينة التجريبية :15لاعب.

أ- الزمن:هو الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريبات، حيث إن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي :

- يوم الثلاثاء : 13:30 .15:00

- يوم الجمعة :13:30 .15:00

ب- الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور.

ج- السن: ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعة التجريبية بين (12-14)سنة .

5-5- أساليب جمع البيانات:

5-5-1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

5-5-2- الوسائل البيداغوجية .

5-5-3- المقابلات الشخصية.

5-5- الاختبارات:

- الجانب المهاري.

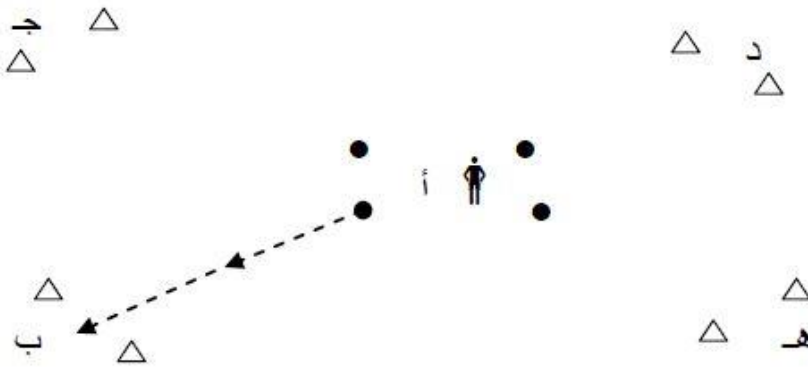
- اختبار دقة التمرير.

- هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم.

- الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

5-6- طريقة أداء الاختبار:

من على بعد 15 متر حول النقطة (أ) تحدد أربعة أهداف ( ب ، ج ، هـ ، د) اتساع كل هدف من 70 -100سم، يوضع على بعد 2متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد. (حنفي محمود مختار، ص 320)



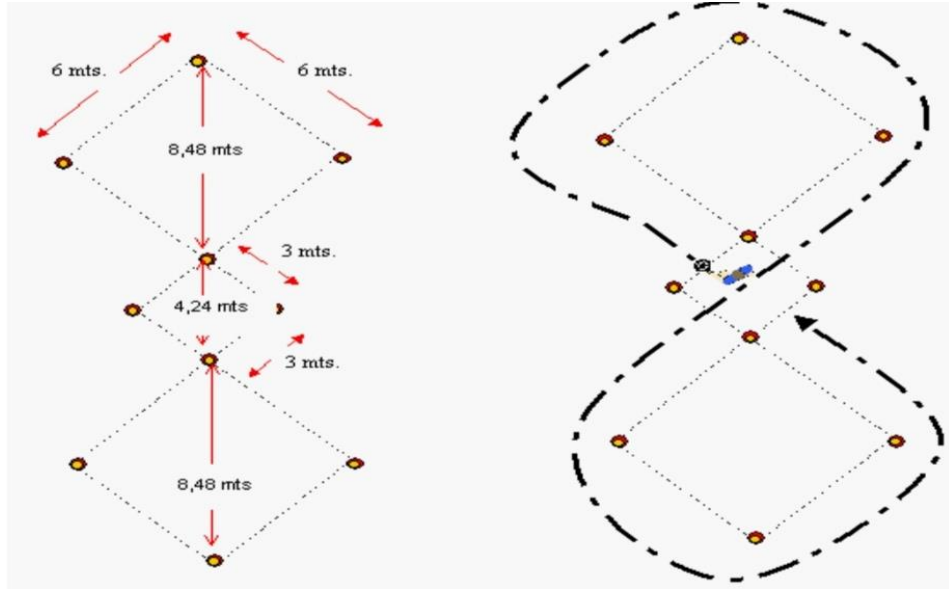
الشكل (1) يمثل اختبار دقة التمرير.

#### 5-6-1- اختبار الجري بالكرة

**هدف الاختبار:** يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين.

**الأدوات المستعملة:** كرات، أقماع ، ميقاتي.

**طريقة أداء الاختبار:** يقف لاعب ومعه الكرة على بعد 5 أمتار يوجد 6 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر ،يبدأ التمرين بان يجري اللاعب بالكرة مسافة 5 أمتار ،ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدما الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع ،مع السيطرة على الكرة ودون إن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهابا وإيابا .



الشكل (2) يمثل اختبار دقة التمرير .

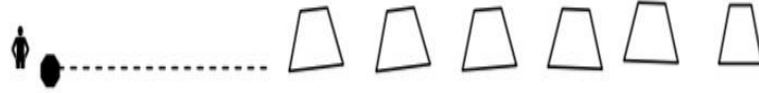
#### 5-6-2- اختبار المراوغة :

هدف الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين.

- الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، ميقاتي.

- طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب ومعه الكرة على بعد 5 أمتار يوجد أقماع بلاستيكية والمسافة بين كل قمع والأخر حوالي 1 متر، يبدأ التمرين بان يجري اللاعب بالكرة مسافة خمسة أمتار، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون إن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً .



الشكل (3) يمثل اختبار المراوغة.

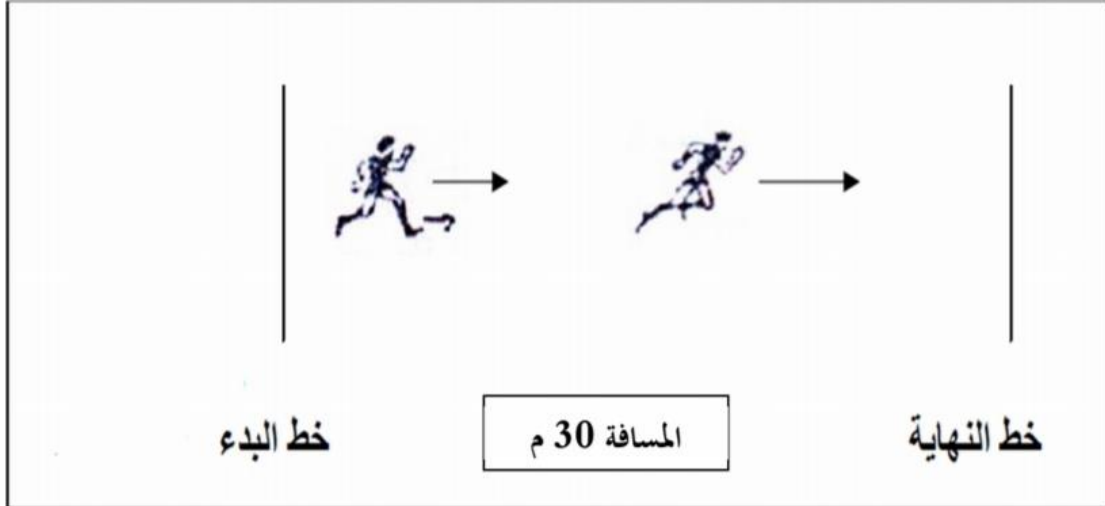
ب - الجانب البدني:

