وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم:التدريب الرياضي

رقم:

ميدان:علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع:تدريب رياضي

تخصص:تحضير بدني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: رحالي مبروك

تحت عنوان

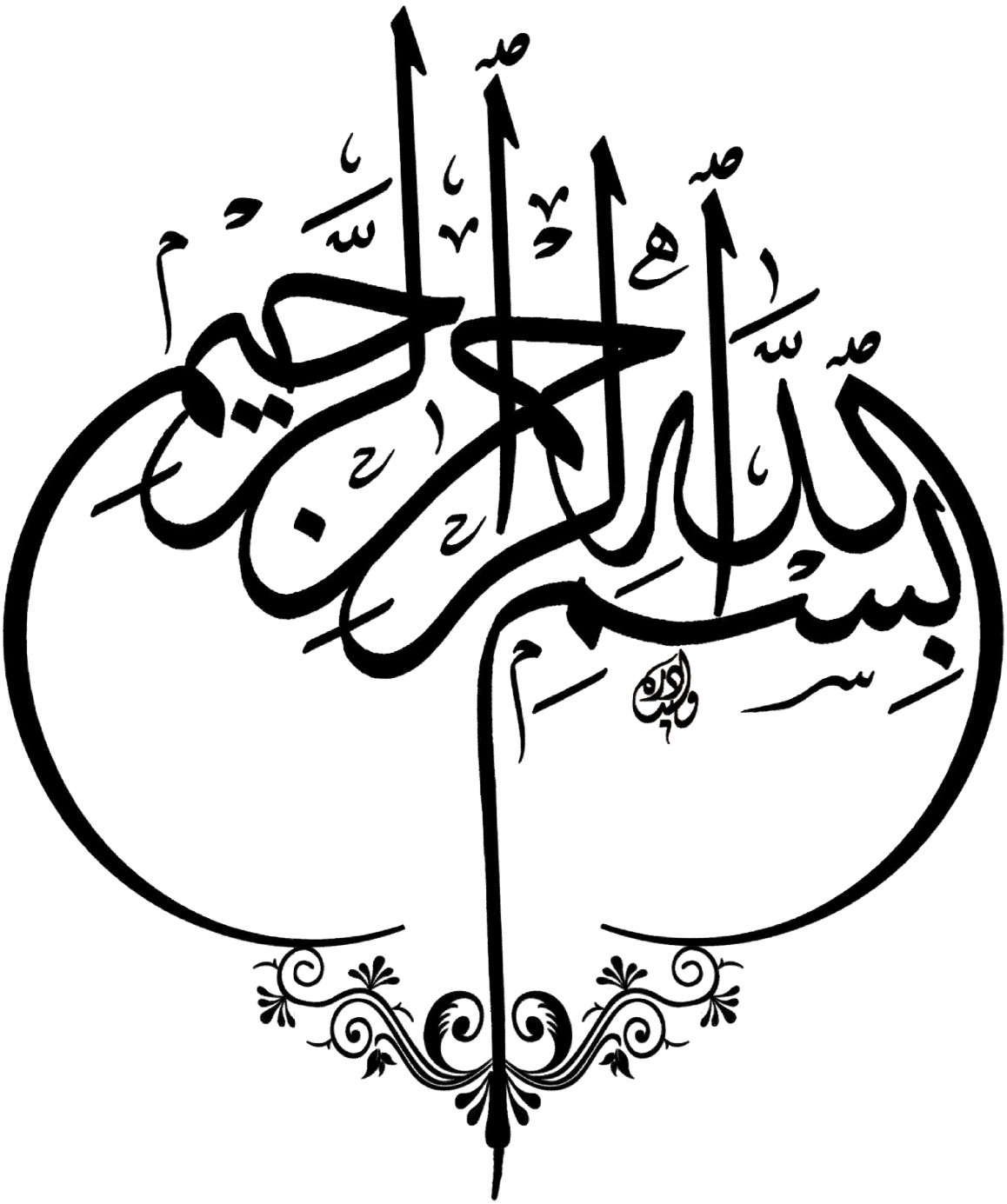
اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم

دراسة ميدانية لجمعية جبهة التحرير بالمسيلة صنف أقل من 16 سنة

لجنة المناقشة:

- سالم العياشي	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	رئيسا
- مجادي مفتاح	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	مشرفا ومقررا
- قارة السعيد	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية:2017/ 2018


بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

إلىمنتتسابقالكلماتلتخرجمعبرةعنمكنونذاتها

إلىمنعلمانا وعانواالصعابلنصلإلىمانحنفيه

إلىعزنا وافتخارنا ...العائلتينالكريمتينأطالاللهفيعمرهما

إلىأرواحالشهداءالذينروتدمائهمالطاهرةأرضالجزائرالمباركة

إلىكلمنأضاءبعلمهعقلغيره

ومنأهدبالجوابالصحيححيرةسائليه...فأظهربسماحتهتواضعالعلماء

وبرحابهسماحةالعارفين

إليهمجميعاًأقدمهذاالجهدالمتواضع،ونسألاللهالعليالقديرأنيكونخالصلوجههالكريم

ومفيداًلمناسترشدبه

شكر وتقدير

نحمد الله ونشكره جل في علاه الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث المتواضع، فلك ربي الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، إنك نعم المولى ونعم النصير، نسألك ربي أن تجعل هذا البحث ثمرة علم تنفع الأمة، كما ونصلي ونسلم على سيد الخلق والمرسلين سيدنا محمد صلوات ربي وسلامه عليه وعلى آله وصحبه أجمعين.

وهنا يقف قلمنا وقفة تقدير واحترام لمن تحملنا ولم يضجر منا تساؤلاتنا ولم يبخل بتوجيهاته الحكيمة وإعطائنا من علمه الدقيق الكثير دون تردد أو كلل، يطيب لنا أن نتقدم بعظيم الشكر والعرفان إلى الدكتور مجادي مفتاح حنسالا لله أن يسدد خطاه على طريق الحق والعلم .

كما ونتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة، وكذلك الشكر موصول لمن فعماً بالاحترام وا لتقدير للهيئة التدريسية في قسم التدريب الرياضي.

