



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على
تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم
(المراوغة والتصويب من الثبات) لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصغر نادي شباب سيدي عيسى u 17

إشراف الأستاذ:

- أ/د حريزي عبد الهادي

إعداد الطالب:

- بن قداح محمد

السنة الجامعية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قال [ع: من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

في البداية أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع
كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث
سواء

من قريب أو من بعيد، كما يسعدني أن أتقدم بأسمى التقدير وجزيل
الشكر

إلى الأستاذ المشرف * حريزي عبد الهادي * الذي لم يبخل عليا
بنصائحه القيمة

التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث، و لا يفوتني أن أتقدم بجزيل
الشكر والعرفان

إلى الوالدين الكريمين والإخوة والأخوات والأهل والأقارب والأصحاب
كل باسمه وإلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة.

بن قداح محمد

قائمة المحتويات

| | |
|--|---|
| | قائمة المحتويات |
| | قائمة الجداول |
| | قائمة الأشكال |
| | الملخص |
| أ-ب | مقدمة |
| الجانب المنهجي | |
| الفصل الأول: الإطار العام للدراسة | |
| 05 | 1.1. اشكالية الدراسة |
| 06 | 2.1. فرضيات الدراسة |
| 06 | 3.1. أهمية الدراسة |
| 07 | 4.1. أهداف الدراسة |
| 07 | 5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة |
| 08 | 6.1. الدراسات السابقة |
| 11 | 1.7. مميزات الدراسة الحالية |
| الجانب النظري | |
| الفصل الثاني: التدريب التكراري | |
| 14 | تمهيد |
| 15 | 1.2. التدريب الرياضي |
| 23 | 2.2. الوحدات التدريبية |
| 23 | 1.2.2. مفهوم وحدات التدريب |
| 23 | 2.2.2. اشتراطات الوحدات التدريبية |
| 23 | 3.2.2. أنواع الوحدات التدريبية |
| 29 | 2.3. طرق التدريب الرياضي |
| 34 | خلاصة |
| الفصل الثالث: مهارات كرة القدم | |
| 36 | تمهيد |
| 37 | 1.3. تعريف كرة القدم |
| 37 | 2.3. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم |

| | |
|---|---|
| 38 | 3.3. التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم |
| 40 | 4.3. مدارس كرة القدم |
| 40 | 5.3. المبادئ الأساسية لكرة القدم |
| 41 | 6.3. قوانين كرة القدم |
| 43 | 7.3. طرق اللعب في كرة القدم |
| 45 | 8.3. متطلبات كرة القدم |
| 49 | 9.3. مهارات الاساسية في كرة القدم |
| 53 | خلاصة |
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الرابع: منهجية الدراسة | |
| 56 | تمهيد |
| 57 | 1.4. الدراسة الاستطلاعية |
| 57 | 2.4. المنهج المتبع في الدراسة |
| 58 | 3.4. متغيرات الدراسة |
| 58 | 4.4. مجتمع وعينة الدراسة |
| 60 | 5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات |
| 62 | 6.4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة |
| 63 | 7.4. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة |
| 64 | 8.4. اجراءات التطبيق الميداني للدراسة |
| 65 | خلاصة |
| الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج | |
| 67 | تمهيد |
| 68 | 1.5. عرض النتائج |
| 74 | 2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات |
| 76 | خلاصة |
| الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات | |
| 78 | 1.6. الاستنتاج العام |

| | |
|----|--------------------------------------|
| 78 | 2.6. الاقتراحات والتوصيات المستقبلية |
| 79 | - قائمة المصادر والمراجع |
| 83 | - قائمة الملاحق |

قائمة الجداول

| الصفحة | رقم الجدول | عنوان الجدول |
|--------|------------|--|
| 59 | .1 | دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للمتغيرات الجسمية |
| 62 | .2 | يمثل معامل الصدق الذاتي للاختبارات |
| 63 | .3 | يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات |
| 68 | .4 | جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة المراوغة للمجموعة الضابطة |
| 69 | .5 | جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة المراوغة للمجموعة التجريبية |
| 70 | .6 | جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة المراوغة للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية |
| 71 | .7 | جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة التصويب من الثبات للمجموعة الضابطة |
| 72 | .8 | جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة التصويب من الثبات للمجموعة التجريبية |
| 73 | .9 | جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة التصويب من الثبات للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية |

قائمة الأشكال

| الصفحة | رقم الجدول | عنوان الشكل |
|--------|------------|--------------------------------|
| 60 | .1 | اختبار مهارة المراوغة |
| 61 | .2 | اختبار مهارة التصويب من الثبات |

المخلص باللغة العربية:

المخلص:

تهدف دراستنا الى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم المراوغة والتصويب من الثبات لدى لاعبي كرة القدم، والتي قمنا بها على عينة من لاعبي كرة القدم أشبال فريق نادي شباب سيدي عيسى، والتي يقدر عددهم بـ 32 لاعبا، حيث استخدمنا في ذلك المنهج التجريبي، وتمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وتوصلنا الى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي، ولصالح العينة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي مقترح، التدريب التكراري، المراوغة، التصويب من الثبات.

المخلص باللغة الإنجليزية:

Abstract

Our study aims to know the effect of a proposed training program using a repetitive training method on improving some basic skills in football, dribbling and shooting from stability among football players, which we conducted on a sample of Sidi Issa Youth Club football players, whose number is estimated at 32 players. We used the experimental approach, and statistical processing was done using the Statistical Package for the Social Sciences program, and we concluded that there are no statistically significant differences between the control and experimental groups in the pre-test, and that there are statistically significant differences between the pre- and post-tests for the experimental group, and in favor of the post-measurement. There are statistically significant differences between the control and experimental groups in the post-test, in favor of the experimental sample.

Keywords: proposed training program, repetitive training, dribbling, shooting from a standstill.

تعتبر كرة القدم، مقارنة بالرياضات الأخرى، إحدى الرياضات الجماعية ذات الشهرة العالمية والشعبية لدى الجماهير من جميع الأعمار والرجال والنساء، ولم يكن تطورها وشعبيتها محض صدفة، بل نتيجة تفاعل رياضات مختلفة ودمج العلوم المختلفة مثل علم التشريح وعلم النفس وعلم الاجتماع مع العلوم الأخرى لتطوير البيئة التدريبية باستخدام الأساليب العلمية الصحيحة والوسائل التدريبية اللازمة واعتماد الكفاءة العالية في عملية التدريب والإعداد.

فقد تطورت كرة القدم الحديثة بشكل سريع في جميع أنحاء العالم، على عكس كرة القدم الجزائرية التي يتراجع فيها مستوى وأداء جميع الفئات العمرية، كما قتل المنتخب أعين المحليين في تصفيات (أحداث) كأس الأمم الأفريقية الأخيرة مبنية كدليل على تدني مستويات اللاعبين والمسابقات المحلية بسبب ضعف التخطيط، وعدم كفاية التدريب على المستوى الشعبي، وعدم وجود مراكز تدريب تركز على الفئات الشبابية، ومحدودية جودة المدربين، ونقص البرامج التدريبية الفعالة وعدم وجود برامج تدريبية فعالة تنتهجها الرياضة الأنديية في مختلف البطولات الجهوية فشل السياسة (الشرف حتى الهاوية).

فالتدريب في كرة القدم عملية طويلة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها إعداد اللاعب من الصفر بالكم والكف الذي يؤهله أن يكون لاعبا أو كفاءة مهارية عالية تمكنه من انجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة. فالكرة الحديثة تتميز بتعدد المهارات المستعملة فيها والتي من خلال الأداء الصحيح والكامل لها يصل الفرد الرياضي إلى المستوى الأمثل في الأداء.

ومن بين التدريبات الجيدة تعتبر طريقة التدريب التكراري من أفضل الطرق لتطوير وتحسين هذه المهارات ولهذا الغرض قمت بإعداد دراستي التي تمحورت حول بناء برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم المروعة والتصويب من الثبات ومعرفة مدى تأثيره على أداء اللاعبين (16-17 سنة).

ومن هذا فان أهمية البحث تكمن في التوصل إلى معرفة أثر التدريب التكراري لتحسين مهارة المروعة والتصويب من الثبات للاعبين كرة القدم.

وسوف تطرق في هذه المذكرة إلى مجموعة من الجوانب و الفصول نوجزها كالآتي:

الجانب النظري :

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني: التدريب التكراري.

الفصل الثالث: كرة القدم.

الجانب التطبيقي :

الفصل الرابع: منهجية الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات.

الجانب المنهجي

الفصل الأول
الإطار العام للدراسة

1.1. إشكالية الدراسة:

من الصعب في وقتنا الحاضر تحقيق مستويات عالية في مجال الرياضة (خاصة كرة القدم) إلا إذا كان التخطيط الرياضي مبنياً على أساس علمي متين وتخطيط في مجال كرة القدم. ويعتبر إتقان المهارات الأساسية للعبة كرة القدم أحد هذه المهارات أحد أهم عوامل نجاح الفريق، حيث يعتمد نجاح أي فريق على مدى قدرة جميع لاعبيه على أداء أنواع مختلفة من المهارات الأساسية بأقل قدر من الأخطاء لكي يلبي مستوى الرياضيين متطلبات مختلف عناصر المسابقات الحديثة، فمن الضروري التدريب منذ الصغر وفق خطط بدنية وفنية وتقنية وتكتيكية موثقة، بالإضافة إلى أن محتوى التدريب أكثر تقدماً وتتكيف مع قدرات وإمكانات الشباب، مما يوفر بناء قاعدة شبابية وإرساء أساس صحيح لجيل من المواهب. يعد الإعداد الفني أحد المتطلبات التي يجب أن يتمتع بها اللاعبون ذوو المستوى العالي، ومن الجدير بالذكر أن النجاح في تحقيق الأهداف في مباراة ما يعتمد دائماً على إتقان التكنولوجيا، والتي تعتبر وسيلة لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية.

وقد تم تصميم عملية إعداد مهارات كرة القدم لتعليم اللاعبين المهارات الأساسية لاستخدامها في المباريات والمسابقات، والعمل على إتقان هذه المهارات وثبيتها لتقديم الأداء على أعلى مستوى. كما تعتبر المهارات الأساسية من الركائز الأساسية لوحدة التدريب اليومي حيث أنها تعتبر القواعد الأساسية للعبة وبدون إتقانها لن يتمكن اللاعب من تنفيذ الخطط الموكلة إليه من خلال مسؤوليات المنصب في حيث تشغل اللعبة مواقع مختلفة. (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 127).

لقد أصبح الإعداد المهاري أحد الركائز المهمة في برامج التدريب السنوية في جميع الأوقات والمراحل، حيث يتطلب من الرياضي أن يتمتع بصفات بدنية ورياضية عالية مثل السرعة والقوة والرشاقة حتى يتمكن من تكرار المهارات الأساسية مثل الجري مع الكرة والتسديد ومهارات مثل المراوغة، نظراً لتنوع المواقف المطلوبة أثناء مرحلة اللعبة، تتطلب من اللاعبين إتقان هذه المهارات للحصول على ميزة على خصومهم. تتطلب المهارات تجميع برامج متخصصة وإتباع الأساليب والأساليب التدريبية المتوافقة مع طبيعة اللعبة، والتي تتميز بتكرار الحركات الفنية والبدنية، ولهذا نتحول التدريب مباشرة إلى أساليب التكرار، إذ تتميز المهارات الأساسية بتطلب خصوصية عملية التعلم التكرار حتى يتم إتقان المهارة.