- اختبار الجري 30 متر (السرعة الانتقالية):

وضع تيودا هذا الاختبار ضمن اختبارات السرعة أو سرعة العدو، ويهدف إلى قياس السرعة الانتقالية .

-الأدوات المستخدمة: صفارة، مسافة محددة بخطين المسافة بينهما 30م، مقياتي.

طريقة الأداء الاختبار :يقف اللاعب عند الخط البداية، عند سماع الإشارة يجري حتى يتجاوز خط النهاية على الجانب الآخر .



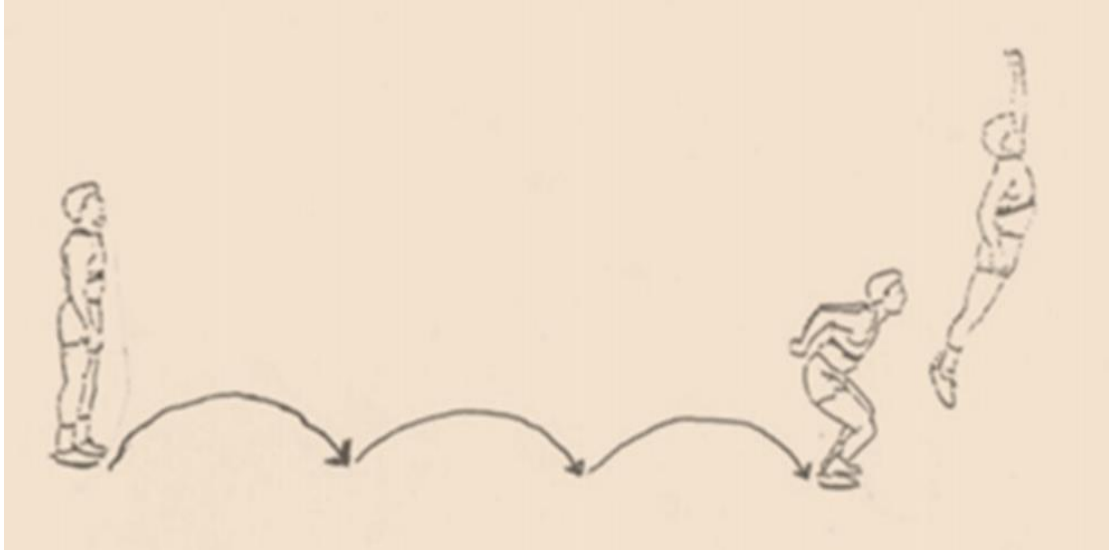
الشكل (4) يمثل اختبار جري 30 متر .

تعليمات الاختبار: يعطى المختبر محاولة واحدة.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة بالثانية .

-اختبار ثلاث وثبات طويلة ثم الوثب إلى اعلي (القوى الانفجارية للرجلين):

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوى العضلية للرجلين مع العلم إن هذا الاختبار خاص بالكرة الطائرة وضعه تيودا ضمن اختبارات القوة .



الشكل رقم (5) يمثل اختبار ثلاث وثبات طويلة ثم الوثب الى اعلى .

- الأدوات المستعملة : حائط أملس مدرج ، طباشير .
- طريقة أداء الاختبار : يغمس اللاعب في الطباشير ، ويقف مواجهها للحائط، ويرفع الذراع عاليا ويضع علامة بالطباشير على الحائط، من اقرب 3 خطوات يثب اللاعب عاليا قدر استطاعته ليضع علامة أخرى بالطباشير .
- تعليمات الاختبار: يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات.
- التسجيل :تقاس المسافة بين العلامة الأولى والثانية وتسجل أحسن محاولة من الثلاث محاولات بالسنتيمتر .
- اختبار رمي الكرة الطبية 1كغ(القوى الانفجارية) :
- يهدف إلى قياس القدرة الانفجارية للذراعين بمعنى اليد المميزة .
- الأدوات المستعملة : شريط قياس كرة طبية 1كغ، قطاع رمي طوله مناسب .



الشكل رقم (6) يمثل اختبار رمي الكرة الطبية 1كلغ.

- طريقة أداء الاختبار : يقف المختبر خلف خط الرمي ،ثم يقوم برمي الكرة الطبية إلى أقصى مسافة ممكنة باليد المميّزة .
- تعليمات الاختبار : يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات .
- التسجيل : يسجل للمختبر المسافة من حافة خط الرمي حتى نقطة حتى نقطة سقوط الكرة على الأرض،وتسجل المسافة بالمتر وذلك فيس أفضل محاولة من الثلاث .

5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة : (الصدق، الثبات ، الموضوعية ) .

5-6-1 اثبات الاختبار : يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على انه مدى دقة واستقرار نتائجها فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين .(عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل المكي ،1998،ص120).

وبمعنى هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف ،وقمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا.

5-6-2 صدق الاختبار: من اجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

5-6-3 - موضوعية الاختبار: يعرفه باروكجي' الموضوعية بكونها .درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ويعبر عنه بمعامل الارتباط.(محمد صبحي حسين 1987،ص85) .

ومن هنا استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدام الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو.