وأخيرا يخط قلمنا شكر وتقدير لأهل بيتنا وزملائنا و

أصدقائنا الذين لم يدخروا جهداً في مساعدتنا في إنجاز هذا البحث.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

فهرس المحتويات

العنـــــــــــــــــوان	الصفحة
شكر وعرفان	
إهـــــداء	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	أ-ب
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
أولاً: الخلفية النظرية	4
1.القوة العضلية	4
1.1 مفهوم القوة العضلية	4
2.1. أهمية القوة العضلية	4
3.1 أنواع القوة العضلية	5
1.3.1 القوة القصوى (العظمى)	5
2.3.1 القوة المميزة بالسرعة	6
3.3.1قوة التحمل (التحمل العضلي)	6
2. مفهوم التدريب الرياضي	7
1.2 واجبات التدريب الرياضي في كرة القدم	8
2.2 أهداف التدريب الرياضي	8
3.2 خصائص التدريب الرياضي	9
4.2 أنواع التدريب الرياضي	9
1.4.2التدريب اللاهوائي	9
2.4.2التدريب الهوائي	9

5.2 طرق التدريب الرياضي	9
1.5.2طريقة التدريب المستمر	9
2.5.2طريقة التدريب الفتري	10
3.5.2 طريقة التدريب التكراري	11
4.5.2 طريقة التدريب الدائري	12
5.5.2 طريقة التدريب الفارتلك(اللعب بسرعة)	13
6.2 التخطيط المستقبلي في التدريب الرياضي	13
7.2 أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث	14
3.مفهوم وحدة التدريب	15
1.3 أجزاء وحدة التدريب	16
4. مفهوم المهارة	18
1.4 تعريف المهارة الأساسية في كرة القدم	18
2.4 قيمة المهارات الأساسية	19
3.4 أنواع المهارات	19
1.3.4 المهارات الأساسية بدون كرة(البدنية)	19
2.3.4 المهارات الأساسية باستخدام الكرة	20
1.4.4 مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة	21
2.4.4 أنواع الاستقبال (السيطرة) على الكرة	22
5.4 التمرير	22
6.4 شروط التعلم المهاري	23
7.4 نقاط مهمة لأداء تعلم المهارات	23
8.4 العلاقة بين المهارة والقدرة التوافقية	23
5. المراهقة	23
1.5 تعريف المراهقة	23

2.5.أقسام المراهقة	24
3.5.خصائص ومميزات المرحلة العمرية	24
4.5.مشاكل المراهق	31
ثانيا: الدراسات السابقة والمشابهة	33
2. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة	36
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة	
1. الكلمات الدالة والمفتاحية	38
2. اشكالية الدراسة	40
3. أهداف الدراسة	42
4. أهمية الدراسة	42
5. فرضيات الدراسة	42
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
1. الدراسة الاستطلاعية للدراسة	44
2. المنهج المتبع في الدراسة	44
3. مجتمع وعينة الدراسة	45
4. أدوات جمع البيانات والمعلومات	46
5. اجراءات التطبيق الميداني	50
6.حدود الدراسة	51
7. الأساليب الاحصائية	51
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
1.تحليل وتفسير نتائج الدراسة	54
1.1.تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير	54
1.1.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في المجموعة التجريبية:	54
1.1.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في المجموعة الشاهدة	54

1.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في الاختبار البعدي للمجموعتين	55
2.1. أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار ترويض الكرة في المجموعة التجريبية	55
2.1.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار ترويض الكرة في المجموعة الشاهدة	56
2.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبار ترويض الكرة في الاختبار البعدي للمجموعتين	56
3.1.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) في المجموعة التجريبية	57
3.1..ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) في المجموعة الشاهدة	58
3.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبارالقوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية)في الاختبار البعدي للمجموعتين	58
4.1.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في المجموعة التجريبية	59
4.1.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في المجموعة الشاهدة	60
4.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبار البعدي للمجموعتين	60
5.1.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في المجموعة التجريبية	61
5.1.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في المجموعة الشاهدة	61
5.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبارالقوة المميزة بالسرعة للرجلين فيالاختبار البعدي للمجموعتين	62
6.1.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين في المجموعة التجريبية	62
6.1.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين في المجموعة الشاهدة	63
6.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلينفي الاختبار البعدي للمجموعتين	64
2. مناقشة نتائج الدراسة	64
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
1. استنتاجات	69

2. اقتراحات	69
خاتمـــــــــــة	
قائمة المراجع والمصادر	
الملاحق	
ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين تطور القياسات الجسمية (الطول، الوزن) في مرحلة المراهقة	25
02	يمثل تجانس عينة الدراسة	45
03	يبين ثبات الاختبارات	49
04	يبين صدق الاختبارات	50
05	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التمرير في المجموعة التجريبية	54
06	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار دقة التمرير في المجموعة الشاهدة	54
07	يوضح النتائج البعدية لاختبار دقة التمرير لكلا المجموعتين	55
08	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ترويض الكرة في المجموعة التجريبية	55
09	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ترويض الكرة في المجموعة الشاهدة	56
10	يوضح النتائج البعدية لاختبار ترويض الكرة لكلا المجموعتين	56
11	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين في المجموعة التجريبية	57
12	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين في المجموعة الشاهدة	58
13	يوضح النتائج البعدية لاختبارالقوة الانفجارية للذراعين لكلا المجموعتين	58
14	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في المجموعة التجريبية	59
15	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في المجموعة الشاهدة	60
16	يوضح النتائج البعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين لكلا المجموعتين.	60
17	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في المجموعة التجريبية	61
18	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في المجموعة الشاهدة	61

19	يوضح النتائج البعدية لاختبارالقوة المميزة بالسرعة للرجلين المجموعتين	62
20	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين في المجموعة التجريبية	62
21	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين في المجموعة الشاهدة	63
22	يوضح النتائج البعدية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين لكلا المجموعتين	64

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	العلاقة بين التكرار وشدة الحمل واتجاه التدريب (قوة أو تحمل القوة)	7
02	العلوم المساعدة التي يستمد منها التدريب الرياضي الحديث	14
03	يمثل أنواع السيطرة على الكرة	22
04	اختبار ترويض الكرة (امتصاص)	45
05	اختبار الوثب للأمام	48

مقدمة:

الرياضة كمجهود عقلي وفكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها ومازالت تلازمه حاضرا ومستقبلا،فالمجهود العضلي جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان اليومية، وبمرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي،ومع تعاقب العصور والأزمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف إلى الإبداع ثم التعليم فالتطوير،وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية،وأخذت الرياضة أشكالا وأنواعا ومناهج متعددة فلم تبق وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفيه والاستغلال الكمالي بل تحولت إلى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية وتنمية الاقتصاد بما أصبح يتماشى مع فكرة صناعة الرياضة والاستثمار في المجال الرياضي(**محمد صدقي نور الدين، 2004، ص 148**).

وتعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ولذلك يتنازع الكثيرون على أسبقية شرف انتشار وممارسة اللعبة في بلدانهم وهي تعتبر من أشهر الأنشطة الرياضية التي حظيت في الآونة الأخيرة في العالم باهتمامات وأبحاث متعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي من اجل الارتقاء بالمستوى الفني لهذه اللعبة العالمية.

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عاليا من الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة.

وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله إلى أن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية وبدنية ونفسية تمكنه من انجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة وهذا ما دفع بالمدربين إلى انتقاء اللاعبين الناشئين وتكوين أفضل الفرق في كرة القدم الحديثة (**حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 03**).

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة،وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية.

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية. لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني (**محمد حسنعلاوي، 2000، ص143**).

ولقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبيها إيمانا منها بأنها الأساس الذي يتركز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية ففي كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلف ووفق الخطط التكتيكية المتجددة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا وقد واكب هذا التطور التقدم غي خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية.

لقد تعددت طرق التدريب الرياضية التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشط المختلفة ويسعى المدربون على اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.

ومنه قمنا بمحاولة إبراز اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم (صنف أقل من 16 سنة) وذلك من أجل تكوين فرق متكاملة من جميع النواحي المذكورة وهذا ما حفزنا الى اختيار هذا الموضوع ومن اجل ذلك قمنا بتقسيم بحثنا الى خمسة فصول وهي كالآتي:

الفصل الأول: تناولنا فيه الخلفية النظرية للدراسة وبعض الدراسات السابقة والمشابهة.

الفصل الثاني: الذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة وذلك من خلال التطرق إلى أهم الكلمات الدالة والمفتاحية للبحث بالإضافة الى مشكلة البحث والتساؤلات الجزئية له وأهدافه، بالإضافة إلى أهمية وفرضيات البحث.

الفصل الثالث: تناولنا فيه الإجراءات الميدانية للدراسة وذلك من خلال التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وطريقة اختيارها، كما تم التطرق الى أدوات جمع البيانات والمعلومات بالإضافة الى الخطوات المتبعة بدقة في إجراء الدراسة الميدانية وفي نهاية الفصل تم تناول الأساليب الإحصائية وأهم القوانين والقواعد المتبعة والتقنيات الإحصائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

الفصل الرابع: تناولنا فيه عرض وتحليل النتائج وتفسيرها في جداول إحصائية ومناقشتها في ضوء فرضيات البحث مع محاولة ربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة.

الفصل الخامس: يحتوي استنتاجات عامة كما تم وضع اقتراحات.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أولا: الخلفية النظرية:

1. القوة العضلية:

1. مفهوم القوة العضلية

يعرفها "نولان ثاكستون" قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة.

"شاركي" أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد.

"لامب" أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أداؤه في أقصى انقباض عضلي واحد.(**أبو العلا أحمد عبد الفتاح،2003، ص83-84**)

هي القدرة على المقاومة والصمود أمام الجهد العضلي أو مقاومة قوى خارجية، أوهي مقدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وتتلخص أهم المقاومات في:

- مقاومة ثقل خاص معين (أثقال)
- مقاومة الاحتكاك (الدراجات)
- مقاومة المنافس (مصارعة)

- القوة صفة عضلية عصبية وهي نتيجة التيار العضلي أثناء اللعب في تنميتها وتدريبها راجعة للجهد، ومنه التأثير العصبي الذي يرفع من دور رياضة الممارسة.
- القوة هي استعداد على التفوق على مقاومة ثابتة لقوة مضادة أو متحركة.(**مفتي إبراهيم حماد،2000، ص15**)
- تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة والتوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها. (**مفتي إبراهيم حماد ،2001، ص167**)

تعرف القوة العضلية بمفهومها البسيط بأنها مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات، ولفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط، ويمكن تعريفها أيضا بأنها إمكانية العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية أو مواجهتها.(**حسن السيد أبو عبده،2001، ص67**)

القوة العضلية هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك، ويعتبر الكثيرون أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب.(**حنفي محمود مختار: بدونسنة، ص19**).

2.1.أهمية القوة العضلية: أكدت العديد من الدراسات على أهمية تدريبات المقاومة في تنمية كل من القوة العضلية بالتدريبات التي تعتمد على استخدام الأثقال والتدريب البليومتري.

أشار آدمز 1992 بأن التدريب المنظم باستخدام الأثقال لمدة ستة أسابيع يؤدي إلى زيادة الوثب العمودي من الثبات.(**طلحة حسام الدين وآخرون، 1997، ص16**)

وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد حيث تعمل على النغمة العضلية للجسم، كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي، وقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض للآلام أسفل الظهر، وتمتع الإنسان بدرجة جيدة من القوة العضلية، ويعطي للجسم شكل القوام الجيد.(**أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2003، ص85**)

لم يعد هناك أدنى شك في أهمية عنصري القوة والتحمل العضلي سواء للرياضات التنافسية أو لمتطلبات النشاط البدني في الحياة اليومية سواء كنت رياضيا ترغب في تحسين أدائك أم شخصا صحيحا لم تعد راضيا على أسلوب حياتك، أو مجرد شخص يسعى إلى نوع من الخبرات التدريبية لذا فإن تدريب القوة يلعب دورا أساسيا في تلبية احتياجاتك والرغبة والإصرار على خوض هذا التحدي الجديد.(**محمد جابر بريقع،إيهاب فوزي البدوي،2005، ص4**)

- تساهم في أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات، وتفاوة نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء
- تساهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة، التحمل الرشاقة فهي تشغل حيزا في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (**مفتي إبراهيم حماد، ص167**)

3.1 أنواع القوة العضلية:

1.3.1 القوة القصوى (العظمى)

وتعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي كما أنها تعني قدرة العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية أو مواجهتها، ويظهر هذا النوع من القوة عند احتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية، مثلما يحدث في حركات الجمباز والمصارعة.(**أبو العلا أحمد عبد الفتاح،أحمد نصر الدين، 2003ص84**)

وتظهر القوة القصوى أثناء الحركات البسيطة نسبيا بالحمل الخارجي الكبير وأثناء الجهد الآزومتري،فقابلية القوة القصوى تحصل بواسطة التسلط على عبئ الوزن واستخدام الشد القصوى.(**قاسم حسن حسين، 1998**)

وتجدر الإشارة إلى أن تنمية القوة العظمى تتوقف أيضا على درجة إثارة عدد الألياف العضلية،وعليه ننوه لأهمية استخدام درجة حمل عالية من 80-100 ويؤدي التكرار بسرعة بطيئة وتركيز عضلي عالي،حيث تعتمد تنمية القوة القصوى على اشتراك أكبر عدد من الألياف العضلية أثناء الانقباض العضلي. (**وستكوت 1983**)

- تؤدي تدريبات القوة العظمى بعد إحماء جيد،ويلاحظ إعطاء تمرينات المرونة في فترات الراحة بين المجموعات وتكرار جرعات القوة العظمى بعد فترة لا تقل عن يومين.
- يصل تكرار التمرين إلى (05-07) تكرارات وعدد المجموعات من (3-4) مجموعات ويحدد عدد التكرارات حسب مستويات اللاعبين والشدة المستخدمة.
- يلاحظ عدم البدء في تدريبات القوة العظمى إلا بعد فترة تدريب مناسبة من القوة العامة. (**أبو العلا أحمد عبد الفتاح،أحمد نصر الدين،2003، ص84**)

2.3.1القوة المميزة بالسرعة :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد،كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.(أمر الله البساطي، **2001**،ص**93**)

- يجب على المدرب مراعاة التأكيد على توافر مستوى من القوة والسرعة قبل بدء هذه النوعية من التدريبات.
- أن يتم أداء هذه النوعية من التدريبات بشدة مع سرعة في نفس الوقت حيث تتوقف تنمية القوة المميزة بالسرعة على:

أ- القوة العضلية.