ومن خلال مشاهدتنا لمختلف مباريات البطولة للفئات الصغرى لاحظنا أن مستواها لا يرقى إلى المستوى المطلوب في معظم المباريات مقارنة مع ما توصلت إليه الكرة العالمية وهذا راجع حسب الأخصائيين إلى ضعف التكوين على المستوى القاعدي وغياب المدرب المكون الخاص بالفئات الشبانية،

حيث تعتبر المرحلة العمرية لأقل من 15 سنة مرحلة خصبة لتعلم المهارات الأساسية ودالك من خلال تكرارها والعمل عليها وفق برامج خاضعة للأسس العلمية والمنهجية في التخطيط والبرمجة. وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل العام التالي:

- ما مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (المراوغة ، التصويب من الثبات) لدى لاعبي كرة القدم أشبال (16-17) سنة؟

كما نتفرع هذه المشكلة إلى عدة تساؤلات فرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أشبال (16-17)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة القدم أشبال (16-17)؟

2.1. فرضيات الدراسة:

1.2.1. الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب التكراري فاعلية على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (المراوغة ، التصويب من الثبات) لدى لاعبي كرة القدم أشبال (16-17) سنة.

2.2.1. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أشبال (16-17).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة القدم أشبال (16-17).

3.1. أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تاثيرالبرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب التكراري فاعلية على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أشبال (16-17).

- معرفة مدى تاثيرالبرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب التكراري فاعلية على تحسين مهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة القدم أشبال (16-17).

4.1. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذا الجانب في معرفة اثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتحسين مهارة المراوغة والتصويب لدى لاعبي كرة القدم مما يساعد في عملية التدريب الميداني والمساهمة في تطوير عملية التدريب وصولا إلى الانجاز الأفضل من خلال إتباع الطرق العلمية في التدريب الرياضي. الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد البرامج التي تساهم في تحسين مهارتي المراوغة والتصويب من الثبات إيزاء المدة التي يمكن أن تحسن فيها مهارتي المراوغة والتصويب من الثبات. يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما توصل إليه من نتائج في إفادة الباحثين في تحسين الجانب المهاري لأشبال كرة القدم.

5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-5-1- البرنامج المقترح:

التعريف الاصطلاحي: هو مجموعة من الموضوعات الدراسة تقدم لقله من المتعلمين بغية تحقيق أهداف تعليمية مقصودة في فترة زمنية معينة مع بيان عدد الساعات التي تقابل كل موضوع.(سمارة، العديلي، 2008، ص48)

التعريف الإجرائي: هو مجموعة وحدات تدريبية تحتوي على تمارين مختلفة تهدف إلى تحسين بعض المهارات الأساسية (المراوغة والتصويب من الثبات لدى أشبال كرة القدم).

1-5-2- الطريقة التكرارية:

التعريف الاصطلاحي: يتم التدريب في هذه الطريقة بشدة عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ راحة بينية تسمح له باستعادة الاستشفاء وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين .(بسطويسي، 1996، ص48)

التعريف الإجرائي: هي احدى طرق التدريب التي يعتمد عليها المدربين ،تتميز بشدة عالية أثناء الأداء وفترات راحة كاملة بين التكرارات لكي تسمح للاعب من استعادة الاستشفاء لمواصلة التمرين أو التكرار الموالي.

1-5-3- المهارات الأساسية:

التعريف الاصطلاحي: هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل من الطاقة في أقل زمن ممكن. (مفتي، 2008، ص11)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من المهارات منها (المراوغة ،التصويب من الثبات) يقوم بها اللاعب لرفع مستوى الإنجاز وتحسين أدائها من خلال التدريبات.

1-5-4- المراوغة:

التعريف الاصطلاحي : هي مقدرة الفرد على التغيير المفاجئ للحركات واعطاء تصور حركي خاطئ الخصم مما يجعل اللاعب الآخر يخطئ في توقع الحركة المنفذة من قبل اللاعب. (قاسم،2009،ص186)

التعريف الإجرائي: هي إتقان اللاعب لمداعبة الكرة والسيطرة عليها مع أداء حركات سريعة ومركبة لأجل خداع الخصم وتجاوزه.

1-5-5- التصويب:

التعريف الاصطلاحي : هو أحد وسائل الهجوم الفردي والذي يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم ،وتأتي فرص التهديد غالبا بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين.(فرحات،البشتاوي،2011،ص206)

1-5-6- كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: وهي رياضة يمارسها 22 لاعب أساسي موزعين على فريقين مع 07 لاعبين احتياط من كل جهة يسعى كل فريق لإدخال الكرة في شباك الآخر بدون استعمال الأيدي مع فترة مقدارها 90دقيقة موزعة على شوطين كل شوط 45 دقيقة وذلك وفق قوانين معينة.(البستاني، الطالب،1995، ص256)

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: مثنى ستار حسين الخرجي 2011.

- تحت عنوان: أثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتلك) في تطوير بعض المهارات الأساسية و الأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم.

- هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

إعداد منهج تدريبي بأسلوب (الفارتلك) لتطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة

- معرفة أثر التدريب (الفارتك) لتطوير بعض المهارات الاساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم. - معرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعض المهارات الاساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم.

- منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

- عينة الدراسة: اعتمد الباحث في تنفيذ بحثه على عينة من لاعبي كرة القدم فئة الشباب بأعمار (17-18 سنة) حيث بلغ عدد عينة البحث 20 لاعبا وقسمت العينة بطريقة القرعة على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبقاع 10 لاعبين لكل فريق.

- نتائج الدراسة:

- ان تدريبات الفارتك تؤدي إلى تطوير في اختبارات المهارات الاساسية والأداء الفني وتأخر ظهور التعب لدى اللاعبين في إنشاء المباراة.

- هناك تطور في الجوانب النفسية للمجموعة التجريبية التي تدرت بأسلوب الفارتك.

- يلاحظ تأثير تدريبات الفارتك في المحافظة على مستوى الاداء الفني طيلة مدة المباراة

الدراسة الثانية: عادل عطية محمد الفران 2012.

- تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

- هدف الدراسة: التعرف على مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

- عينة الدراسة قام الباحث باختيار عينة الدراسة من ناشئي مركز شباب عسكر الرياضي والبالغ عددهم 35 لاعبا من الناشئين تحت سن 13 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم استبعاد 5 لاعبين بما فيهم حراس المرمى.

- نتائج الدراسة: وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

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

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

- أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في معظم وكافة المتغيرات المهارية من حيث عدد الأهداف، إلا أن اختبار دقة التمرير لم يحدث تحسن من حيث الزمن.

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في مختلف المهارات الأساسية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة تنطيط الكرة دقة التصويب دقة التمرير) لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ولكن بنسب أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

الدراسة الثالثة: دراسة مقدار زواري و مزوز بقال: مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في التحضير البدني تحت عنوان " أثر برنامج كربي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم أصاغر من 09 إلى 12 سنة
هدف الدراسة:

- الكشف عن أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم أصاغر من 09 إلى 12 سنة.
- الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي والبعدى

- الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المراوغة والحري بالكرة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة.

عينة البحث: قام الطالبان الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية على أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثان إذ تم تقسيمها إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تتكون كل مجموعة من 13 لاعب حيث بلغ عدد العينة 26 لاعبا وهم يمثلون 20% من مجتمع البحث.

نتائج الدراسة: توصل الباحثان إلى ما يلي:

يمكن القول أنه لا يتحسن الجانب المهاري للاعب بدون اعتماد على تدريب الصفات الحركية ومن هذا يجدر بنا الإقرار بأن البرنامج التدريبي التكراري للصفات الحركية يؤثر في تحسين الجانب المهاري للاعب (المراوغة، الجري بالكرة).

7.1. مميزات الدراسة الحالية:

امتازت دراستنا عن الدراسات السابقة فيما يلي:

- استعمال اختبار جديد غير الاختبارات المتعود عليها.
- اختيار العينة بطريقة عشوائية عمدية.
- إمكانية دراسة الموضوع من الناحية النظرية والميدانية.
- من الدراسات الحديثة على مستوى قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

الجانب النظري

الفصل الثاني

التدريب التكراري

تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث سنعطي أولاً لمحة عن التدريب الرياضي: مفهوم ومجالات التدريب الرياضي ثم واجبات ومتطلبات وخصائص التدريب الرياضي والتدريب الرياضي وبعدها الإستراتيجية التدريبية والفورمة الرياضية.

أما الوحدات التدريبية فسننتقل إلى مفهوم واشتراطات الطرق التدريبية ثم أنواع الطرق التدريبية كل طريقة من خلال المفهوم الخصائص، الأهداف والأنواع .

1.2. التدريب الرياضي:

1.1.2. ماهية ومفهوم التدريب:

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

2.1.2. مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.(وجدي مصطفى، 2002، ص13)
- ويعرفه هارا: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى".(بسطويسي احمد، 1999، ص24)
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

3.1.2. مجالات التدريب الرياضي:

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع، هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي، وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:
(بسطويسي احمد، 1999، ص41)

- مجال الرياضة المدرسية - مجال الرياضة الجماهيرية - مجال الرياضة العلاجية.

- مجال رياضة المستويات العالية - مجال رياضة المعاقين.

أ- مجال الرياضة المدرسية: يلعب دورا أساسيا ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ما قبل المدرسة ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية: القوة. السرعة. الرشاقة. المرونة. وتنمية صفات فسيولوجية وحركية

أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين أولهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة.

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

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

د- مجال رياضة المعاقين: يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته، كما أن مزاوله الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع، حيث يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وإمكاناته وهذا ما نص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي تنص على ما يلي: "ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأ بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم" (بسطويسي احمد، 1999، ص43)

وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها.

إن الاشتراك الأولمبي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالاً كبيراً لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفاً جديداً ومنحنى صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

هـ- مجال رياضة المستويات العالية: أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنها كبيراً في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظها كل من المدرب والإداري، ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه. (وجدي مصطفى، 2002، ص13)

4.1.2. واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

أ- الواجبات التربوية:

-تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.

-الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن.

-تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

ب- الواجبات التعليمية:

-التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

-التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

-تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

-تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية.

ج- الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

5.1.2. متطلبات التدريب الرياضي:

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

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

أ- اللاعب الموهوب: حيث ينتقى لاعب المستويات العالية إنتقاء خاصا بدنيا ومهاريا وفسولوجيا إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس.

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

ج- التخطيط على مستوى عالي: التخطيط للمستويات الرياضية العليا يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي والذي يؤثر إيجابا على مستوى الإنجاز الرياضي بدنيا ومهاريا ونفسيا. ويبين كل من حسن معوض والسيد شلتون بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب أن يراعيها المخطط سواء كان مدريا أو إداريا قبل وضع خطته سواء كانت هذه الخطة قصيرة أو طويلة المدى وتتمثل هذه الشروط والمبادئ فيما يلي: (بسطويسي احمد، 1999، ص 45)

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

د- الإمكانيات المتطورة: فالإمكانيات العادية لا تعني متطلبات للمستويات العليا حيث أن هذه المستويات العليا تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة وكذا ملاعب خاصة ملائمة تناسب ومتطلبات التدريب المتطورة وعليه يجب دراسة الإمكانيات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المراد تحقيقها فالإمكانيات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة تساعد كل من اللاعب والمدرّب عل تحقيق الهدف المرسوم وبذلك يظهر أهمية دراسة الإمكانيات في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح.

هـ- رعاية من نوع خاص: إن الرياضة بجميع أشكالها أمر هام لجميع اللاعبين مهما اختلفت مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا خاصة، حيث تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دورا أساسيا في إمكانية تقدم مستوى اللاعب.