#### 5-7 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي: يعتبر من أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما خاصة في مرحلة التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموع المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس على عدد القيم.

القيم  $X_1 X_2 X_3 \dots X_n$

ويصطلح عليه  $\bar{X}$  وصيغته العامة  $\bar{X} = \sum \frac{x}{n}$  حيث

$\bar{X}$ : المتوسط الحسابي

$\sum X$ : مجموع التكرارات

$N$ : عدد أفراد العينة

- الانحراف المعياري: وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل في أكثر قضايا التحليل الإحصائي والاختبار ويرمز له بـ "S".

فإذا كان قليل أي قمته صغيرة يدل على إن القيم متقاربة والعكس ويكتب على الصيغة التالية:

$$S = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

حيث :

$S$ : الانحراف المعياري

$\sum X^2$ : تربيع مجموع التكرارات

$(\sum X)^2$ :مجموع تربيع التكرارات

N:عدد أفراد العينة

$(\sum X^2)$ :مجموع تكرارات المربعة

• اختبار (T) ستيودنت، عينتين منفصلتين متساويتين:

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي، بما ان العينة أقل من 30 فاننا نستعمل صيغة ( T ) التالية:

$$T = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n}}} S^2 = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

حيث:

$X_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

$X_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

S: الانحراف المعياري

N: عدد أفراد العينة

Df: درجة الحرية

• اختبار ( T ) ستيودنت ، عينتين متصلتين متساويتين :

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي بما أن العينة أقل من 30 فاننا نستعمل صيغة ( T ) التالية:

انحراف المتوسطات للفروق

المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين

$$T = \frac{D}{S \bar{D}} \bar{D} = \frac{\sum D}{n}$$

$$S \bar{D} = \frac{S D}{\sqrt{n}} D = \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

$$dF = n - 1$$

• معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{n \sum(xy) - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

r : معامل الارتباط.

n : عدد أفراد العينة.

x: مجموع درجات الأبعاد لاختبار القبلي.

y: مجموع درجات الأبعاد لاختبار البعدي.



الفصل الخامس:

عرض وتحليل الدراسات

السابقة

## تمهيد :

نظرا للظروف السائدة والوباء الذي اجتاح العالم بأسره، وأدى إلى غلق كل كل المؤسسات الوطنية والمنشآت الرياضية وغيرها، الذي عرقل سيرورة البحث لدى العديد من الطلبة الباحثين أو بالأحرى جل الباحثين وذلك في عدم القدرة على إجراء العمل الميداني وتطبيق الاختبارات والبرامج التدريبية، لذلك لجئنا إلى الاستناد إلي تحليل ومقارنة دراستنا بالدراسات السابقة والمشابهة كحل استثنائي.

## 5-1- عرض و تحليل نتائج دراسات سابقة والمشابهة :

## الدراسة الأولى :

مذكرة طلحة جمال تحت عنوان اثر كرة القدم المصغرة على التعلم المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم للناشئين (12سنة -14 سنة )،معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة العربي بن المهدي ، 2014-2015 .

من خلا عمليات البحث ومن خلال النتائج المتوصل إليها والتي تتدرج تحت عنوان دراسة أهمية كرة القدم المصغرة في التعلم المهاري والخططي للناشئين:

## النتائج:

- كرة القدم المصغرة جد فعالة في التعلم المهاري في كرة القدم .
- كرة القدم المصغرة تساهم بشكل كبير في تعلم المبادئ المهارية والخططية .
- كرة القدم المصغرة تساهم بشكل كبير في تعلم المبادئ الأساسية لكرة القدم .

## الدراسة الثانية :

دراسة مسيلي لخضر 2014، شهادة دكتوراه جامعة الجزائر 3، بعنوان توضيح برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم .

تم التوصل من خلال الاختبارات البدنية والبرنامج التدريبي المقترح إلي :

## النتائج:

-أظهرت النتائج أن مستوى أفراد العينة في الاختبارات البعدية كان أعلى من الاختبارات القبلية في جميع الاختبارات البدنية .

-حقق البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج ،باستخدام مجموعة من التمارين البدنية والمهارية تحسن ملحوظ في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية .

-على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار ألبعدي لعينتي البحث في الاختبارات البدنية انأ كل الفروق الحاصلة بين متوسط النتائج لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج المقترح .

## الدراسة الثالثة :

دراسة مقدس مولاي إدريس ، مرسلي العربي مذكرة نيل شهادة ماستر ، 2015 ، بعنوان  
فعالية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض مهارات الأساسية في  
كرة القدم دراسة ميدانية لفريق مولودية السعيدة اقل من 19.

#### النتائج:

التقارب في النتائج بين العينتين الضابطة والتجريبية في جميع المهارات الأساسية أثناء إجراء  
اختبار القبلي.

تحسن في مستوى المهارات الأساسية المستهدفة في بحثنا في عينة تجريبية في الاختبارات  
البعيدة .

حققت العينة التجريبية تقدما في مستوى المهارات الأساسية خلال الاختبارات البعيدة عن  
العينة .

#### الدراسة الرابعة:

دراسة عطية عبد المجيد و بالفضل مصطفى ،مذكرة لنيل شهادة الماستر 2014،بعنوان اثر  
برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية  
لدى لاعبات كرة القدم .

#### الاستنتاجات:

-في حدود إجراء البحث ،وفي ضوء أهدافه وممن خلال التحليل الإحصائي للنتائج  
المتحصل عليها أمكن التوصل إلي النتائج التالية :

- أن اثر البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له اثر ايجابي في تحسين الصفات البدنية والمهارية .

-حقق البرنامج التدريبي المقترح تطور ملحوظ في الصفات البدنية .

--حقق البرنامج التدريبي المقترح تطور ملحوظ في الصفات المهارية

-كل النتائج الاختبارات تدل إن لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج .

#### الدراسة الخامسة :

دراسة نوارى جمال الدين 2018،مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر بعنوان لطريقة التدريب المدمج اثر في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 19سنة.

#### الاستنتاجات:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.

-أظهرت فاعلية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة تأثير ايجابي على تطوير تحمل السرعة .