ب- السرعة.

ت- توافق عمل السرعة مع القوة.

- درجة الحمل العالية.

- عدد مرات التكرار من 8-12 تكرارا على أن يتم ذلك بسرعة عالية.

- عدد المجموعات من (4-5) للمجموعة العضلية الواحدة.

- فترات الراحة بين المجموعات من (3-4).

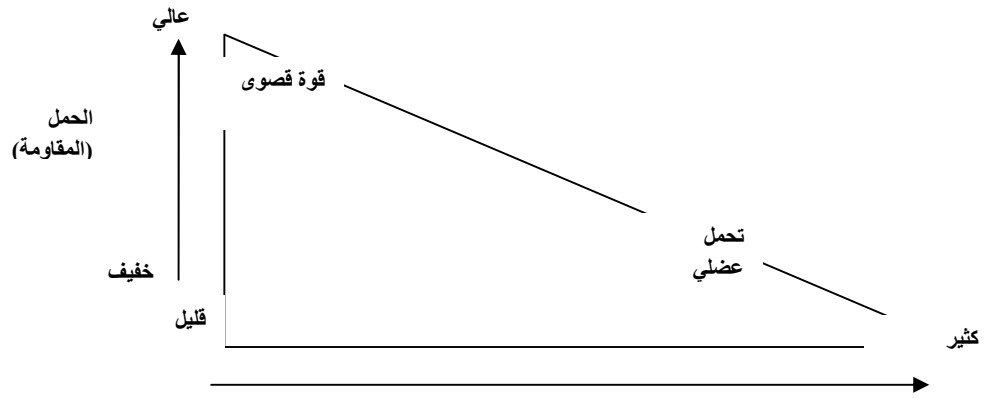
- عدد جرعات التدريب لفترة من (5-6) أسابيع.

3.3.1قوة التحمل (التحمل العضلي) :

لتأسيس تحمل القوة أو التحمل العضلي يجب مراعاة الآتي:

- أن تكون شدة التمرين من متوسطة في حالة استخدام الأثقال.
- زيادة عدد مرات التكرار من 25 تكرار.
- عدد المجموعات من 4-5 مجموعات.
- راحة بين كل مجموعة وأخرى لا تزيد عن دقيقتين.
- يفضل استخدام التدريب الدائري في كافة أشكال التحمل العضلي.

وبصفة عامة تتوافق عدد مرات التكرار على مستوى الشدة عند أداء التدريبات الموجهة لتنمية أنواع القوة،حيث يزيد أو يقل التكرار حسب زيادة درجة الشدة المستخدمة وكذا طريقة التدريب.



شكل رقم (1): العلاقة بين التكرار وشدة الحمل واتجاه التدريب (قوة أو تحمل القوة)

وفي كرة القدم يتطلب الأداء تحمل عضلي سريع ويحتاج ذلك إلى تطوير عضلات الرجلين وزيادة كفاءة التحمل اللاهوائي، وللتحسين يجب مراعاة ما يلي:

- إنجاز التمرين بشدة عالية (50-80 بالمائة).
- زمن جرعة الحمل (الأداء) 20-60 دقيقة.
- زمن استمرار الأداء الواحد من (15-60) ثانية.
- عدد التكرارات من (2-4) لكل مجموعة عضلية.

زمن الراحة بين الأداء والآخر مساوي لزمن الأداء. (أمر الله البساطي:**2001**، ص**94.95.96**)

2. مفهوم التدريب الرياضي:

"هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من (قوة سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة) واكتسابه الخبرات الخططية المتعددة. (**حنفي محمود مختار،1996 ص14**)

التدريب الرياضي يقوم على مبدأ العلم لتطوير قدرات اللاعب البدنية وبعض المهارات الأساسية التي تعتمد على المصادقة، تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما يعتمد على نهج تربوي علمي. "هو العملية الكلية المنظمة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلالها إلى تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد وذلك للوصول لأعلى مستوى رياضي.(**حسن السيد أبو عبده،2002، ص21**)

يعد التدريب الرياضي عملية منظمة ويثبت تطوير الجوانب الفنية والبدنية والتكتيكية والنفسية للوصول باللاعب إلى أعلى نقطة ممكنة. (**مفتي إبراهيم حماد،2002، ص21**)

" العمليات التعليمية والتنموية التربوية 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"

التدريب الرياضي هو طريقة منظمة يعتمد جوهرها على استخدام كل الوسائل والطرق لتنشئة وإعداد اللاعب للجانب البدني والمهاري،ويرجع الاعتماد على التدريب لأنه يعد العمود الفقري لجميع الرياضات.

يرى العالم **"هارا"** أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية والتي تهدف والتي تهدف إلى الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس.

ويعرف أيضا " **كلافس وأرنهيم**" التدريب الرياضي بأنه العملية المنظمة للتكرار والتقدم بالتمرين أو بالعمل الذي يحتوي أيضا على عملية التعلم والتكيف.(**مهند حسين البشتاوي،2005، ص27**)

يعتمد نجاح التدريب على مدى إدراك ووعي اللاعب،فالمدرب يهتم كثيرا في عملية التعلم والتدريب بإعطاء اللاعبين الشكل الصحيح للحركة أو المهارة المطلوبة مع إعادة الحركات وتكرارها لمتطلبات بناء أعضاء وأجهزة الجسم وتكرار الحركة يحسن من مستوى أداء ومهارات اللاعب وتطورها.

1.2 واجبات التدريب الرياضي في كرة القدم:

كما ذكرنا في التعاريف السابقة بأن التدريب في كرة القدم يهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية،من خلال تنمية كل القوى الفيسيولوجية والوظيفية والنفسية والعقلية والبدنية والمهارية.

أ- الواجبات التربوية:

- تدعيم الولاء بالإنتماء لشعار الفريق والنادي والدولة التي يمثلها اللاعب.
- العمل على أن يحب اللاعب لعبته ويبذل أقصى جهد للبلوغ بأعلى مستوى.
- تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة والاعتماد على النفس وحب الجماعة.
- اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.

ب- الواجبات التعليمية:

- الإعداد البدني العام والخاص ليستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان.
- الإعداد المهاري لإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم.
- الإعداد الخططي بإمكانه ربط وتطبيق الأداءات المهارية والبدنية والحركية.
- الإعداد النفسي وتنمية الصفات الإدارية والصفات الخلقية للاعب.
- الإعداد الذهني في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين.

2.2 أهداف التدريب الرياضي:

هدف التدريب في كرة القدم هو الاعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل. (**حسن السيد أبو عبده،2002، ص23-24-25**)

تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة. (**مفتي إبراهيم حماد، ص21**)

3.2 خصائص التدريب الرياضي:

- يهدف للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة في نشاط كرة القدم.
- يهد إلى الاعداد المتكامل للاعب من النواحي البدنية والمهارية والخططية.

يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم ومستوى أدائهم. (**حسن السيد أبو عبده،2002، ص27**)

- يتميز بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز اعتمادا على نظريات ومعارف مستخلصة من البحوث العلمية.
- يتميز بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة.

4.2 أنواع التدريب الرياضي:

1.4.2التدريب اللاهوائي : يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفعا جدا (لزمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

النظام الهوائي أو الأوكسجين: يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بلا طاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة أقل من القصوى، تتطلب الاستمرار أكثر من دقيقتين. (**أمر الله أحمد السباطي: 1998، ص74-75-76**)

2.4.2 التدريب الهوائي : يتمثل في التمرينات التي تستمر لفترة طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

النظام اللاهوائي: يعتمد على النظام الفسفاتي (ثلاثي الفوسفات والفسفوكرياتين ATP.PC) لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات وتتطلب فترة أقل من دقيقتين.

5.2 طرق التدريب الرياضي:

هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب لأقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب، وتحدد نوعية الحالة التدريبية للفرد الرياضي طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات البدنية والمهارية والخطط النفسية. (**مهند حسين البشتاوي،أحمد إبراهيم الخواجا،مرجع سبق ذكره، ص267**)

1.5.2 طريقة التدريب المستمر :

تتميز باستمرار العمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن تتخللها فترات من الراحة،ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل

أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص (تحمل السرعة،تحمل القوة،تحمل الأداء). (أمر الله أحمد السباطي، 1998، ص81-82)

أ ـ تأثيره الفيسيولوجي والنفسي:

*من الناحية الفيسيولوجية: تحسين الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأكسجين وبشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي.

*من الناحية النفسية: تنمي الصفات الإرادية المرتبطةبالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة.(مفتي إبراهيم حماد،2002، ص211)

ب–أساليب التدريب المستمر:

*التدريب المستمر منخفض الشدة:إستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من العمل حيث تتراوح شدته ما بين (60-80%)من أقصى معدلات نبضات القلب.

*التدريب المستمر على الشدة:يتميز هذا الأسلوب التدريبي باستمرار في الأداء للحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين (80-90%) من الحد الأقصى لضربات القلب.

*تدريب تناوب الخطوة:يعتمد على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (السريعة البطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة. (أمر الله أحمد السباطي، ص81-82)

2.5.2 طريقة التدريب الفتري :

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد والراحة وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية بين كا تدريب والتدريب الذي يليه،أول من دون هذه الطريقة هو العالم الفيسيولوجي **رايندل** وأول من استخدمها هو العداء الألماني **هابيج**، وأول من استخدمها وطبقها عمليا واستطاع تحطيم أرقام قياسية عالمية وأولمبية هو العداء التشيكي **أميل زاتوبيك** لاعب جرى المسافات الطويلة.

وقد استخدمت هذه الطريقة في بادئ الأمر برياضة ألعاب القوى، وفي وقتنا الحالي أصبحت تستعمل في جميع الرياضات لتنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة.(كمال جميل الريضي،2004، ص216)

أ–تأثيرها الفيسيولوجي والنفسي:

*من الناحية الفيسيولوجية: تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.

*من الناحية النفسية: تسهم في رقي التكيف النفسي للاعب،في بعض الظروف ومتغيرات المنافسة.(مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص213)

ب–تنقسم هذه الطريقة إلى قسمين:

- **التدريب الفتري منخفض الشدة:**يهدف إلى تنمية الصفات البدنية (التحمل العام،التحمل الخاص،تحمل القوة)ويؤدي إلى ترقية الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة الى زيادة حمل الاكسجين للدم.

- **طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:** يهدف إلى تنمية الصفات البدنية التالية:التحمل الخاص،تحمل السرعة، تحمل القوة والسرعة، القوة المتميزة بالسرعة، القوة العظمى. (**مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، 2005، ص271–274**)

3.5.2 طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة في التمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة شفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المسافةمن حيث المسافة والشدة،مع إعطاء فترات الراحة الطويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية،ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المتميزة بالسرعة وتحل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة،يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري (مسافة أو زمن) ويقسم طبعا لدوام التمرين:
- قصير:يستمر من 15 ثانية إلى 120 ثانية.
- متوسط:يستمر من 120 ثانية إلى 08 دقائق.
- طويل:يستمر من 08 دقائق إلى 15 دقيقة.
- شدة الجري أو الأداء (دقيقة أو ثانية بالنسبة لاستهلاك أو سرعة الأداء)80–100% من مقدرة اللاعب.
- دوام فترة الراحة (إستعادة الشفاء) تحدد من خلال مسافة أو زمن إيجابي.
- عدد تكرار التمرين (03 مرات للجري،3–8 تكرار الأثقال،عدد المجموعات من 3–6 مجموعات)

مكان الجري أو التمرين (الموانع،الرمل،المضمار...) (**أمر الله أحمد السباطي ،2001 ص94–95**)

أ–تأثيرها الفيسيولوجي والنفسي:

- من الناحية الفيسيولوجية: تساهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.
- من الناحية النفسية:تعمل على تطوير الصفات الإرادية. (**مفتي إبراهيم حماد، ص211**)

4.5.2 طريقة التدريب الدائري:

عبارة عن نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري،ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعا لموسم التدريب.

ظهر هذا الشكل من التدريب في أواخر الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل في ذلك إلى **مورجان وأدامسون** في جامعة ليرز بانجلترا.

هذه الطريقة شائعة في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة أكثر منها في المستويات التدريبية والنفسية العالية وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد وتهدف إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة،وتحمل القوة،وتحمل السرعة...الخ

وعند استخدام هذه الطريقة يجب مراعاة ترتيب التمارين وعدد تكرارها وشدتها وعدد تشكيل التمرينات الدائرية التي يجب مراعاة إشراك جميع العضلات وأجزاء الجسم الرئيسية ولكن بصورة متعاقبة أو متتالية، فمثلا ذلك في أطراف الجسم العليا والسفلى،وعضلات البطن، إذا كان التمرين الأول للرجلين فالثاني يكون لليدين والثالث لعضلات البطن وهكذا تتم العملية. (**كمال جميل الرياضي، ص224**)

أ–خصائصه ومميزاته:

- تطور القدرات البدنية فرديا.
- يشرك عددا كبيرا من اللاعبين في الأداء في وقت واحد.
- تسهم في اكتساب اللاعبين السمات الإرادية.
- التشويق والإثارة.
- توفر الجهد والوقت.
- استخدام التمرينات طبقا للامكانات المتاحة. (**مفتي إبراهيم حماد، ص216**)

5.5.2 طريقة التدريب الفارتلك(اللعب بسرعة):

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد الطرق أو وسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير الممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ،حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبعة مكان الجري وقدرة اللاعب الخاصة على اختبار وتخطي العوائق الموجودة(مكان غير مستو،وثب لتخطي العائق،منحدر،مرتفع،منحنى...)ولذلك أطلق عليها الفارتلك وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين والجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب.

ويتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية،ثم تغير شدة الجري من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع،مما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع أو انخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف أو انتظام في متطلبات الأداء ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والاحساس بالمتعة ويفضل أداؤها في الخلاء أو على الشواطئ كلما أمكن وهي منافسة لرياضات الجري والسباحة لمسافات متوسطة وطويلة،الألعاب الجماعية(أنشطة التحمل)لتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب. (أمر الله أحمد السباطي، 2001، ص216)

أ–التأثيرات الفيسيولوجية لهذه الطريقة:

تحدث هذه الطريقة تغيرات فيسيولوجية متنوعة عند اللاعب متمثلة في:

تقوية أربطة الأوتار العضلية.

زيادة عدد الكريات الحمراء.

زيادة نسبة هيموغلوبين الدم.(كمال جميل الربضي، 2004، ص230)

6.2 التخطيط المستقبلي في التدريب الرياضي:

عند التخطيط للتدريب الرياضي على مدى سنين طويلة ينبغي الانطلاق من العوامل الآتية،متوسط عدد سنوات تنظيم وتخطيط العملية التدريبية اللازمة لبلوغ أعلى مهارة رياضية في هذا الضرب من الرياضة.

وفي هذا المجال يتخذ التحديد الأمثل والدقيق لتحقيق أفضل النتائج اهتماما كبيرا ويوحي عدد من الباحثين عند التخطيط لإعداد الرياضيين من ذوي المستويات المتقدمة التفريق بين المراحل العمرية.

1. النجاحات الأولى التي يحققها الرياضيون المنخرطون في البرنامج.
2. الإمكانات المثلى.

الحفاظ على النتائج الجيدة التي حققوها.(ريسان خريبط مجيد،2001، ص78)

7.2 أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث:

يستمد التدريب الرياضي الحديث جزءا كبيرا من نظرياته وأسسه ومبادئه التي تعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال عدة علوم تتضمن جوانب نظرية وتطبيقية مبينة في الشكل التالي:

الشكل رقم (2) العلوم المساعدة التي يستمد منها التدريب الرياضي الحديث

يلاحظ في هذا الشكل أن كافة الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع العلوم الأصلية للتدريب الرياضي،حيث تمزج معا وتترابط ويكمل بعضها بعضا في نظريات العمليات السابقة، للإشارة إليها في الشكل والتي تقوم بها أعضاء الجهاز. (مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص29)

3.مفهوم وحدة التدريب:

وحدة التدريب هي الخلية الأولى أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط، فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة، فمن المؤكد أن أي تدريب يرفع من مستوى الأداء، ولكن الفرق بين التدريب السليم (في اتجاه الهدف الموضوع) والتدريب الإرتجالي هو مدى تحقيق الأهداف بالدرجة المطلوبة، وعدم تحقيق كل وحدة تدريب لهدفها يعني فشل خطة التدريب، أي فشل المدرب والفريق في تحقيق الأهداف الموضوعة للخطة. ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع أصلا من الهدف الرئيسي لها، وبالتالي تختلف محتوياتها ومدتها وشدة الحمل داخلها، فهناك وحدة تدريب تغلب عليها الجانب البدي، والأخرى الجانب المهارى، وثالثة الجانب الخططي ... الخ. وقد تكون هناك وحدة أو وحدتان أو ثلاثة وحدات تدريبية في اليوم، وفي مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية.

وتعتبر الوحدة التدريبية حسب مكانتها من الوحدات التدريبية أو أيام الأسبوع ومدتها جزء هام من الوحدة التدريبية الأسبوعية المرتبطة بالوحدة الشهرية ثم السنوية، حيث تمثل هذه الوحدة حجر الزاوية التي ترتكز عليها باقي الوحدات الأخرى، لذلك يجب أن يوليها المدرب بقدر خاص بظرا لما تحققه من الارتفاع بالعديد من العناصر التدريبية سوآء البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية ... الخ، وذلك حسب الفترة أو المرحلة من الموسم الرياضي التي تمر بها الخطة السنوية، وهنا بعض الاعتبارات الهامة والضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تنفيذه لهذه الوحدة حتى يطمئن ويضمن بنتائجها، منها:

- ✓أن يكون هنا هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
- ✓أن تسهم كافة محتوياتها الوحدة في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهيئة.
- ✓أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل نتائج ممكنة لتحقيق أهدافها.
- ✓تحديد أزمنة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة.
- ✓أن تكون الأحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعة على أسس علمية
- ✓أن تنظم وتنسق الأحمال التدريبية وشدهامراعية مواعيد المباريات.

✓تحديد أسلوب إخراج وتنفيذ الوحدة من حيث تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمرينات الوحدة.

✓تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة. (**عماد الدين عباس أبو زيد،2005 ص 308.309**)

1.3 أجزاء وحدة التدريب:

يمكن تقسيم وحدة التدريب الى الأجزاء التالية:

- الجزء المعرفي.
- الإحماء (المقدمة أو الجزء الإعدادي).
- الجزء الرئيسي.
- التهدئة (الجزء الختامي).

أ- الجزء المعرفي:

هذا الجزء يبدأ به المدرب وحدة التدريب قبل البدء في الجانب العملي أو التطبيق لمحتويات الوحدة، حيث يقوم بتوضيح أهداف الوحدة وواجباتها، والتمرينات التي ستقود تسلسلها ودور كل لاعب أو مجموعة من اللاعبين كمراكز أو خطوط فيها، وقد يكون ذلك في الملعب أو داخل حجرة الاجتماعات فالبرنامج الجيد الناجح لابد وأن يتكون من ثلاثة جوانب هي الجانب التطبيقي، الجانب المعرفي، والجانب الوجداني، وإهمال أي جانب من هذه الجوانب يترتب عليه قصور في خطة التدريب السنوية، وعلى ذلك بالإضافة لما سبق يمكن للمدرب في هذا الجزء استثارة حماس اللاعبين للتدريب أو المباراة أو الاهتمام بالجوانب النفسية والإرادية، وأيضا التحدث عن السلبيات أو الإيجابيات التي ظهرت على اللاعب في التدريب أو المباراة السابقة، وأيضا يمكن للمدرب أن يعلم لاعبيه كيفيةقراءة المباراة وتحليلها أثناء سير المباراة وكيفية التغيير في خطة المباراة وفقا لتحركات الفريق المنافس.