فتوفر هذه الظروف تجعل من اللاعب الموهوب يفرض نفسه على المدرّب وعلى مجتمع اللعبة بصفة عامة وبذلك ظهر ما يعرف بالاحتراف في المجال الرياضي وخصوصا في مجال رياضة المستويات العالية، ويجب أن لا تنحصر الرعاية على النواحي المادية فقط بل يجب أن تتعدى إلى رعاية شاملة صحيا واجتماعيا ودراسيا ومن كل الجوانب فكلها عناصر مؤثرة على مستوى اللاعب.

6.1.2. خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي: (وجدي مصطفى، 2002، ص58)

1. يعتمد على الأسس التربوية:

يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك ما يلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الايجابية لدى اللاعبين.

2. يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

- تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

3. تأثير شخصية وقيم المدرّب:

- إن شخصية وقيم المدرّب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.

4. تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها:

- استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

5. تكامل عملياته:

- تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية -مهارة-خطية-نفسية-ذهنية-خلاقية-معرفية)كلا متكاملتا متجانسا يهدف لوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.

6.اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة:

- لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه.

7. تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:

- التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي.

8.اتساع دائرة الفردية:

- عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.

9.عدم إهمال دور الخبرة:

-الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا لتحقيق أهدافه.

10.إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية:

- يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.

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

7.1.2. إستراتيجية التدريب الرياضي:

تتمثل إستراتيجية التدريب الرياضي والتي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة.

8.1.2. عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تتقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين: (مفتي ابراهيم، 2002، ص23)

1.. عمليات القيادة الفنية الإدارية

2. عمليات القيادة التطبيقية.

أ- **عمليات القيادة الفنية الإدارية:**

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

- عمليات التقويم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.
- عمليات تخطيط التدريب:- استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن -وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية.
- عملية تنظيم الأجهزة الفنية:- تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل
- المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

ب- **عمليات القيادة التطبيقية:**

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

▪ عمليات القيادة التربوية:

- تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

- تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

▪ عمليات القيادة التعليمية:

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

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

■ عمليات القيادة التنموية:

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

9.1.2. مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي:

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

10.1.2. الحالة التدريبية والفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية والفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز. (بسطوسي أحمد، 1999، ص44)

- وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات". (بسطوسي أحمد، 1999، ص44)

- ويعرفها ما تقيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي" (بسطوسي أحمد، 1999، ص44)

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

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معداً إعداداً بدنياً ومهارياً ونفسياً بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

2.2. الوحدات التدريبية:

1.2.2. مفهوم وحدات التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب. (مفتي ابراهيم، 2002، ص210)

2.2.2. اشتراطات الوحدات التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحاً.
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي. (وجدي مصطفى، 2002، ص322)
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

3.2.2. أنواع الوحدات التدريبية:

أ- طريقة التدريب المستمر:

- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً. (مفتي ابراهيم، 2002، ص210)

- أهدافها وتأثيرها:

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

- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.

- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.(عادل عبد البصير، 1999، ص157).

-أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:" (وجدي مصطفى، 2002، ص324)

- ◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.
 - ◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
 - ◆ التدريب تناوب بالخطوة أي:بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة.
 - ◆ تدريب السرعات المتنوعة.
 - ◆ تدريب الهرولة.
- كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي: (مفتي ابراهيم، 2002، ص211)
- ◆ ثبات شدة الأداء.
 - ◆ تبادل تغيير شدة الأداء.
 - ◆ طريقة الجري المتنوع الذاتي أو ما يعرف بالفار تلك.

ب- طريقة التدريب الفتري:

- مفهومها: "يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل." (مفتي ابراهيم، 2002، ص213)
- أقسامها: هناك نوعين:
- ◆ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام، وكذا عمل الجهازين الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب، بحيث تتميز التمرينات المستخدمة بشدة متوسطة، مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة،

وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين، حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية، فهذا النوع من التدريب يسمح بتحسين إنتاج الطاقة وذلك لعبور العتبة اللاهوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

◆ التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية، حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي، وهذه ما يسمى بظاهرة الدين الاكسجيني، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة، وعليه يرتبط حجم التمرينات بالشدة المستخدمة، حيث يقل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البينية، حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية

ج- طريقة التدريب التكراري:

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

- أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية -القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية. (محمد عوض، ب.س، ص24)

- خصائصها:

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

✓ طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.

✓ فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة

عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. (مفتي ابراهيم، 2002، ص215)

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء (وجدي مصطفى، 2002، ص331)

د - طريقة التدريب الدائري:

- مفهومها: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث:-مستمر - فترتي - تكراري؛ (مفتي ابراهيم، 2002، ص210)

ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

- مميزات التدريب الدائري:

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

- ◆ توفير الجهد والوقت.
- ◆ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- ◆ تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- ◆ تطوير القدرات البدنية فرديا. (وجدي مصطفى، 2002، ص335)
- ◆ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- ◆ التقويم الذاتي للاعبين.
- ◆ استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة.
- ◆ اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

- طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمريناً أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:

(عادل عبد البصير، 1999، ص165).

- ✓ أن لا تقل الدائرة عن أربع (4) تمرينات.
- ✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقاً لتركيبة الدائرة_ أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني.
- ✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

- بعض نماذج التدريب الدائري:

1- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

أ- أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف: (وجدي مصطفى، 2002، ص335)

يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف سواءً كان التدريب الدائري في شكل دائرة أو عدة دورات متتالية، ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية:

- ✓ تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.
- ✓ يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4
- ✓ تؤدي الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب.
- ✓ يؤدي اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد للتمرين.

✓ يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقاً في نفس الزمن المحدد، وهكذا يمكن زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.

ب- أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف:

- يتم التدريب دون فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق ما يلي:
- ✓ تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر.
 - ✓ لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4.

✓ يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب، ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب إنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2 إلى 3 أسابيع.

✓ يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.

1- أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء:

يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:

✓ تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.

✓ يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.

2- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة:

-15 ثا عمل 45 ثا راحة- في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 45 ثا فقط.

- 15 ثا عمل 30 ثا راحة- في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا فقط.

-30 ثا عمل 30 راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 30 ثا على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا.

3- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري مرتفع الشدة: (عادل عبد البصير، 1999، ص169).

في هذا النموذج يثبت زمن التمرينات بحيث يكون الأداء على كل تمرين من 10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات راحة بين التمرينات من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسباً لمقدرة شدة القوة المستخدمة والذي يكون 75% من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمرينات الدائرة وكذلك وفقاً للهدف التدريبي المراد الوصول إليه.

4- نماذج التدريب باستخدام الحمل التكراري: (وجدى مصطفى، 2002، ص339)

يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بثمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمرينات للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتا لعدد وتكرارات التمرينات وحسب زمن التحمل.

4.2. طرق التدريب الرياضي

عبارة عن إجراء يتم وفق خطة موجهة أساسا لتحقيق هدف وطبقا لذلك فطرق التدريب عبارة عن إجراء مخطط موجه التحقيق أهداف تربوية عامة أو خاصة ويمكن تعريف طريقة التدريب على أنها ترتيب منظم المحتويات التدريب مع مراعاة القوانين والمبادئ العلمية العملية التدريب . (صبحي،2012، ص268)

1.4.2. طريقة التدريب المستمر:

تعرف بأنها أداء حمل تدريبي بشدة متوسطة والفترة زمنية أو مسافة طويلة نسبيا وتتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون أن تتخللها فترات راحة ويتم أداء هذه الطريقة التدريبية بدرجات وأساليب بشد المختلفة على وفق الأهداف التدريبية المنتقاة وخصوصية اللعبة.(صبحي،2012، ص96)

أهدافها:

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير القدرات الهوائية ومن أهمها الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كما تهدف إلى تنمية وتطوير التحمل العام (الدوري التنفسي) والتحمل الخاص في بعض الأحيان.(الحسناوي،2014، ص268)

-حمل التدريب في طريقة التدريب المستمر:

- تكون شدة أداء التمرينات من 40 - 60% .
- تكون عدد مرات تكرار التمرين كبيرة جدا.
- مدة الراحة لا توجد مدة راحة.
- عدد مرات التكرار: قليلا إذا كان الأداء مستمر لفترة طويلة والعكس(عودة،2014،ص41-42)
- زمن الأداء من 30 إلى 90 دقيقة.

2.4.2. طريقة التدريب الفتري:

من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي بذل الجهد و الراحة و يرجع بنية هذا الاسم إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين و التمرين الذي يليه .

- تعريفها:

طريقة التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي تبادل الجهد والراحة ويرجع بنية هذا الاسم إلى فترة الراحة البيئية بين كل تمرين و التمرين الذي يليه.(البشتاوي،الخوجا،2005 ، ص269) أقسامه:

❖ **التدريب الفتري منخفض الشدة:** من أهم مميزاته

- **شدة التمرينات:** تكون متوسطة تصل في تمرينات الجري (60%-80%) من أقصى مستوى اللاعب.

- **حجم التمرينات:** يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من (20-30 مرة) تقريبا

كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات الثلاث مجموعات وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين (14-90ثا) تقريبا بالنسبة للجري وما بين (15-30) بالنسبة التمرينات القوة، سواء باستخدام أثقال إضافية أو نقل الجسم نفسه.

- **فترات الراحة البيئية:** يفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البيئية مثل تمرينات المشي.(وجدي،السيد،2002،ص326-327)

تهدف هذه الطريقة إلى:

- ✓ تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرتتين وسعة القلب .
- ✓ زيادة قدرة القدم على حمل المزيد من الأوكسجين.
- ✓ تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف المجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

❖ **التدريب الفتري المرتفع الشدة:** من أهم مميزاته

• **شدة التمرينات:** تصل في تمرينات الجري من (80-95%) من أقصى مستوى الفرد وتصل في التمرينات القوة باستخدام الأثقال الإضافية إلى (175) من أقصى مستوى الفرد.

• **حجم التمرينات:** ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار المجرى 10 مرات وتمرينات القوة من (8-10) مرات

• **فترات الراحة البيئية:** تزداد فترات الراحة البيئية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية مثل تمرينات الاسترخاء.(علي،1999،ص74-75)

تهدف هذه الطريقة إلى:

✓ تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى

✓ تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأكسجين.(الرياضي،2004،ص216)

3.4.2. طريقة التدريب الدائري

ابتكر هذا النوع من التدريب مورجان وأديسون بجامعة ليدز بإنجلترا للتلاميذ والطلاب بغرض اكتساب اللياقة البدنية بصفة عامة ومحاولة جنبهم الممارسة النشاط الرياضي، وتطور مثل هذا النوع من التدريب سبعة تجارب قام بها وكثير من العلماء أمثال كوح وشوش والتدريب الدائري هو أسلوب للبناء والإعداد البدني يتضمن تكرار تمرينات متقدمة فوق مقدرة اللاعب خلال حدود زمنية ومن مميزات هذه الطريقة:

✓ تهدف إلى التنمية العضلية وتحسين القدرة الوظيفية.

✓ يطبق فيه بطئ وزيادة العمل.