بعد استعراض نتائج الدراسات السابقة يتضح إن موضوع دراستنا لم يحضى بالكم الكافي من البحث حيث لم نعثر على دراسات مطابقة وإنما دراستنا مشابهة تتناول متغير من متغيرات دراستنا أو أكثر ، وأيضا الكم الكافي من الوقت لاجراء الدراسة الميدانية .

- حيث أجريت هذه الدراسات ما بين 2011و2018.

- لهذا تنوعت أهداف الدراسة وفقا للهدف العام لكل دراسة .
- وقد اتفقت جميع الدراسات في نفس المنهج ألا وهو المنهج التجريبي ونحن في دراسات سنعتمد أيضا على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي .
- اختلاف وتنوع عينات الدراسة وطرق اختيارها تبعا لتنوع مجتمع الدراسة فمنها من طبقت على ناشئ كرة القدم من 12-14 سنة كما في دراسة جمال طلحة 2014-2015، ومنها من طبقت على لاعبي فئة اقل من 20 سنة كما في دراسة مسيلي لخضر 2014، في حين ستكون عينة دراستنا الحالية على فئة اقل من 15 سنة لاعبي كرة القدم .
- قد تم اختيار العينات بطريقة عشوائية بسيطة كما هو في دراسة كل من دراسة مقدس مولاي إدريس 2015، ودراسة فغول السنوني 2011، في حين أخذنا في دراستنا جميع أفراد العينة كما هو الحال في دراسة نوري جمال الدين 2018، ودراسة طلحة جمال 2014-2015.
- كما نجد أن كل دراسة اعتمدت على متغيرات مختلف على الآخر ،حيث أن دراسة طلحة جمال اعتمدت على التعلم المهاري والخططي 2014-2015، ودراسة مسيلي لخضر اعتمدت على التحضير البدني وفي تنمية القوة والسرعة 2014، ودراسة مولاي إدريس التي اعتمدت على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم 2015، ودراسة فغول السنوسي اعتمدت على تمرين بالكرة لتطوير تحمل السرعة 2011، ودراسة نوري جمال الدين الذي اعتمد على التدريب المدمج في تطوير صفة السرعة 2018، في حين اعتمدت دراستنا على طرق التدريب المدمج والاختبارات البدنية والمهارية المختلفة حيث استخدمنا 3 اختبارات بدنية و3 أخرى مهارية .

ووضعنا برنامج تدريبي شهري يحتوي على مجموعة من الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني العام والإعداد والتعلم المهاري ،من اجل الوصول إلى مجموعة من الأهداف:

-تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج على التدريب البدني والتعلم المهاري لدى لاعبي كرة القدم u15 .

- تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج لتنمية الجانب البدني والتعلم المهاري لدى لاعبي كرة القدم 15u


-من خلال دراسة وتحليل الدراسات السابقة ارتئينا ان البرنامج التدريبي المدمج له اثر ايجابي في تحسين الصفات البدنية والمهارية .

-ويمكن ان حقق البرنامج التدريبي المقترح تطور ملحوظ في التحضير البدني والمهاري وان كان ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج .

- اختلفت نتائج الدراسات المذكورة أعلاه حسب العينة وحسب الفئة العمرية والعديد من الخصائص الفسيولوجية يهدف الطالب من تحليل هذه الدراسات السابقة والمشابهة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلوماتي من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة فالدراسات التي استعان بها الطالب الباحث يتناول اغلبها برامج تدريبية مدمجة وتأثيرها علي الصفات البدنية والمهارية

حيث اخذنا من الدراسة الاولى تحت عنوان اثر كرة القدم المصغرة على تعلم مبادئ المهارة في كرة القدم , والدراسة الثانية تحت عنوان برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم ,

حيث اخذنا منها فعالية التدريب المدمج وطرق التدريب والدراسة الثالثة تحت عنوان فعالية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض مهارات الأساسية في كرة القدم , اخذنا منها بعض المعلومات عن المهارات الأساسية في كرة القدم والتدريب المدمج, وفي الدراسة الرابعة بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارة لدى لاعبات كرة القدم اخذنا منها التحضير البدني واثر التدريب المدمج على التحضير البدني وتنمية بعض الصفات البدنية والدراسة الخامسة تحت عنوان لطريقة التدريب المدمج اثر في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 19 سنة. اخذنا منها طرق التدريب المدمج واثرها على تحسين الصفات البدنية اختلفت العينات والفئات العمرية والجنس ايضا في بعض الاحيان والتخصص ايضا ولكن كل هذه الدراسات ساهمت بشكل كبير في الدعم المعلومات الذي يخدم موضوعنا, فلولا الضروفة السائد لكان موضوع بحثنا قد توصل إلى نتائج متقاربة والدراسات السابقة والمشابهة .



# قائمة المراجع

قائمة المراجع

1. عبدة علي نصيف ،قاسم حسن حسين :مبادئ التدريب الرياضي ،مطبعة التعليم العالي  
بغداد سنة 1988
- 2.مفتي إبراهيم حمادى: التدريب الرياضي الحديث -ط2-دار الفكر العربي. القاهرة-  
2001.
3. رومي جميل :كرة القدم ،دار النقائض ، ط1بيروت ، لبنان ،1986.
- 4.موفق اسعد محمود:التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ،دار دجلة ،عمان ،ط1  
،2008
- 5.بسويطي احمد:أسس ونظريات التدريب الرياضي'دار الفكر العربي'القاهرة 1999.
- 6.عادل عبد البصير علي-التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق -مركز الكتاب للنشر -  
القاهرة -1999.
- 7.كمال الرياضي :التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين 'جامعة الأردن ،ط2004،1.
- 8.محمد حسن علاو ،علم النفس الرياضي ،دار المعارف -ط9-،1994.
- 9.أمين أنور الخولي ،الرياضة والحضارة الإسلامية ،دار الفكر العربي،القاهرة ،1994.
- 10.أمر الله احمد ألبساطي ،قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ،منشأة ، المعارف،  
الإسكندرية 1998.