ب- الإحماء (المقدمة أو الجزء الإعدادي):

يحتاج اللاعب قبل بداية الوحدة التدريبية أو المباراة إلى القيام بنشاط حركي بهدف المساعدة على تكيف أجهزة الجسم لأداء الحمل الذي تتطلبه المنافسة فالإحماء يهدف إلى تهيئة العضلات بواسطة التمرينات المختلفة فتزداد

درجة حرارة الجسم وبالتالي ترتفع درجة حرارة العضلات وتزداد كفاءة الخصائص الكيميائية للعضلات وتتسع الشعيرات الدموية وتزداد نسبة الدم الوارد إليها بزيادة سرعة ضربات القلب وكمية الدم المدفوع.

فالإحماء عبارة عن عملية تهيئة وإعداد لعضلات الجسم وأجهزته الحيوية بهدف المساعدة على تكيف أجهزة الجسم لأداء الحمل الذي يتطلبه التدريب أو المنافسة والوقاية من الإصابات وإجهاد العضلات ويمكن تلخيص فوائد الإحماء في النقاط التالية:

- ✓تهيئة العضلات للعمل برفع درجة حرارة الجسم فتزيد من سرعة وقوة الانقباض العضلي.
- ✓ تهيئة العضلات الخاصة بنوع النشاط الممارس بإكساب العضلات الاسترخاء والمطاطية اللازمة والتوافق لطبيعة الأداء التخصصي.
- ✓ تزيد من كفاءة الأداء لنوع النشاط الممارس بالزيادة التدريجية لسرعة ضربات القلب وكمية الدم المدفوع وزيادة سرعة وعمق التنفس بتحسين التهوية الرئوية.
- ✓ العمل على تجنب إصابة العضلات، والأوتار والأربطة.
- ✓ زيادة سرعة وصول اللاعب إلى حالة التنفس الذاتي.
- ✓ المساهمة في وصول اللاعب لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل.
- ✓ زيادة الاستعداد والاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة.

ت–الجزء الرئيسي:

يحتوي هذا الجزء على جوانب الإعداد البدي، والمهارى والخططي وفقا لخصائص وطبيعة النشاط الممارس والأهداف المراد تحقيقها، وتبعا لتوجيه الحمل ودرجته في الوحدة، فهذا الجزء يستغرق من الوحدة التدريبية2)/3) أو(4/3) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، مع مراعاة الشروط الموضوعة لكل تمرين حسب الشدةوعدد مرات التكرار وفترة الراحة لكل تمرين، وأسلوب ومواصفات كل تمرين، حيث يلاحظ في التدريب الحديث.

الارتفاع بشدة الحمل، وأن تطوير التحمل الخاص وتحمل الأداء يكون عن طريق تكرار الجوانب المهارية والخطيطة التي تؤدى بنفس قوة وسرعة الأداء في المباريات. .

وعند تنظيم هذا الجزء يكون من المفضل البدأ بالتمرينات التي تحتاج إلى أفضل استجابة وتركيز الانتباه وجهد، فقدرة اللاعب على الاستجابة وتركيز الانتباه والتوافق تكون في أفضل حالتها عقب الإحماء مباشرة شريطة أن يكون اللاعبون قد أدوا هذا الإحماء بأفضل صورة ممكنة، أما في حالة تعدد أهداف وحدة التدريب فيفضل البدأ بتمرينات التعلم المهارى والخططي عقب الإحماء مبادرة بظرا لأن إتقان المهارات الحركية يتطلب من اللاعب

أقصى درجة من تركيز الانتباه، ونفس القول يمكن تطبيقه على تمرينات تطوير الاستجابات الحركية، ثم تأتي بعد ذلك تمرينات السرعة ضمانا لعدم إرهاق اللاعب بتمرينات السرعة التي تعطي اللاعب وهو مجهد حيث يتركز فائدتها في تطوير السمات الإرادية، أما بالنسبة لتمرينات القدرة العضلية والتحمل فيمكن إعطائها بدءا من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.

ث- التهدئة الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء إلى التهدئة، ويتم الانخفاض التدريجي لحمل التدريبي واستعادة الاستشفاء التدريجي لحجم دفع القلب، وتعويض الدين الأكسوجيني والتخلص من مخلفات مواد التمثيل في الأنسجة حتى تصبح الأجهزة الحيوية للاعب في حالة قريبة بقدر الإمكان عما كابت عليه قبل بدء العمل، مع إعطاء الظروف الملائمة للإسراع في القيام بعمليات استعادة الشفاء، والتقليل من إثارة الجهاز العصبي وذلك باستخدام تمرينات الاسترخاء والتهدئة ومع مراعاة عدم إعطاء تمرينات تتطلب تركيز الانتباه. (**عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص.315 .310**).

4. مفهوم المهارة:

*تعرف المهارة بأنها الأداء الحركي الإداري الثابت المتميز بالدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة.(**حسن السيد أبو عبده،2002، ص27**)

*تشير كلمة مهارة إلى "كفاءة الشخص في الأداء الحركي" كما تعرف أيضا "بالمقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي لأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل للطاقة في أقل زمن ممكن.(**مفتي إبراهيم حماد،2002، ص130**)

1.4 تعريف المهارة الأساسية في كرة القدم:

تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة والمهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص،لذا يجب هنا أن نعرف أنه يوجد بعض المهارات الأساسية التي تعتمد التكنيك والأسلوب الفني للأداء بشكل رئيسي وهناك بعض المهارات تعتمد على قدرة اللاعب على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين.(**حسن السيد أبو عبده،2002، ص127-128**)

2.4 قيمة المهارات الأساسية:

- كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم،وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى فالكرة تلعب بكل أجزاء الجسم،وبطرق مختلفة فهي تلعب بالقدم والفخذ والرأس والصدر.

- يختلف أسلوب تدريب المهارات في كرة القدم،عن الألعاب الأخرى كالجمباز وألعاب القوى فلاعب الجمباز أو ألعاب القوى سيتدربون على المهارات بطريقة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها في المباراة،أما لاعب كرة القدم فتتنوع مهاراته بكثرة كالوثب،الجري،الخداع...

- تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعا ودقيقا،مع القدرة على تغيير سرعته أو تغيير اتجاه جريه،وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة.

- يستخدم في الألعاب الأخرى يديه،أما في لعبة كرة القدم يستعمل جميع أجزائه ما عدا اليدين. (**حنفي محمود مختار ،1995، ص45**)

3.4 أنواع المهارات:

تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى:

- المهارات الأساسية بدون كرة.
- المهارات الأساسية بالكرة.

1.3.4 المهارات الأساسية بدون كرة(البدنية):

إذ تلعب دورا هاما أثناء المباراة ومن بين هذه المهارات الجري،القفز،الوقوف،الخداع والتمويه.

***الجري وتغيير الاتجاه:**

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة وهو يقوم باستمرار العمل طوال المباراة،كما أنه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة وإذا أدركنا أن مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين لأدركنا أنه يجري بدون كرة باقي التسعين دقيقة.