✓ يساعد في الاقتصاد في الوقت والقياس الذاتي المباشر المستوى التقدم.(البشتاوي، الخوجا، 2005، ص279)

4.4.2. طريقة التدريب البليومتري

يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي إلى أنه طريقة التدريب تعتمد على لحظات الشارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه.(عودة،2014، ص57)

- مفهومه:

يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي: " إلى أنه طريقة للتدريب تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه".(عودة،2014،ص64)

- أنواعه:

إن التدرجات البليومتري لها عدد كبير من التمرينات ولكي يكون استخدامها يتميز يجب أن تكون متدرجة من التدرجات البسيطة إلى المعقدة ويشير ماتي ديودا (1988) إلى أن العالم كون الدوشو يقسم هذه التمرينات إلى قسمين رئيسيين هما:

❖ النصف السفلي من الجسم.

❖ النصف العلوي من الجسم.(عودة،2014،ص64)

ويقسم التمرينات الخاصة بالجزء المقلبي إلى خمسة أنواع من التمرينات هي:

- 1- الوثب في المكان ويتضمن الوثب بالقدمين أو العمل على قدم واحدة أو الوثب بالحيل.
- 2- الوثب من الثبات وتتضمن الوثب الطويل أو العريض من الثبات من فوق الحواجز.
- 3- التداخل بين الواب والحجل يقوم اللاعب فيها بالتبديل بين الوب والحجل من فوق أقماع أو حواجز.
- 4- الوثب العميل وهو النوع الأكثر أهمية فهو يتطلب حركات في غاية القوة والسرعة من فوق الصناديق بقدمين أو بواحدة ثم يدفع الأرض بالقدمين بقوة بمجرد ملامستها.
- 5- الخطوة ويشتمل على الوثب بالقدمين واحدة بعد الأخرى.(البشتاوي،خوجا،2005،ص297)

5.4.2. طريقة التدريب التكراري

تتشابه هذه الطريقة مع طريقة التدريب الفترتي في تبادل الأداء مع الراحة غير أن هذه الطريقة تختلف من حيث الشدة التدريبية مع فترة الأداء ومرات التكرار وفترات استعادة الشفاء بين التكرارات بحيث تستخدم في هذه الطريقة شدة التدريبية الصور (95-100%)

من الشدة القصوى وهي قريبة من المنافسة من حيث المسافة والشدة مع عدد قليل من التكرارات (3-4) وبما يناسب شدة الأداء وفترات الراحة طويلة نسبيا من التكرارات من (3-4) دقائق إلى 45 دقيقة. (البشتاوي،خوجا،2005،ص297)

- أهدافه:

- ✓ تطوير السرعة القصوى تطوير القوة القصوى
- ✓ تطوير القوة الانفجارية
- ✓ تحمل السرعة (الخاصة) المسافات القصيرة والمتوسطة. (الحسناوي،2014،ص94)

- التأثير الفسيولوجي للطريقة التكرارية:

إن العمل بالتدريب التكراري يكون بشدة قصوى، وهذه الشدة ستؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، إضافة إلى أن اللاعب سيصل بدين أوكسجينية أن مقدار استهلاك الأوكسجين أثناء الأداء يرتبط بدرجة شدة الحمل، حيث يزداد إمداد القلب بالدم والأوكسجين أثناء العمل العضلي عن طريق سريان الدم في الشرايين حيث يتغير فرق الأوكسجين الشرياني الوريدي بدرجة قليلة أثناء النشاط البدني، حيث هناك علاقة موجبة بين مقدار استهلاك الأوكسجين والدفع القلبي، فكما ولد استهلاك الأوكسجين لزيادة شدة العمل البدني يزداد الدفع القلبي وهذا يرتبط بسعة الدم الأوكسجينية وسرعة سريان الدم في الجهاز الدوري ولكي

يمكن للاعب أن يستمر في الأداء لايد للأنسجة.(كماش، أبو خياط،2013، ص318)

- خصائص طريقة التدريب التكراري:

• **شدة التمرينات:** تتعدد شدة التمرينات في طريقة التدريب التكراري كالاتي:

◀ بالنسبة للتمرينات التحمل والسرعة تتراوح الشدة ما بين 90-100 % من أقصى شدة للاعب وبالنسبة التمرينات القوة فتكون الشدة ما بين 80-100 % من أقصى شدة اللاعب.

◀ حجم التمرينات نتيجة المأن طريقة التدريب التكراري تصل بالشدة القصوى فإن حجم التمرينات يكون أقل، أي تكون التكرارات قليلة وتتراوح ما بين 3 إلى 6 تكرارات في التمرين الواحد.

فترات الراحة: تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء مما يتطلب إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً، طليقا الشدة المستخدمة ومسافة وزمن تكرار الأداء، والتي تكون في تمرينات القوة ما بين 2 إلى 3 دقائق، وفي تمرينات السرعة قد تصل إلى حدود 15 إلى 45 دقيقة.

زمن دوام التمرين : يختلف زمن دوام التمرينات من تمرين الآخر، وكالاتي بالنسبة للتمرين القصير يستمر الحوالي 15-120 ثانية، أما بالنسبة الدوام التمرين المتوسط فيتراوح ما بين 120 ثانية - 8 دقائق، أما بالنسبة الدوام التمرين الطويل فيستمر لحوالي 8-15 دقيقة.(كماش، أبو خياط،2013، ص320)

6.4.2. طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب التكراري

- **النموذج الأول:** في هذا النموذج من التدريب الدائري باستخدام التدريب التكراري تكون عملية تثبيت عدد تكرارات التمرين بحدود 8 تكرارات فقط، وتكون الراحة في حدود 120 ثانية مع تمرينات استرخاء وإطالة وبذلك فإن هذا النموذج يتضمن تثبيت عند تكرارات و استمرار في أداء التمرينات ويكون الهدف هو تقليل زمن الأداء.

- **النموذج الثاني:** في هذا النموذج تكون صلية تثبيت زمن الثناء لكل تمرين ويكون في حدود (10 - 15 ثا) وتثبيت الشدة في كل حلقة ب (50% ثم إلى 60% ثم إلى 70%) وتحدد فترات الراحة ما بين 90-180 ثا مع تمرينات إطالة واسترخاء وفي هذا النموذج يستخدم التدرج في زيادة التكرارات من حلقة إلى أخرى مع تحديد زمن الأداء المحدد من 10-15 ثا.

- **النموذج الثالث:** في هذا النموذج ترتب التمرينات حسب أهميتها ، وتكون فترات الراحة البيئية ما بين 90-180 وتستخدم التمرينات الاسترخاء والإطالة.(مفتي،2001، ص331-332)

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية ،هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ،فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم ، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

الفصل الثالث

مهارات كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1.3. تعريف كرة القدم

1.1.3. التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

2.1.3. 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، ص50) وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

- التعريف الإجرائي:

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

2.3. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما

استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأوغوي 1930 وفازت بها". (موقف مجيد المولي، 1999، ص9)

3.3. التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم. (موقف مجيد المولي، 1999، ص9)

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب. (حسن عبد الجواد، ب.س، ص16)
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريل.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا. من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. (Alain Michel, 1998, p141),
- 2006: دورة كأس العالم وفازت بها ايطاليا ونظمت في ألمانيا.

2010: دورة كأس العالم وفازت بها اسبانيا من تنظيم جنوب افريقيا أول دولة إفريقية تنظم كأس العالم.

2014: دورة كأس العالم وفازت بها ألمانيا في البرازيل.

2018: دورة كأس العالم وفازت بها فرنسا من تنظيم روسيا.

2022: دورت كأس العام في قطر أول دولة عربية تنظم هذا الحدث الاعلامي وفازت به الأرجنتين.

4.3. مدارس كرة القدم

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

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

2. المدرسة اللاتينية.

3. مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص72)

5.3. 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 وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تام 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 في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة.

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد، ب.س، ص16)

6.3. قوانين كرة القدم

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن. حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

. **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

. **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

. **التسلية:** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض... (سامي الصفار، 1982، ص29)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.
- **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

- **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

- **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان بربايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- **مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة. (علي خليفة الهنشري، 1987، ص255)
- **ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.
- **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
 - ✓ ركل أو محاولة ركل الخصم.
 - ✓ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
 - ✓ دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
 - ✓ الوثب على الخصم.
 - ✓ ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
 - ✓ مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - ✓ يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.
 - ✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه... (علي خليفة الهنشري، 1987، ص255)

- **الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

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

- **رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

- **ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم. (سامي الصفار، 1982، ص 29)

- **الضربة الركنية:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

- **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. (حسن عبد الجواد، ب.س، ص 177)

7.3. 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.

- طريقة الظهير الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

- طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس 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، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم. (حسن عبد الجواد، ب.س، ص177)

- طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم. (رشيد عياش الدليمي، 1997، ص104)

- طريقة 3-3-4:

تمتاز 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، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

- طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط... (رشيد عياش الدليمي، 1997، ص36)

- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحثة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

- 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 خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)...

8.3. متطلبات كرة القدم

- الجانب البدني:

- **المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:** تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.

(Alain Michel, 1998, p144)

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

- **الإعداد البدني لكرة القدم:** (*préparation physique*) يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (حسن أحمد الشافعي، 1998، ص23)

- **الإعداد البدني العام:** (*préparation physique générale*) هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي). (أمر الله أحمد البساطي، 1990، ص70)

- **الإعداد البدني الخاص:** (*préparation spécifique*) الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي

تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة...الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.

(MICHEL PRADET,1997, p22).

- عناصر اللياقة البدنية:

- **التحمل:** عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.
(أمر الله أحمد البساطي، 1990، ص63)

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

- **القوة العضلية:** تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التميريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. (AHMED

KHELIFI, 1990,p107).

- **السرعة:** تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (أمر الله أحمد البساطي، 1990، ص111)

- **تحمل السرعة:** يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية. (قاسم حسن حسين، 1984، ص48)

- **الرشاقة:** تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص39)

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (قاسم حسن حسين، 1984، ص200)

- **المرونة:** تعريفها: هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية. (محمد حسن علاوي، 1994، ص110) وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب. (PIRRE WULLACKI , 1990 ,p145)

-الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات

المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

- الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء... (أبو العلا عبد الفتاح، 1994، ص395)

9.3. مهارات الأساسية في كرة القدم

1.9.3. مهارة المراوغة:

المراوغة هي في التخلص من الخصم مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو قدمه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية والفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في المراوغة ، ولكي يحقق ذلك يجب أن

يتمتع. اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة ، ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق الرشاقة، المرونة السرعة المركبة التي تساعد على الأداء المهاري المراوغة وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارة التمرير التي تتصف بالدقة والسرعة.(مفتي،1994، ص223-224)

وبالرغم من ذلك فإنه يوجد الكثير من مواقف اللعب التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في الساحات الصغيرة أو استخدام الفريق المنافس المصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إيجاد اللاعب المراوغ.