## قائمة المراجع

11. ناهد محمود سعد ونبلي رمزي فهيم : طرق التحضير البدني، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2004.
12. طه إسماعيل وعمرو أبو المجد وإبراهيم شعلال ،كرة القدم بين النظرية والتطبيق ،دار الفكر العربي ، القاهرة ،1989.
13. وجدي مصطفى الفاتح ،ومحمد لطفي ،الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ،دارا لهدى النشر والتوزيع،2002.
14. محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم،الإعداد البدني المتكامل للاعب كرة القدم ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1984.
15. قاسم حسن حسين ،تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية ،دار الكتب للطباعة والنشر ،بغداد،1985.
16. حنفي محمود مختار ومفتي إبراهيم ،الإعداد البدني في كرة القدم ،دار الفكر العربي ، القاهرة، 1989.
17. :. علي ألفهمي ألبيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية : د ن ، 1999 .
18. موفق اسعد محمود:التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ،ط2،عمان ،دار الدجلة ،2009.
19. رومي جميل :كرة القدم ،دار النقائص ،بيروت ط1،لبنان،1986.

## قائمة المراجع

20. موفق عبد المولى :الإعداد الو ضيفي لكرة القدم ،ط2،دار الفكر،عمان الأردن،1999.
21. مختار سالم :كرة القدم لعبة لاعبين ،ط2،مكتبة المعارف ،بيروت ، لبنان ،(د،ت)1988.
22. سامي الصفار :كرة القدم ،ط1،دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل،العراق،1982.
23. حسن عبد الجواد:كرة القدم ،ط6،لبنان ،1977.
24. مفتي إبراهيم حمادة :الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999
25. مفتي إبراهيم حمادة : المهارات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، حلوان ، مصر ، 2002 ،
26. نزار مجيد الطالب ، محمد الصمرائي : مبادئ الإحصاء الاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتاب للطباعة النشر ، جامعة الموصل ، بغداد ، العراق ، 1980 .
27. محمد عبده ، صالح الوحش ، مفتي إبراهيم الحمادة : أساسيات كرة القدم ، دار العالم للمعرفة ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 1994.
28. مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999 .

29. حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، مصر ، 2002 .

30. علي ألفهمي ألبيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية : د ن ، 1999 .

#### المذكرات :

31. الحسين زكراوي وآخرون : اثر البرنامج التدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد ، مذكرة نيل شهادة الماستر ، جامعة زيان عاشور ، الجلفة ، 2016-2017 .

32. نواري جمال الدين : طريقة التدريب المدمج اثر في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم ، مذكرة نيل شهادة الماستر ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة ، 2017-2018 .


33. مسيلي لخضر ،برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم ،شهادة نيل الدكتوراء ،جامعة الجزائر 3،2014.

34.مقداسي مولاي ،فعالية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ،2015.

35.فغلول سنوسي ،اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم ،مذكرة ماجستير،جامعة مستغانم ،2011.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

36. thill tomas- R et caja manuelle du l indication .
- 37.mark F,Lalimontation de juene footballeur ,ED FIFA2006 .
- 38.mouwafk majeed mola ,Entrainement intejre de football.
- 39.Harre.d .Traininslhre , Berlin,1979.



# الملاحق

## الملاحق

### الملحق رقم (01):

#### برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني العام والإعداد المهاري لدى لاعبي كرة القدم

البطاقة التقنية رقم : 1		النشاط : كرة القدم		
هدف النشاط :		تحضير بدني عام		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير + مرحلة التعلم	- مقدمة نظرية حول النشاط الممارس	- تجميع اللاعبين ، التعريف المدرب - تسجيل اللاعبين ومراقبة الحضور ، الأحذية ، الهيئة الرياضية - اختيار قائد للفوج	* التركيز على الهدوء سن قوانين الحصة من اجل فرض الانضباط	-25 د . - الاستماع والاحترام المتبادل بين المدرب ألعابين و النقاش حول سيرورة الحصة .
	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- <b>الموقف الأول :</b> شرح هدف الحصة نظريا ppg ومدى لفرق كرة القدم - مناقشة الحصة مع اللاعبين حول موضوع بي العام وعناصر اللياقة البدنية " القوة السرعة - <b>الموقف الثاني :</b> بدء الحصة تطبيقيا - القيام بعملية الإحماء لمدة 20 د جماعيا العشب الاصطناعي - قياس نبضات القلب وشرحها نظريا ) + أهميتها + وكيفية مراقبتها ) + القيام ببعض - <b>الموقف الثالث :</b> تمارينات اللياقة البدنية - القيام ببع التمارينات للمرونة ( إطالة عيات مختلفة ) + الرشاقة ( تمديد الرجلين ق والفخذين ) + السرعة ( 40م 5 بشكل منافسة - جري خفيف حول الملعب لمدة 5 د لعودة أولية	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه اثناء أداء الحركات . التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .	10د من اجل الشرح المفصل حول الحصة - 25 د عمل - العمل داخل مجموعات -25 د عمل . - تجنب الحديث أثناء التمارينات . - التركيز على عملية التنفس الشهيقي والزفير .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- فتح مجال المناقشة . - إعطاء موعد للحصة القادمة مع مراعاة .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	- 10 د عمل . - إعطاء النتائج وترتيب الفرق .

النشاط : كرة القدم

البطاقة التقنية

## الملاحق

			رقم : 2	
			هدف النشاط :	
			تحضير بدني عام	
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
* 15د الاستماع لردود فعل الطلبة من الحصة الماضية + فرض الاحترام والنقاش المتبادل	* التركيز على الهدوء	- تجميع اللاعبين + تسجيل الحضور ور ، اللباس ، نوعية الأحذية ، الهيئة الرياضية - شرح الهدف من الحصة نظريا ( P.P.G به بالنسبة للفرق والمدة الزمنية له شرح وجيز حول البدنية	- مقدمة نظرية حول هدف الحصة	
- 15 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج) - 25 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - 25د عمل . - تجنب الحديث أثناء التمرينات . - تشجيع اللاعبين على الجري الخفيف في آخر الحصة	*اختيار شخص معين للقيام بالحركات مع ضرورة فرض الانضباط داخل الحصة * الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد . التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .	- <b>الموقف الأول :</b> الجري لمدة 15 د داخل الملعب القيام ببعض حركات الإطالة والتمديد قياس نبضات القلب - <b>الموقف الثاني :</b> تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين القيام ب تمرينات السرعة 40+8 حول نصف راحة بينية عن طريق الجري الخفيف - التركيز على العمل الجماعي وعملية الشهيق - <b>الموقف الثالث :</b> المرونة ( إطالة الساقين بوضعيات مختلفة ) من الجلوس - الرشاقة ( تمديد الرجلين وعضلات الساق والخذين من الجلوس + بمساعدة الزميل - جري خفيف حول الملعب لمدة 5 د لعودة الجسم	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام  الإحساس بالمسؤولية  - القدرة على التسيير والتنظيم	مرحلة التحضير + مرحلة التعلم
- 10 د عمل . - إعطاء النتائج وترتيب الفرق .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	- جمع اللاعبين ومناقشتهم حول الحصة . - إعطاء النتائج النهائية . - ضرب موعد للحصة القادمة	- مناقشة وتقييم .	مرحلة التقييم

## الملاحق

البطاقة التقنية رقم: 3		النشاط : كرة القدم		
هدف النشاط :		تحضير بدني عام		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير + مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مقدمة نظرية حول هدف الحصة</li> <li>- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام</li> <li>- الإحساس بالمسؤولية</li> <li>- القدرة على التسيير والتنظيم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجميع اللاعبين + تسجيل الحضور + ومراقبة س ، نوعية الأحذية ، الهيئة الرياضية</li> <li>- شرح الهدف من الحصة نظريا " التعريف عمل به بالنسبة للفرق والمدة الزمنية له شرح وجيز حول البدنية</li> <li>- <b>الموقف الأول :</b></li> <li>- الجري لمدة 15 د داخل الملعب</li> <li>- القيام ببعض حركات الإطالة والتمديد</li> <li>- قياس نبضات القلب</li> <li>- <b>الموقف الثاني :</b></li> <li>- تمارينات القوة لعضلات البطن ( 30 + 10 .. 3</li> <li>- سلات الصدر ( 30 + 10 ... 3 مرات ) + عضلات</li> <li>- 10 ... 3 مرات ) + عضلات الساق ( 30 + 10 ... 3</li> <li>- تمارينات السرعة 30متر + 5 مرات على شكل</li> <li>- <b>الموقف الثالث :</b></li> <li>- مداعبة الكرة لأول مرة بين رجلين اللاعبين</li> <li>- تقسيم الطلبة على شكل أفواج</li> <li>- إجراء مقابلة لكشف مستوى اللاعبين لمدة 10د</li> <li>- استغلال نصف الملعب فقط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* التركيز على الهدوء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 15د الاستماع لردود فعل الطلبة من الحصة الماضية + فرض الاحترام والنقاش المتبادل</li> </ul>
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع اللاعبين ومناقشتهم حول الحصة .</li> <li>- ضرب موعد للحصة القادمة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* التركيز على الهدوء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 د عمل .</li> <li>- احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</li> <li>- 25 د عمل</li> <li>- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</li> <li>- 25د عمل .</li> <li>- مراقبة اللاعبين</li> <li>- وتحكيم المباراة وفرض جو من المنافسة</li> </ul>
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع اللاعبين ومناقشتهم حول الحصة .</li> <li>- ضرب موعد للحصة القادمة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 د عمل .</li> <li>- إعطاء النتائج وترتيب الفرق .</li> </ul>



## الملاحق

البطاقة التقنية		النشاط : الإعداد المهاري في كرة القدم	
رقم: 5			
هدف النشاط :		التمريرات النصف طويلة + الطويلة	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مقدمة نظرية حول هدف الحصة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسجيل الحضور</li> <li>- شرح هدف الحصة ( التمريرات النصف</li> <li>ة وأنواع الاستقبال )</li> <li>-</li> </ul>	* التركيز على الهدوء
مرحلة التحضير + مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام</li> <li>الإحساس بالمسؤولية</li> <li>- القدرة على التسيير والتنظيم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف الأول :</b></li> <li>الجري لمدة 10 د داخل الملعب بالكرة لكل لاعبين</li> <li>القيام ببعض الحركات التسخينية</li> <li>- <b>الموقف الثاني :</b></li> <li>تقسيم الفوج إلى مجموعات و القيام بلعبة العشر داخل خط 18م اولا باليد من ثم بالرجل</li> <li>- <b>الموقف الثالث :</b></li> <li>تعليم التمريرات النصف الطويلة بين اثنين + ثلاث ( التحرك + تغير المكان + استقبال الكرة ....</li> <li>- تعليم التمريرات الطويلة والكرة ثابتة</li> <li>- تعليم التمريرات الطويلة والكرة في حالة غير ثابت سير من الجهة اليمنى واليسر للملعب</li> <li>- تعليم التمريرات الطويلة فوق جدار من اللاعبين الى اليسرى للملعب</li> <li>مقابلة في آخر الحصة لمدة 10 نصف الملعب والحرص على التمريرات القصيرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 د عمل .</li> <li>- احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</li> <li>- 25 د عمل</li> <li>- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</li> <li>- 25 د عمل .</li> <li>- مراقبة العبين والمناقسة ومواصلة الجهد .</li> <li>* الرغبة في التحدي</li> <li>والمناقسة ومواصلة الجهد .</li> </ul>
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع لاعبين ومناقشتهم حول الحصة .</li> <li>- إعطاء بعض الملاحظات حول المباراة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 د عمل .</li> <li>- إعطاء النتائج</li> <li>* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.</li> </ul>