- شروط المراوغة:

- ◀ اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- ◀ قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع .
- ◀ أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجئة.
- ◀ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- ◀ قدرة اللاعب على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- ◀ قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع أو طريقة المراوغة حتى لا ينجح خصمه المنافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- ◀ تمتع اللاعب المهاجم بحسن استخدام التوقيت السليم بعملية المراوغة أمام الخصم.(أبو عبده،2002، ص153-154)

- أنواع المراوغة:

هناك عددا من أنواع المراوغة والتي يمكن تعليمها للاعبين كما أن هناك عددا من أنواع المراوغة التي يشتهر بأدائها بعض اللاعبين ذو المستويات العالية وكثيرا ما شما هذه المراوغات على أسمائهم، في ذات الوقت يستخدم اللاعب نوع مبتكر من المراوغة يكون وليد الموقف وتفضل تقديم المراوغة إلى عدة أنواع طبقا للموقف المنافع أمام المهاجم الذي يراوغ وهي:

- المراوغة من الأمام:

وهذه المراوغة تستخدم عندما يكون اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة متقدما بها وهاجمه أحد المدافعين من الجهة الأمامية، فيمكنه أن يراوغ المدافع الثاني باستخدام إحدى طرق المحاورة من الأمام. (مفتي، 1994، ص260)

- المراوغة بالتموية للجانب مرة واحدة
- المراوغة بالتموية للجانب مرتين
- المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانب.
- المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المنافع
- المراوغة بالطريقة المقصية.
- المراوغة بسحب الكرة خلفا.
- المراوغة بالتموية للتصويب. (أبو عبده، 2002، ص159-160)
- المراوغة من الجانب:
- طريقة المحطات (تغيير الاتجاه)
- طريقة حركة الدراجة (التحريك القدم فوق الكرة).
- المراوغة بالمرور خلف المنافس. (مفتي، 1994، ص267)
- المراوغة من الخلف:

تؤدي هذه المهارة في الحالات التي يستقبل فيها اللاعب المهاجم الكرة وهو مراقب من المنافس المنافع الذي يقف خلفه مباشرة في محاولة لمنعه من التقدم بالكرة ومحاولة استخلاصها منه، فيقر اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الخلف للتغلب على المنافس، باستخدامه لإحدى الطرق التالية:

- المراوغة بكفي الجذع للجانب
- المراوغة باتي الجذع الجانبين.
- المراوغة بنى الجذع وترك الكرة تمر. (أبو عبده، 2002، ص164-166)

2.9.3. التصويب:

- مفهوم التصويب: يعتبر التصويب من أهم أجزاء اللعب الهجومي في كرة القدم، وهو أحد أساسياتها الرئيسية والذي يحدث النتيجة، وبعد التصويب هو الوسيلة الأساسية لتحرير النتيجة بالنسبة لخصمين

متكافئين وهو القرار الأول والأخير للفريق وثمره جهد اللاعبين طيلة فترة المباريات والتصويب مفتاح الفريق نحو تحقيق الفوز وهو نتيجة مجهودات الفريق الهجومي التي تركز على ادخال الكرة في مرمى الخصم.(النمري، 2003،ص101)

- **تعريف التصويب:** يعد إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء المختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وذاتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو اللعب. الجماعي بين اللاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب يقوم به اللاعبون داخل الملعب نتيجة صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتصويب.

والتصويب هو حركة فردية وهي نتيجة عمل كل أعضاء الفريق تتطلب تجديد وعطاء كلي التصويب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس .(مختار، 1997، ص106)

ويعد التصويب من المهارات الأساسية في كرة القدم، وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات وكل ما إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات لدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق الفكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات عالية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب كالثقة في النفس مثلا ولكي تكون عند اللاعب اللغة في النفس الصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة.
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
- ان تودي ترمينات التصويب من اتجاهات متغيرة المسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفعالية.
- التدرب على المهارة نحو الظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب.
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم لإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام

- الأسلوب الأمثل للتوجيه. (شعلان، عفيفي، 2001، ص158)

- أهمية التصويب:

من خلال أنظمة طرق اللعب الحديثة والتي تقوم على أساس تكنيك دفاعي قوي وهجمات سريعة يتعلم على لاعبي الوسط المساهمة في الهجوم بواسطة القذف من بعيد، كما لا يمكن المدرب أن يستغني على برمجة حصص تدريبية خاصة للتصويب وهذا لأهميته في احراز الهدف، وحسب التعريف يمكن القوة بأن التصويب ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها. (شعلان، عفيفي، 2001، ص158)

- أنواع التصويب:

يمكن أن نقسم تكنيك المهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن تجدها في مباريات كرة القدم وهي:

- التسديد من الثبات

- التسديد من الحركة.

- **التسديد من الثبات:** يمكن أن تجد هذا النوع من التسديد في مباراة لكرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة مباشرة أو غير مباشرة، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء المهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة.

- **التسديد من الحركة:** وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة حري التي تمنح أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم. (الأفندي، 1991، ص4)

- أسباب التصويب الخاطئ:

- التصويب على المرمي من مسافة بعيدة.

- عدم اتقان ركل الكرة.

- عدم توفر المهارة ودقة التسديد.

- عدم التوازن الكافي والأناية في اللعب.

- ضعف اللياقة البدنية ومهارات الهجوم لدى اللاعب المسند.

- التسرع في التسديد قبل الحصول على الفرصة المناسبة. (بديع، 2004، ص51-52)

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد

خلال مراحل بحثه واختيار المنهج الصحيح وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها، وكان هذا البحث يخضع لمجموعة إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في الدراسة الميدانية جد ضروري، بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح من الإجراءات التي تساعد على الصورة المنهجية للبحث، حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبار، بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة، مجالات البحث)، بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية في الشطر الأخير.

وفي هذا الجانب التطبيقي سأحاول أن أوضح أهم إجراءات الميدانية التي اتبعتها في هذه الدراسة و من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

1.4. الدراسة الاستطلاعية:

حين يريد الباحث أن يدرس ظاهرة ما فإن أول خطوة يقوم بها هي وصف الظاهرة التي يريد دراستها وجمع أوصاف ومعلومات دقيقة عنها، والمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كميًا. فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.

من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح قام الطالب بإجراء الدراسة استطلاعية للنادي الرياضي شباب سيدي عيسى من 16 إلى 17 سنة، وذلك لتحقيق مجموعة من الأهداف التي يمكن ذكرها فيما يلي:

- ضبط عنوان الدراسة ومتغيراتها.
- معرفة صعوبات التطبيق التي من شأنها تحديد قيمة البحث العلمي ومكانته العلمية وذلك قصد التقليل من تلك الصعوبات في الدراسة الأساسية أو محاولة تفاديها.
- التدريب على خطوات البحث العلمي.
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- الوقوف على حيثيات مجال الدراسة، من حيث الوقوف على الحدود المكانية التي يشغلها مجتمع الدراسة.

2.4. المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذه الملائمة موضوع بحثنا ومشكلته وهو المنهج الذي يرتكز على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً ومستتيراً بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية. وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بطريقة علمية.

وهو أيضا المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، 1999، ص 217).

3.4. متغيرات الدراسة:

المتغير هو مركز الاهتمام في البحث الكمي. تعريف المتغيرات لفترة وجيزة كمفهوم مع وجود اختلافات أو لديك أكثر من قيمة واحدة. المتغير هو كل شيء على شكل محدد من قبل الباحثين لدراستها حتى الحصول على معلومات حول هذا الموضوع، ثم استخلاصها. وفقا للعلاقة بين متغير واحد مع متغير آخر المتغيرات المختلفة في البحث وتقسيمها إلى خمسة وهي المتغير المستقل، المتغير التابع، المشرف متغير، المتغيرات (intervening) والمتغيرات السيطرة. " ومع ذلك، استخدم الباحثون في هذه البحث اثنين من المتغيرات، وهي المتغيرات المستقلة والمتغير التابع.

استنادا إلى فرضيات الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع:

1.3.4. المتغير المستقل: المتغير المستقل (independent variable) هو المتغير الذي يؤثر على المتغيرات أخرى أو نتيجة على المتغيرات الأخرى التي عادة ما تكون في النظام وإطار زمني يحدث أولا. وجود هذه المتغيرات في البحث الكمية هو المتغير الذي يفسر وقوع التركيز أو موضوع البحث هذا المتغير عادة ما تشير بالمتغير "x".

ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير المستقل على أنه: **التدريب التكراري.**

2.3.4. المتغير التابع: المتغير التابع (dependent variable) هو المتغير الذي سبب أو تتأثر المتغير المستقل. وجود هذا المتغير في البحث الكمي والعديد من المتغيرات كما هو موضح في التركيز أو موضوع البحث. هذا المتغير عادة ما تشير بمتغير "y".

ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير التابع على أنه: **مهارات كرة القدم.**

4.4. مجتمع وعينة الدراسة:

1.4.4. مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق، تلاميذ، أو أي وحدات أخرى.

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي النادي الرياضي شباب سيدي عيسى من 16 إلى 17 سنة

للموسم الرياضي 2024/2023.

2.4.4. عينة الدراسة:

وتمثلت عينة بحثنا في لاعبي النادي الرياضي شباب سيدي عيسى لكرة القدم بـ 32 لاعبا، وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وهي تدرج ضمن المعاينة غير الاحتمالية، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية وبواقع 16 لاعبا لكل مجموعة ، وتم إجراء التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المراوغة والتصويب من الثبات) على عينة الدراسة.

وقد تم الاعتماد على المجموعتين المتكافئتين (التصميم التجريبي لعدة اعتبارات هي المحددات المنهجية والموضوعية لهذا الاختيار :

- يمكن إثبات التأثير أو عدم التأثير إذا تم اختيار المجموعة الواحدة، وهذا لسبب وجيه هو أن المجموعة تخضع لبرنامج التدريب التكراري هو المتغير الأول، والبرنامج المقترح تنمية المهارات الأساسية يمثل المتغير المستقل الثاني في هذه المجموعة وبالتالي الاستحالة في معرفة من هو البرنامج أو المتغير ذو الدلالة وتحسين المتغيرات التابعة الأخرى لهذه الدراسة.

- الدلالة الإحصائية والبرهانية للمجموعتين الضابطة والتجريبية من ناحية تجانس العينة.

3.4.4. تجانس واعتدالية عينة الدراسة:

للتأكد من وقوع سباحي المجموعتين الضابطة والتجريبية تحت المنحنى الاعتدالي، قام الباحث بإجراء التجانس بين لاعبي المجموعتين في بعض المتغيرات المختارة أو ما يطلق عليها (المتغيرات البارومترية) أو معدلات النمو.

جدول رقم (1): يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للمتغيرات الجسمية

| المتغيرات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | T المحسوبة | T المجدولة | الدلالة الإحصائية |
|-------------|--------------------|---------|------------------|--------|------------|------------|-------------------|
| | S | X | S | X | | | |
| الطول (سم) | 7.49 | 119.540 | 7.12 | 118.01 | 0.542 | 2.14 | غير دال |
| الوزن (كغ) | 1.78 | 26.582 | 1.542 | 27.456 | 1.741 | | |
| العمر (شهر) | 5.47 | 87.510 | 5.124 | 83.524 | 0.5124 | | |

5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات

اعتمدنا في دراستنا على اعداد برنامج تدريبي متكون من عدة وحدات تدريبية مقترحة تم عرضها على خبراء ومنه تم تعديل محتواها ليتم تطبيقها على المجموعة التجريبية لنكشف فيما بعد مدى نجاعتها وتأثيرها على تحسين مهارات اللاعبين .

كما ان كل دراسة تعتمد على أدوات البحث كحجر أساس لمعرفة وجمع المعلومات اللازمة عن الدراسة من أجل بلوغ حقائق وأهداف هذا البحث من خلال مجموعة معينة من الأدوات يختارها الباحث لتحقيق ما سبق .

✚ اختبار المراوغة:

يهدف هذا الاختبار الي قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم.