## الملاحق

النشاط : الإعداد المهاري في كرة القدم		البطاقة التقنية رقم:6		
التمريرات المركبة		هدف النشاط :		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
	* التركيز على الهدوء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسجيل الحظور</li> <li>- شرح هدف الحصة ( التمريرات المركبة )</li> <li>- استغلالها</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مقدمة نظرية حول هدف الحصة</li> </ul>	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 د عمل .</li> <li>- احترام الزميل</li> <li>- المسير والمشارك</li> <li>- في التنظيم .(قائد الفوج)</li> <li>- 25 د عمل</li> <li>- التعاون مع</li> <li>- الزملاء من أجل توزيع المهام</li> <li>- والتنظيم الجيد .</li> <li>- 25د عمل .</li> <li>- مراقبة الطلبة</li> <li>- وتحكيم المباراة</li> <li>- وفرض جو من المنافسة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*اختيار شخص معين للقيام بالحركات مع ضرورة فرض الانضباط داخل الحصة</li> <li>التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .</li> <li>* الرغبة في التحدي والمنافسة ومواصلة الجهد .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>الموقف الأول :</u></li> <li>- الجري لمدة 10 د داخل الملعب بالكرة لكل لاعبين</li> <li>- القيام ببعض الحركات التسخينية</li> <li>- <u>الموقف الثاني : العمل بالورشات</u></li> <li>- القيام ببعض التمرينات من الحصتين الفارطتين ( بيرة والنصف طويلة +الطويلة ) من اجل التنكر</li> <li>- <u>الموقف الثالث : العمل بالورشات</u></li> <li>- تعليم التمريرات المركبة بثلاث لاعبين مع تغير الكرة ومن الثبات ومن التحرك اتجاه نصف الملعب</li> <li>- تعليم التمريرات المركبة الرباعية من الثبات ومن اياه نصف الملعب ذهابا وإيابا</li> <li>- مقابلة في أخر الحصة لمدة 10 نصف الملعب التمريرات المركبة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام</li> <li>الإحساس بالمسؤولية</li> <li>- القدرة على التسيير والتنظيم</li> </ul>	مرحلة التحضير + مرحلة التعلم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 د عمل .</li> <li>- إعطاء النتائج</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع اللاعبين ومناقشتهم حول الحصة .</li> <li>- إعطاء بعض الملاحظات حول المباراة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم .</li> </ul>	مرحلة التقييم

## الملاحق

البطاقة التقنية رقم: 7		النشاط : الإعداد المهاري في كرة القدم		
هدف النشاط :		الجري بالكرة + السيطرة على الكرة		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مقدمة نظرية حول هدف الحصة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسجيل الحضور</li> <li>- شرح هدف الحصة (المشي بالكرة )</li> <li>ناسبة ومواقع استغلالها</li> <li>-</li> </ul>	* التركيز على الهدوء	
مرحلة التحضير + مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام</li> <li>الإحساس بالمسؤولية</li> <li>- القدرة على التسيير والتنظيم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف الأول :</b></li> <li>الجري لمدة 10 د + القيام ببعض الحركات</li> <li>- <b>الموقف الثاني : العمل بالورشات</b></li> <li>الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي</li> <li>الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي</li> <li>الجري بالكرة باستخدام القدمين بالتبادل</li> <li>- <b>الموقف الثالث :</b></li> <li>الجري بالكرة حول مجموعة من الأقماع على شكل بزوايا متنوعة وبأشكال مختلف</li> <li>الجري بالكرة للأمام بسرعى مناسبة مع استخدام الجري المنعرج حول القمع الموضوع مسبقا</li> <li>الجري بالكرة في اتجاهات مختلفة والمراوغة مع اخذ الاعتبار السيطرة والتحكم التام بالكرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*اختيار شخص معين للقيام بالحركات مع ضرورة فرض الانضباط داخل الحصة</li> <li>*التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .</li> <li>*قيام المدرب بالتجربة أمام الطلب من اجل استيعابها</li> <li>*متابعة الأخطاء وتصحيحها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 د عمل .</li> <li>- احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</li> <li>- 25 د عمل</li> <li>- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</li> <li>- 25د عمل .</li> <li>- مراقبة اللاعبين وتحكيم المباراة وفرض جو من المنافسة</li> </ul>
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع اللاعبين ومناقشتهم حول الحصة .</li> <li>- إعطاء بعض الملاحظات حول المباراة</li> </ul>	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 د عمل .</li> <li>- إعطاء النتائج</li> </ul>

## الملاحق

البطاقة التقنية		النشاط : الإعداد المهاري في كرة القدم		
رقم: 8		الجري بالكرة + المراوغة +التسديد نحو المرمة		
مرحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مقدمة نظرية حول هدف الحصة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسجيل الحضور</li> <li>- شرح هدف الحصة : (المراوغة : شرح عنصر نيت المناسب + الرشاقة وسرعة التنفيذ) + السيطرة على الكرة + برمة</li> </ul>	* التركيز على الهدوء	
مرحلة التحضير + مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام</li> <li>- الإحساس بالمسؤولية</li> <li>- القدرة على التسيير والتنظيم</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>الموقف الأول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري لمدة 10 د + القيام ببعض الحركات التسخينية</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>الموقف الثاني : العمل بالورشات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المراوغة بدفع الكرة إلى الإمام من جانب قدم ارتكاز</li> <li>- المراوغة بالتمويه إلى جانب المرور من الجانب الأخر</li> <li>- المراوغة بالتمويه إلى جانب المرور من الجانب الأخر</li> <li>- المراوغة بمختلف الطرق والتسديد نحو المرمة</li> <li>- المراوغة بالجسم ومن ثم دفع الكرة للإمام والسيطرة على وجه القدم</li> <li>- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي</li> <li>- الجري بالكرة باستخدام القدمين بالتبادل</li> <li>- <b>مقابلة بين الفريقين</b> : يطبق فيها المهارات المتعلمة الحرص على تنفيذها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*اختيار شخص معين للقيام بالحركات مع ضرورة فرض الانضباط داخل الحصة</li> <li>*التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .</li> <li>*قيام المدرب بالتجربة أمام الطلب من اجل استيعابها</li> <li>*متابعة الأخطاء وتصحيحها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 د عمل .</li> <li>- احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</li> <li>- 25 د عمل</li> <li>- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</li> <li>- 25د عمل .</li> <li>- مراقبة الطلبة وتحكيم المباراة وفرض جو من المنافسة</li> </ul>
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع لاعبين ومناقشتهم حول الحصة .</li> <li>- إعطاء بعض الملاحظات حول المباراة</li> </ul>	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 د عمل .</li> <li>- إعطاء النتائج</li> </ul>