- كرات

- ميفاتية

- أقماع

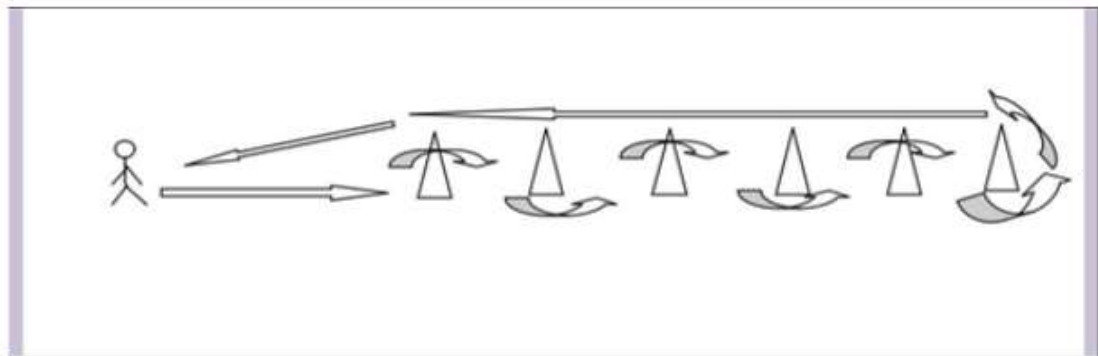
- الاجراءات ومواصفات الأداء:

يقف اللاعب ومعه الكرة على بعد 5 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكية والمسافة بين كل قمع والأخر حوالي 1 متر ،يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 5 أمتار ،ثم يقوم باجري بين الأقماع مستخدما الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بيم الأقماع مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهابا وإيابا.

- القياس:

يحتسب للاعب الزمن المستغرق من لحظة اعطاء اشارة البدء حتى وصوله خط النهاية.

- اذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له اثنين ثانية.(أبو عبده،ص168)



الشكل: (01) يوضح اختبار مهارة المراوغة

اختبار التصويب من الثبات:

طريقة العمل: نقسم المرمى الى 06 اقسام بواسطة احبال على طول ارتفاع المرمى, نسمي كل قسم بالأحرف الابدجية, ب,,, حيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى:

القسم الاول: "أ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

القسم الثاني: "ب" طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

القسم الثالث: "ج" طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

القسم الرابع: "د" طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

القسم الخامس: "هـ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م. القسم السادس: "و" طوله 3م وارتفاعه 1.22م.:

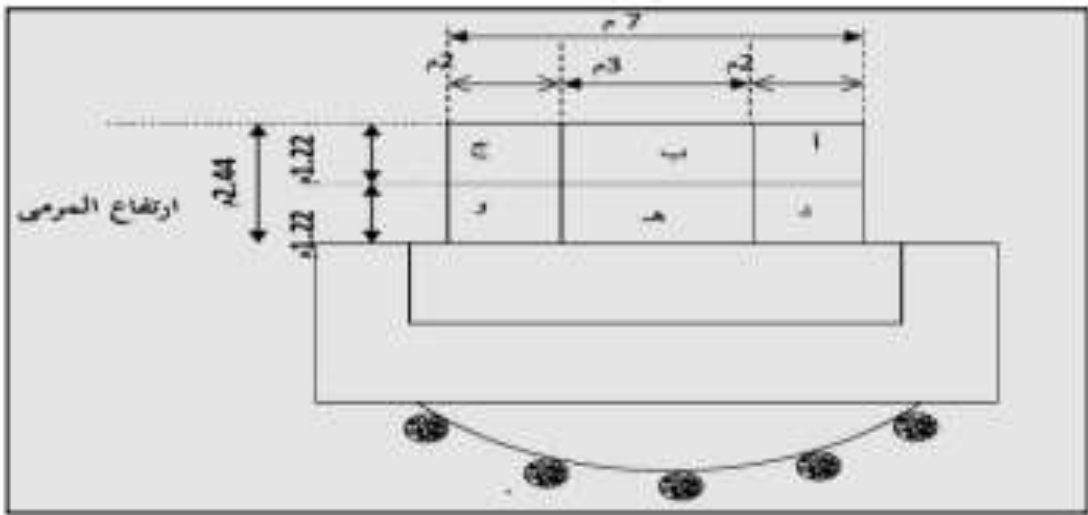
كيفية اجراء الاختبار يقوم اللاعب بتسديد 05 كرات ثابتة نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل (02).

هدف الاختبار:

- محاولة كل لاعب التسجيل داخل الاطار (أ, د, ج, و) وبالتالي الحصول على العلامة كاملة.

- في القسم (ب, هـ) الحصول على نصف العلامة.

- نشير ان النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب الى اكبر علامة واكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الاطارات (أ, ج, د, و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهي العلامة كاملة.



الشكل: (02) يوضح اختبار مهارة التصويب من الثبات

6.4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

1.6.4. الصدق:

سعى الباحث إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى عملية هذه الاختبارات المختارة. للتأكد من صدق الاختبارات اعتمد الطالب على صدق المحكمين إذ أنه اعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وتم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي ، لذا قمنا بعرض الاختبارات المقترحة استخدامها في تجربة الدراسة على مجموعة من المحكمين والمختصين وتم الاعتماد أيضاً على عدد من المصادر التي أثبتت أن هذه الاختبارات تقيس هذه الصفة. كما اعتمدنا كذلك على الصدق الذاتي كعامل من المعاملات العلمية وكل نتائج وقيم الصدق الذاتي مرتفعة مما يؤكد أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق وما أثبت ذلك هو الدلالة الإحصائية لكل الاختبارات، مما يعطي صورة عن المحك العلمي للصدق الذاتي الخاص بالاختبارات البدنية المطبقة.

جدول رقم (2): يمثل معامل الصدق الذاتي للاختبارات

| الاختبار | معامل الصدق |
|------------------------------------|-------------|
| مهارة المراوغة | 0.774 ** |
| مهارة التصويب | 0.710 ** |
| دالة عند مستوى دلالة إحصائية 0.001 | |

2.6.4. ثبات الاختبارات:

ولحساب ثبات الاختبارات اعتمدنا على طريقة : اختبار - إعادة اختبار ، وذلك بحساب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات ، حيث اعتمدنا في هذه الطريقة على إجراء الاختبار مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان ، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني، ويشير هذا الأخير إلى ثبات الأداة يعرف كذلك بمعامل الاستقرار، حيث طبق البرنامج على عينة قوامها 5 لاعبين.

جدول رقم (3): يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات

| الاختبار | معامل الثبات |
|---|--------------|
| مهارة المراوغة | 0.812 ** |
| مهارة التصويب | 0.792 ** |
| دالة عند مستوى دلالة إحصائية 0.001 | |

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل بعد والتي تمثل ثبات هذه الاختبارات مرتفعة و قوية وهذا ما يعكس ثبات الاختبارات بدرجة معينة وهي دالة إحصائيا بمعنى أن معامل الثبات يمتاز بدرجة إحصائية عالية من ثبات القيم النسبة والتي تعبر عنها نتائج الاختبارات البدنية وفق نتائج اختبار / إعادة اختبار.

7.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة، وذلك بغرض معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المراوغة والتصويب من الثبات)، وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وفي ضوء فرضيات البحث تتم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأسلوب الإحصائي التالي:

- اختبار الصدق الذاتي: لمعرفة مدى صدق الاختبارات.
- اختبار اختبار - إعادة الاختبار: لمعرفة مدى ثبات الاختبارات.
- اختبار "ت" ستودنت **t.test**: لمعرفة درجة الفروق.

8.4. إجراءات التطبيق الميداني للدراسة

بعد اختيار عينة البحث وتحديد المجموعتين الضابطة والتجريبية تم تطبيق البرنامج الأساسي لتحسين السرعة لدى السباحين على المجموعة التجريبية وفور الانتهاء من البرنامج قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين بغرض المقارنة في الاختبارات الموضوعية لدى المجموعتين.

ومن البديهي أن يختار الباحث مكاناً مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، بالإضافة إلى مراعاة زمن محدد يكون كافياً لتطبيق تلك الأدوات، وهذا ما دفعنا إلى اختيار حدود مكانية وزمنية نرى أنها مناسبة، والتي يمكن عرضها فيما يلي:

1.8.4. الحدود المكانية: جرت الدراسة على مستوى نادي شباب سيدي عيسى من 16 إلى 17 سنة.

2.8.4. الحدود الزمانية: تم الشروع في هذا البحث بداية شهر جانفي أما الاختبارات فتم تحضيرها في نهاية شهر فيفري، وتم إجراء الاختبارات في الفترة الممتدة ما بين 2024/04/10 إلى 2024/05/30، وبعد استرجاع النتائج في الوقت المحدد انطلق البدء في إجراءات التفريغ من أجل معالجتها إحصائياً وتحويل البيانات الكيفية إلى كمية باستخدام برنامج SPSS.V 22.

خلاصة

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة الدراسة التي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن صورة ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات, ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية, والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانياً بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات, وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1.5. عرض النتائج تبعا للفرضيات

1.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أشبال (16-17)".
ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:
أ- عرض وتحليل نتائج اختبار المراوغة للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (4): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة المراوغة للمجموعة الضابطة

| المجموعة | الاختبار | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | دلالة T | الفروق |
|------------|----------|-----------------|-------------------|------------|------------------|---------|
| الضابطة | القبلي | 11,5711 | 0,64948 | 3.644 | 0,120 | لا توجد |
| | البعدي | 10.8156 | 0,52866 | | | |
| العينة: 16 | | درجة الحرية: 14 | | | مستوى الثقة: 95% | |

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (4):

يظهر لنا من خلال الجدول (4) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار المراوغة القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (11,5711) وبانحراف معياري قدره (0,64948) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار المراوغة فبلغ (10.8156) وبانحراف معياري قدره (0,52866)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (3,644) عند درجة الحرية 14، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,120)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها اقل منه ($0.120 \geq 0,05$) أي انه لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار المراوغة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (خفيف في اختبار المراوغة) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (التدريب التكراري) بل تدربت وفق التدريب التقليدي (البرنامج العادي)، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ب- عرض وتحليل نتائج اختبار المروغة للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (5): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة المروغة للمجموعة التجريبية

| المجموعة | الاختبار | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | دلالة T | الفروق |
|------------|----------|-----------------|-------------------|------------|------------------|--------|
| التجريبية | القبلي | 11,4244 | 0,51128 | 22,781 | 0,000 | توجد |
| | البعدي | 10.6900 | 0,41797 | | | |
| العينة: 16 | | درجة الحرية: 14 | | | مستوى الثقة: 95% | |

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (5):

يظهر لنا من خلال الجدول (5) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار المروغة القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (11,4244) وانحراف معياري قدره (0,51128). أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار المروغة فبلغ (10.6900) وانحراف معياري قدره (0,41797)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (22,781) عند درجة الحرية 14، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0,000 \geq 0,05$) أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار المروغة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار المروغة) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (التدريب التكراري)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ج- عرض وتحليل نتائج اختبار المراوغة للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (6):جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة المراوغة

للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية

| الاختبار | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | دلالة T | الفروق |
|------------|-----------|-----------------|-------------------|------------|--------------------|--------|
| البعدي | الضابطة | 15,0156 | 0,69866 | 1,658 | 0,000 | توجد |
| | التجريبية | 14.6900 | 0,51797 | | | |
| العينة: 32 | | درجة الحرية: 30 | | | مستوى الثقة: 0.05% | |

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (6):

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي للاختبار (المهارة المراوغة) متوسط حسابي قدره (15,0156) وانحراف معياري قدره (0,69866)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس البعدي لنفس الاختبار (المهارة المراوغة) متوسطة حسابي قدره (14.6900) وانحراف معياري قدره (0,51797) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (1,658) عند درجة الحرية (30)، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها أقل منه ($0,05 \leq 0,000$) أي أنه توجد فروق احصائية في نتائج القياس البعدي الخاص باختبار (المهارة المراوغة) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والمقدر عددهم اثنان وثلاثون لاعب، ويعزو الباحث أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير التدريب التكراري المطبق على افراد المجموعة التجريبية فقط دون غيرها والذي احتوى على تمارين وتدريبات مهارة المراوغة تكون مشابهة لوضعيات المنافسة، على عكس المجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج الاعتيادي.

2.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة القدم أشبال (16-17)".
ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

أ- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الثبات للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (7): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة التصويب من الثبات للمجموعة الضابطة

| المجموعة | الاختبار | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | دلالة T | الفروق |
|------------|----------|-----------------|-------------------|------------|------------------|---------|
| الضابطة | القبلي | 12,0811 | 0,58183 | -8.174 | 0,141 | لا توجد |
| | البعدي | 9.9589 | 0,48162 | | | |
| العينة: 16 | | درجة الحرية: 14 | | | مستوى الثقة: 95% | |

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (7):

يظهر لنا من خلال الجدول (7) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التصويب من الثبات القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (12,0811) وبانحراف معياري قدره (0.58183) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار التصويب من الثبات فبلغ (9.9589) وبانحراف معياري قدره (0,48162)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-8.174) عند درجة الحرية 14، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,141)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه (0,05) $(0.141 \geq 0.05)$ أي أنه لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار التصويب من الثبات لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (خفيف في اختبار التصويب من الثبات) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (التدريب التكراري) بل تدربت وفق التدريب التقليدي (البرنامج العادي)، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ب- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الثبات للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (8): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة التصويب من الثبات للمجموعة التجريبية

| المجموعة | الاختبار | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | دلالة T | الفروق |
|------------|----------|-----------------|-------------------|------------|------------------|--------|
| التجريبية | القبلي | 12,9078 | 0,71742 | 12,429 | 0,000 | توجد |
| | البعدي | 11.8911 | 0.69599 | | | |
| العينة: 16 | | درجة الحرية: 14 | | | مستوى الثقة: 95% | |

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (8):

يظهر لنا من خلال الجدول (8) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التصويب من الثبات القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (12,9078) وانحراف معياري قدره (0,71742). أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار التصويب من الثبات فبلغ (11.8911) وانحراف معياري قدره (0,69599)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (12,429) عند درجة الحرية 14، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه (0,05) ≥ 0.000 أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار التصويب من الثبات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار التصويب من الثبات) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (التدريب التكراري)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ج- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الثبات للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (9): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة

التصويب من الثبات للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية

| الاختبار | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | دلالة T | الفروق |
|------------|-----------|-----------------|-------------------|------------|--------------------|--------|
| البعدي | الضابطة | 15,5789 | 0,51162 | 7,696 | 0,000 | توجد |
| | التجريبية | 14.7211 | 0,58599 | | | |
| العينة: 32 | | درجة الحرية: 30 | | | مستوى الثقة: 0.05% | |

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (9):

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي للاختبار (التصويب من الثبات) متوسط حسابي قدره (15,5789) وانحراف معياري قدره (0,51162)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس البعدي لنفس الاختبار (التصويب من الثبات) متوسطة حسابي قدره (14.7211) وانحراف معياري قدره (0,58599) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (7,696) عند درجة الحرية (30)، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها أقل منه ($0,000 \leq 0,05$) أي أنه توجد فروق احصائية في نتائج القياس البعدي الخاص باختبار (التصويب من الثبات) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والمقدر عددهم بثمانية عشر لاعب، ويعزو الباحث أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير التدريب التكراري المطبق على افراد المجموعة التجريبية فقط دون غيرها والذي احتوى على تمارين وتدرجات مهارة التصويب من الثبات تكون مشابهة لوضعيات المنافسة، على عكس المجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج الاعتيادي.

2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليها الأخصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

الفرضية الأولى:

والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (6) توصلت الدراسة في جزئها الأول إلى عدم وجود فروق في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية والذي يدل على وجود تكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يقوي صحة النتائج المتوصل إليها خلال التجربة في اختبار المراوغة، أما بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في اختبار المراوغة وهو نفس ما وجد بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية. هذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء مهارة المراوغة . أما بالنسبة للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية التي ظهرت في مهارة المراوغة يعود السبب في التحسن إلى الربط بين المهارات في التمرينات وكذا التنوع في التدريب الذي يعد من الأساليب المهمة لزيادة دافعية اللاعب على التدريب مما يجعله ينظر إليه على أنه شيء ممتع مما يزيد من نشاطه وحيويته وهذا ما توصلت إليه دراسة (كريم عبد الغاني 2014) أن التنوع في التمرينات والمهارات والربط بين المهارات في التمرينات من شأنه أن يؤدي إلى تعلم تلك المهارات وتطورها .

ويشير كذلك (مكارم حلمي وآخرون 2000 ص 125) أن استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما أنها تلعب دورا مؤثرا في تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الدرس بسعادة وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة . يرجع البحث التطور الحاصل في مهارة المراوغة إلى التركيز والتأكيد أثناء عملية التدريب على أداء تمريناتها في الوحدات التدريبية على الاستغلال الأمثل لتوقيت تنفيذها وكذا عدم الإكثار من أدائها أثناء اللعب والمنافسة، وهذا ما أشار إليه (مفتي إبراهيم، 2010، ص 150) من المهم مراعاة توجيه اللاعب أو

الناشئ إلى عدم المغالاة في تنفيذ المراوغة دون مبرر مقبول إذ يؤدي أن ذلك غالبا فقدان الكرة وإضاعة جهد اللاعبين الآخرين في الفريق، ويتسم ذلك الأداء بالأناية التي هي من أسوأ مبيدات اللعب الجماعي بكرة القدم، إضافة إلى تأثيرها النفسي السلبي على باقي الزملاء .

الفرضية الثانية:

والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار التصويب من الثبات ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (9) توصلت الدراسة في جزئها الأول إلى عدم وجود فروق في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية والذي يدل على وجود تكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يقوي صحة النتائج المتوصل إليها خلال التجربة في اختبار التصويب من الثبات، أما بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فتوصلت الدراسة إلى وجود فروق معنوية في اختبار التصويب من الثبات وهو نفس ما وجد بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية . وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية.

هذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء مهارة التصويب من الثبات أما بالنسبة للفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية التي ظهرت في مهارة التصويب من الثبات يعود السبب في التحسن إلى أن عدد التكرارات عند تطبيق وحدات البرنامج المقترح بالطريقة التكرارية والتي منحت الوقت المناسب للممارسة وتكرار التمارين و يتفق مع ما أشار إليه (أمين أنور وأسامة كامل، 1983، ص 151) على أن التكرار يعد أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء يعد أمرا مهما، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في ين وخبرته إلى حد كبير عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنوية ويعزو الباحث التحسن الايجابي في مهارة التصويب إلى القيام بإعطاء اللاعبين الحرية في استغلال الفرص المناسبة والمتاحة لعملية التصويب دون فرض عليهم التقيد بتعليمات محددة، وإنما حثهم على حسن الاستغلال لتلك الفرص، وهذا ما أشار إليه (مفتي إبراهيم، 2010، ص 166) على المدربين تشجيع على انتهاز واغتنام الفرص التي تسمح لهم بالتصويب وكذا حثهم على ابتكار الأساليب المختلفة التي تساعد على ذلك اللاعبين.

خلاصة

من خلال عرض نتائج هذه الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من الأحكام تمثلت في قبول بعض الفرضيات ورفض أخرى، كما تم تفسير تلك النتائج ومناقشتها في ضوء ما أُتيح للطالب الباحث من تراث نظري ودراسات سابقة متعلقة بالموضوع، وفي الختام حاولنا تقديم بعض الاقتراحات لمن لهم علاقة بمستقبل التدريب الرياضي في رياضة كرة القدم.

الفصل السادس

الاستنتاجات

والاقتراحات

1.6. الاستنتاج العام

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

- البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية لمدة ثمانية أسابيع له تأثير ايجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية (المراوغة، التصويب من الثبات) لدى أشبال كرة القدم .
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية قد كان ذات فاعلية في تحسين أداء المتغيرات المهارية (المراوغة، التصويب من الثبات) لأشبال كرة القدم.
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة الضابطة أدت إلى حدوث فروق ضئيلة في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على إن البرنامج التدريبي العادي قد احتوى على بعض التكرارات أدت إلى تحسين طفيف للمتغيرات المهارية (المراوغة، التصويب من الثبات) لأشبال كرة القدم.
- إن استخدام طريقة التدريب التكراري لها تأثير على تحسين أداء المتغيرات المهارية (المراوغة، التصويب من الثبات) في كرة القدم.

2.6. الإقتراحات والفرضيات المستقبلية

- بناءً على ما سبق عرضه ومناقشته في هذه الدراسة، وبالرجوع إلى ما تم استنتاجه فإننا نُدرج بعض الإقتراحات في النقاط الموالية:
- وجوب تسطير برنامج لتعليم وتحسين المهارات الأساسية لدى أصاغر كرة القدم في الجزائر بالاعتماد على الطريقة التكرارية .
 - الاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة عند الفئات الصغرى .
 - الاهتمام بطريقة التدريب التكراري لأنها تعتبر من أفضل الطرق لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم .
 - إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرق تدريبية أخرى لتحسين المهارات الأساسية الأخرى .
 - إجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى مهارات أخرى لمعرفة تأثير البرامج التدريبية عليها .
 - يجب على المدرب مراعاة خصائص هذه الفئة العمرية لأنها فئة تتسم بالحركة والخيرية وحب المبادرة.
 - يجب على المدرب اعطاء اهمية التدريب الفردي لأنه يحسن من مستوى الأداء السباح داخل المجموعة.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً- المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم شعلان، محمد عقيلي (2001): كرة القدم الناشئين، مركز الكتاب النشر، القاهرة، مصر.
- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلال (1994): فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
- أبو دليل سلمى (2001): دليلك في تصميم الاختبارات، ط1، جامعة السابع من ابريل، كلية التربية، دار البشير للطباعة و النشر و التوزيع، الأردن.
- أحمد عربي، عودة (2014): الأعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان الأردن.
- الأحمد نايف، ماضي الجبير (2012): فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.
- أحمد يوسف، متعب الحساوي (2014): مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- أمر الله أحمد، البساطي (1990): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف، مصر.
- أمر الله أحمد، البساطي (1998): أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- بسط ويسبي أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مدينة مصر، القاهرة.
- بسطويسبي، أحمد (1996): أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي الأمراء، مصر.
- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني (1997): دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر.
- حتفي محمود، مختار (1997): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حسن أحمد، الشافعي (1998): تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشآت المعارف، مصر.

- حسن السيد أبو عبده (2002): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.
- حسن، عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، ط4، لبنان.
- حنفي محمود، مختار (1980): الأسس العلمية في التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- رامي، جميل (1986): كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان.
- سامي، الصفار (1982): كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق.
- صبحي محمد حسانين (1987): طرق بناء و تقنين الاختبارات، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- صبحي، قبلان (2012): مهارات تدريبات اصابات، ط1، مكتبة المجمع العربي، عمان.
- ضياء ناجي، عبود (2003): تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، ماجستير كلية الرياضة، جامعة بغداد، العراق.
- عادل عبد البصير علي (1999): التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عادل عبد البصير، علي (1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- عبد الرحمان، عيساوي (1980): سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان.
- علي ابراهيم، حمادة (1994): الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- علي خليفة، الهنشري وآخرون (1987): كرة القدم، ليبيا.
- عماد الدين عباس، أبو زيد (2005): التخطيط والأسس العلمية البناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار (1984): مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، العراق.
- قاسم حسن، حسين (1990): مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، العراق.