## الملاحق

النشاط : الإعداد المهاري في كرة القدم		البطاقة التقنية رقم: 10		
هدف النشاط :		الجري بالكرة		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
	* التركيز على الهدوء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسجيل الحضور</li> <li>- شرح هدف الحصة (المشي بالكرة)</li> <li>ناسبة ومواقع استغلالها</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مقدمة نظرية حول هدف الحصة</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 د عمل .</li> <li>- احترام الزميل</li> <li>- المسير والمشارك</li> <li>في التنظيم .(قائد</li> <li>الفوج)</li> <li>- 25 د عمل</li> <li>- التعاون مع</li> <li>اللاعبين من أجل</li> <li>توزيع المهام</li> <li>والتنظيم الجيد .</li> <li>- 25د عمل .</li> <li>- مراقبة الطلبة</li> <li>وتحكيم المباراة</li> <li>وفرض جو من</li> <li>المنافسة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*اختيار شخص معين للقيام بالحركات مع ضرورة فرض الانضباط داخل الحصة</li> <li>*التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .</li> <li>*قيام المدرب بالتجربة أمام اللاعبين من اجل استيعابها</li> <li>*متابعة الأخطاء وتصحيحها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف الأول :</b></li> <li>الجري لمدة 10 د داخل الملعب بالكرة لكل لاعبين</li> <li>القيام ببعض الحركات التسخينية</li> <li>- <b>الموقف الثاني : العمل بالورشات</b></li> <li>-</li> <li>الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي</li> <li>الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي</li> <li>الجري بالكرة باستخدام القدمين بالتبادل</li> <li>- <b>الموقف الثالث :</b></li> <li>الجري بالكرة حول مجموعة من الأقماع على شكل</li> <li>بزاوية متنوعة وبأشكال مختلف</li> <li>الجري بالكرة للإمام بسرعى مناسبة مع استخدام الجري المنعرج حول القمع الموضوع مسبقا</li> <li>الجري بالكرة في الجهات مختلفة والمراوغة مع اخذ الاعتبار السيطرة والتحكم التام بالكرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام</li> <li>الإحساس بالمسؤولية</li> <li>- القدرة على التسيير والتنظيم</li> </ul>	<b>مرحلة التحضير + مرحلة التعلم</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 د عمل .</li> <li>- إعطاء النتائج</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع اللاعبين ومناقشتهم حول الحصة .</li> <li>- إعطاء بعض الملاحظات حول المباراة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم .</li> </ul>	<b>مرحلة التقييم</b>

## ملخص الدراسة

### 1-عنوان الدراسة :

تأثير طريقة التدريب المدمج على الإعداد البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15سنة.

### 2-أهداف الدراسة :

-يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تحسين الإعداد البدني والتعلم المهاري لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15سنة.

-تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج لتحسين الجانب البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم.

### 3-التساؤل العام:

هل تؤثر طريقة التدريب المدمج على التدريب البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم ؟

### 4-التساؤلات الجزئية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للعيينة التدريبية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والبدنية القبلية والبعدية للعيينة الضابطة ؟

### 5-فرضيات الدراسة :

أ- الفرضية العامة :

- تؤثر طريقة التدريب المدمج إيجابا على التدريب البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم.

ب- الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للعيينة التدريبية

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية

.

- لتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية والبدنية القبلية والبعيدة للعينه الضابطة  
4-عينه الدراسة :

30لاعب من فريق أكاديمية وداد عين الخضراء .

5-المجال أزمانى والمكانى:

تم إجراء هذه الدرسة على مستوى ولاية المسيلة بلدية عين الخضراء الملعب البلدى محمود قاسمى .  
بعد قبول موضوع الدراسة تم البدء فى البحث من أجانفى إلى يومنا هذا .

6-المنهج المتبع :

المنهج التجريبي .

7- ادوات جمع البيانات :

الاختبارات البدنية والمهارية.

-الوسائل البيداغوجية .

-الأساليب الإحصائية.

-المراجع المختلفة .

8- الكلمات الدالة فى الدراسة :

التدريب المدمج . طرق التدريب . الإعداد البدنى . التعلم المهارى . كرة القدم.

## **Study summary:**

### **1- Study tillé:**

The effect of the combined training method on the physical and skill preparation of soccer players under 15 years old.

### **2- Objectives of the study:**

The research aims to identify the impact of the blended training method on improving physical preparation and skill learning among football players less than 15 years old.

Designing a training program in the manner of blended training to improve the physical and skills aspects of football players.

### **3- General inquiry:**

Does the blended training method affect the physical and skill training of soccer players?

### **4- Partial questions:**

Are there statistically significant differences between the physical and skills tests, pre and post, for the training sample?

Are there statistically significant differences in the dimensional physical and skill tests between the control sample and the experimental sample?

Are there statistically significant differences between the tribal and dimensional skill and physical tests of the control sample?

### **5- Study hypotheses:**

A- General hypothesis:

The blended training method positively affects the physical and skill training of soccer players.

B- Partial hypotheses:

- There are statistically significant differences between the physical and skills tests before and after the training sample

There are statistically significant differences in the dimensional physical and skill tests between the control sample and the experimental sample.

- There were no statistically significant differences between the tribal and distant skill and physical tests of the control sample

### **4- Study sample:**

30 players from the Widad Ain Al-Khadra academy.

### **5- Temporal and spatial domain:**

This study was conducted at the level of M'sila wilaya, Ain al-Khadra municipality, Mahmoud Qasimi municipal stadium.

After acceptance of the study topic, research was started from January 1 to the present day.

### **6- The Approach: The Experimental Approach:**

Physical and skill tests.

Teaching methods.

Statistical methods.

Various references.

### **7- Key words in the study:**

Blended Training. Training methods. Physical preparation. Skill learning. Football.