- قاسم لازم، صابر (2009): نظريات الاستعداد والتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، دار الكتب والوثائق المكتبية الوطنية، بغداد، العراق.
- كريم، عبد الغاني(2014): أسلوب المحطات و تأثيره في تعلم مهارتي الدرجة و التهديف لكرة القدم، ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة دمشق، سوريا.
- كمال جميل، الرياضي (2004):التدريب الرياضي، ط2 دار وائل، عمان.
- كمال جميل، الرياضي (2004):التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ط1، عمان، الأردن.
- محمد حسن، علاوي (2002): سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمد صامدي، الأفندي (1991): المهارات الأساسية خطط أصول التدريب، عالم الكتب، القاهرة مصر.
- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "دم،ج" الجزائر.
- محمود، بديع (2004): تعلم كرة القدم القانون الدولي للعبة، ط1، دار الإسراء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- مروان ابراهيم عبد المجيد (1999):الأسس العلمية الطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في الرياضة، عمان، الأردن.
- مشعل عدي، الشمري (2003): مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- مفتي إبراهيم (2008): المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب، مصر.
- مفتي إبراهيم (2010): المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- مفتي إبراهيم حماد (2002):المهارات الرياضية، ط1،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- مفتي إبراهيم، حماد (2009): المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية، ط1، دارالكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- مفتي ابراهيم، حماد(2001): التدريب الرياضي الحديث، ط2،دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مكارم حلمي وآخرون (2000): موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

- مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا (2005): مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر.
- موفق أسعد محمود (2007): الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، الاردن.
- موفق أسعد، محمود (2009): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، دار مجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- موقف مجيد، المولي (1999): الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان.
- نايف مفضي الجبور (2012): فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.
- نواف أحمد، سمارة عبد السلام موسى العديلي (2008): مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربوية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، ط1، دار الهدى، مصر.
- يحي السيد، الحاوي (2002): المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، مصر.
- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط (2010): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار زهران، عمان، الأردن.
- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط (2013): المبادئ الأساسية للتدريب كرة القدم، ط1، دار زهران، عمان، الأردن.
- **ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية:**
 - AHMED KHELIFI: (1990) L'arbitrage a travers le caractère du football , ENAL , Alger.
 - Alaim Mischel (1990): foot – ball "les systèmes de jeu " 2 eme edition, Edition chiron , paris.
 - MICHEL PRADET (1997): La Preparation physique , clection Entraînement , INSEP publication , Paris.
 - PIRRE WULLACKI (1990): médecine du sport , édition vigot , paris.

قائمة الملاحق

الملحق 01:

ملحق رقم (01) الخاص بالنتائج الخام لعينات البحث

| الاختبار البعدي لمهارة التصويب من الثبات بالدرجات | الاختبار القبلي لمهارة التصويب من الثبات بالدرجات | الاختبار البعدي لمهارة المراوغة بالثواني | الاختبار القبلي لمهارة المراوغة بالثواني | الوزن | الطول | العمر | الرقم |
|--|--|--|--|-------|-------|-------|-------|
| المجموعة التجريبية | | | | | | | |
| 16 | 12 | 14.31 | 14.90 | 63 | 1.73 | 17 | 01 |
| 17 | 11 | 14.44 | 14.94 | 59 | 1.69 | 17 | 02 |
| 15 | 10 | 14.10 | 14.80 | 61 | 1.71 | 17 | 03 |
| 16 | 09 | 14.54 | 15.25 | 58 | 1.70 | 17 | 04 |
| 14 | 10 | 14.65 | 15.47 | 57 | 1.70 | 17 | 05 |
| 15 | 09 | 14.74 | 15.50 | 57 | 1.68 | 16 | 06 |
| 12 | 08 | 14.07 | 15.52 | 56 | 1.68 | 16 | 07 |
| 12 | 09 | 15.34 | 15.55 | 55 | 1.66 | 16 | 08 |
| 14 | 08 | 15.49 | 15.77 | 53 | 1.65 | 16 | 09 |
| 13 | 10 | 15.77 | 16.03 | 53 | 1.63 | 16 | 10 |
| المجموعة الضابطة | | | | | | | |
| 14 | 12 | 14.70 | 14.88 | 63 | 1.73 | 17 | 01 |
| 13 | 10 | 14.84 | 14.91 | 59 | 1.69 | 17 | 02 |
| 14 | 11 | 14.73 | 14.80 | 61 | 1.71 | 17 | 03 |
| 12 | 10 | 15.11 | 15.20 | 58 | 1.70 | 17 | 04 |
| 11 | 09 | 15.36 | 15.44 | 57 | 1.70 | 17 | 05 |
| 12 | 10 | 15.39 | 15.47 | 57 | 1.68 | 16 | 06 |
| 10 | 09 | 15.43 | 15.51 | 56 | 1.68 | 16 | 07 |
| 11 | 09 | 15.41 | 15.52 | 55 | 1.66 | 16 | 08 |
| 11 | 08 | 15.63 | 15.69 | 53 | 1.65 | 16 | 09 |
| 12 | 10 | 15.85 | 15.91 | 53 | 1.63 | 16 | 10 |

الملحق 02:

اختبار الجري المتعرج بالكرة على شكل رقم 08

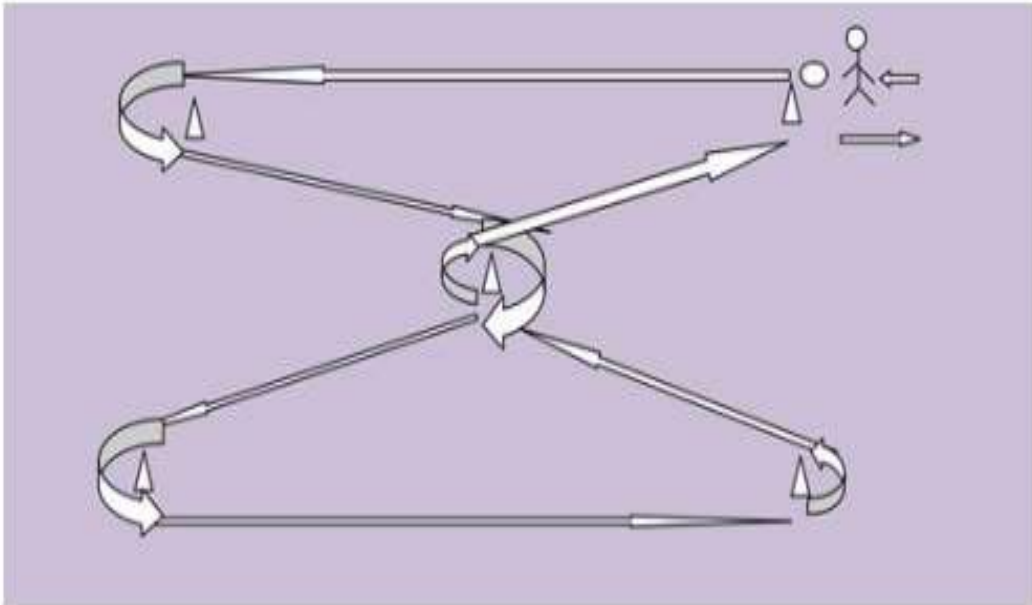
الغرض من الاختبار : قياس مستوى السيطرة , التحكم , الرشاقة , المراوغة و السرعة الخاصة بالكرة .

الادوات المستعملة : اقماع لتحديد مسافة الاختبار (10 , 10 متر) , كرات جيدة وميقاتي لحساب الوقت .

وصف الاختبار : تثبيت الشواخص جيدا كما في الشكل 04 والمسافة بين كل شاخص واخر 10 امتار , يقوم اللاعب بالجري

بين الشواخص في شكل رقم 8 محاولا تحقيق اقل زمن ممكن , وتعطى محاولتان لكل لاعب .

التسجيل : يحتسب الزمن المحقق في افضل محاولة بالثانية . (AKRAMOV, 1990, p. 78)



الملحق 03:

اختبار المراوغة

الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم .

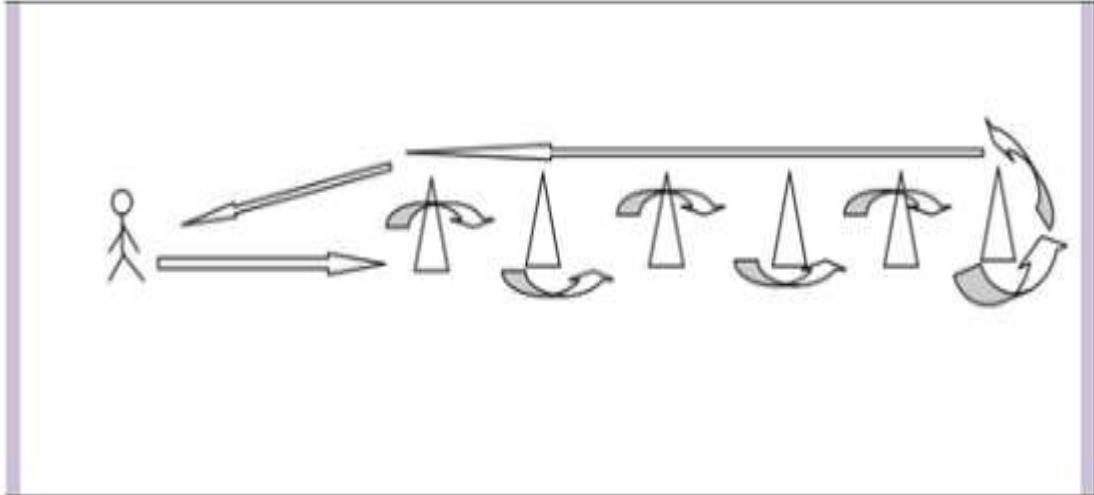
الادوات المستعملة : كرات , اقماع , ميقاتي .

وصف الاختبار : يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 امتار يوجد 06 اقماع بلاستيكية والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي

1 متر , يبدأ التمرين بان يجري اللاعب بالكرة مسافة خمسة امتار , ثم يقوم بالجرى بين الاقماع مستخدما الاجزاء المختلفة من

القدم في المرور بين الاقماع , مع السيطرة على الكرة ودون ان تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهابا وايابا , واذا

اسقط اللاعب احد الاقماع تضاف له 2 ثا. (عبد، 2002، صفحة 168)



| المراحل | الأهداف | ظروف الانجاز | التشكيلات | الكثافة | التوجيهات |
|-------------------------------|---|--|---|----------------------------------|-----------------------------|
| التهيئية | -التحضير النفسي والتربوي -التحضير البدني والفيزيولوجي | -شرح هدف الحصة -تكوين فوجين عمل: *الجري حول الملعب *أخذ تمارين للتسخين العام *أخذ تمارين للاطالة |  | -لمدة 20 د -شدة (60-) 70%) | -الانضباط -التسخين الجيد |
| | -التسخين بالكرة | الموقف 01: لعبة (7x7) في منطقة 18 م |  | -لمدة 10 د -الشدة 70% | التركيز حول الأداء الصحيح |
| - التمرير والاستقبال مع الجري | الموقف 02: - تكوين أفواج عمل في مثلث طوله 5م تبادل الكرة (التمرير والاستقبال) مع الجري . |  | -لمدة 10 د -الشدة 70% | | |
| -دقة التمرير | الموقف 03: -تكوين أفواج متقابلة والتمرير على خط مستقيم مرسوم بالصحون على مسافة 08 م |  | -لمدة 10 د -الشدة 60% | | |
| -دقة التمرير | الموقف 04: -نفس التنظيم ونفس التمرير السابق عند التمرير نغير المكان نحو الجهة الأخرى |  | -لمدة 15 د -الشدة 60% | | |
| الختامية | -العودة الى الحالة الطبيعية | -الجري الخفيف حول الملعب |  | -لمدة 05 د | |