- ويتميز جري لاعب الكرة،بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذه الأماكن. (**حنفي محمود مختار، ص67**)

*** الوثب:**

يستخدم الوثب كثيرا في كرة القدم سواء للأمام أو للجنب أو للأعلى،حيث تتطلب الكثير من المواقف أثناء أداء بعض المهارات البدنية أو الفنية باستخدام الوثب،وتتكون كافة الوثبات من ثلاث مراحل (دفع الأرض،الارتقاء،الطيران ثم الهبوط) ويختلف الوثب من حيث طريقة الأداء فهناك الوثب بقدم واحدة وهناك الوثب بقدمين.

ولا يمكن للاعب كرة القدم الاستغناء عن الوثب خلال التدريبات أو المباريات،وخاصة في حالات ضرب الكرة بالرأس،والتصدي للضربات الحرة.

***الوقوف:**

الوقوف من المهارات الهامة في كرة القدم حيث يلي أو يسبق كل عمليات الجري أو الوثب أو الدوران أو تغيير الاتجاه وخاصة في مجالات متابعة الخصم أو الكرة وما يتطلبه ذلك من وقوف ثم تغيير أوضاع الجسم نحو اليمين أو اليسار بالكرة أو بدونها.

فالوقوف غالبا ما يتبعه إما الوثب كما في حالات الدفاع عن المرمى أو الهجوم على مرمى الخصم، وفي حالات تنفيذ ركلات الركنية وغيرها من الركلات الحرة وإما يتبعه تغيير الاتجاه نحو اليمين أو اليسار لبدء حركة جديدة في اتجاه جديد. (**محمد رضا الوقاد،2003، ص131–132**)

***الخداع والتمويه:**

- يتكون أداء حركات الخداع بالجذع والرجلين وهو متعدد ومتنوع ويتوقع على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي والعصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التموضع السليم.(**حنفي محمود مختار،1997، ص68**)

2.3.4 المهارات الأساسية باستخدام الكرة:

المهارات الأساسية باستخدام الكرة،التي تظهر من خلال الأداء في وقت اللعب مثل ركل الكرة بأجزاء القدم المختلفة،السيطرة على الكرة،الجري بالكرة،المراوغة،المهاجمة، بالإضافة إلى مهارة رمية التماس والحركات الفنية لحارس المرمى.

1.2.3.4ضرب الكرة بالقدم:

تعد هذه المهارات الأكثر استخداما من قبل اللاعبين،الأمر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها وإتقانها بشكل صحيح،فالفريق الذي يجيد لاعبوه ضرب الكرة بأنواعها بشكل سليم ومتقن يتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب،بينما نرى العكس في الفريق الذي لا يجيد لاعبوه ضرب الكرة بأنواعها وبالصورة الصحيحة وبذلك يضيع فرصا كثيرة وبالتالي يتأثر مستوى الأداء مما يؤدي إلى خسارة المباراة،وتعتبر ضربات كرة القدم السلاح القوي من ناحية إمكانية ضرب الكرة إلى مسافات طويلة.(**قاسم لزام صبر وآخرون، 2005،ص107**)

– **ركل الكرة بباطن القدم:** تستخدم هذه الطريقة بكثرة أثناء اللعب،حيث أنها سهلة الأداء كما تتصف بالدقة وإحكام التوجيه ولهذا السبب فإنها تستخدم كثيرا في ركلات الجزاء وأداء التمريرات القصيرة والمتوسطة.

-**ركل الكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي**:تعتبر من أكثر مهارات ركل الكرة شيوعا واستخداما فهي الطريقة المثلى لإرسال الكرة إلى مسافات بعيدة،لذلك فهي تستخدم عادة في تنفيذ الركلات الحرة وركلات الركنية،وركلات الرمي،والتمريرات الطويلة للزميل.

-**ركل الكرة بالجزء الأمامي الخارجي**:من المهارات المحببة للاعب الكرة،حيث تستخدم بكثرة خلال اللعب سواء في أداء التمرينات القصيرة أو المتوسطة أو الطويلة،وكذلك في الركلات الحرة بأنواعها.

-ركل الكرة بوجه القدم:من أهم الركلات استخداما أثناء اللعب،ما تتصف به من قوة ودقة عند التسديد على المرمى وتستخدم في تنفيذ الركلات الثابتة أو نصف الطائرة،ويلجأ اللاعب إلى استخدام هذه المهارة عندما يسدد على المرمى. (**محمد رضا الوقاد، 2003، ص 144-145-146**).

2.2.3.4 امتصاص وكتم الكرة:

وهو السيطرة عليها فإنه يمكن أن يؤدي نوعين من السيطرة الكرة في الهواء ويريد السيطرة عليها.

* كتم الكرة وفيها يستخدم الأرض مع القدم.

*امتصاص الكرة وفيها يستخدم أي جزء من جسمه في امتصاص قوة سير الكرة حتى تسكن على الأرض من الجسم الملامس لها.

1.4.4 مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

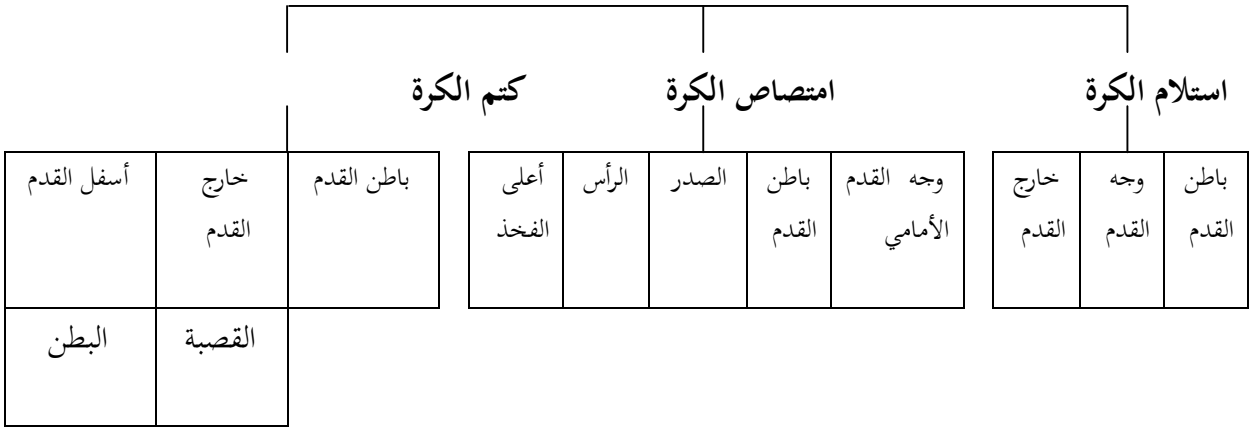
هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب (**حنفي محمود مختار،1997، ص74**).
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة في وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة (**حسن السيد أبو عبده، 2002، ص115-116**).
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة،إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع

ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك (**حنفي محمود مختار،1999، ص54**).

2.4.4 أنواع الاستقبال (السيطرة) على الكرة:

حسب الدكتور حسن السيد أبو عبده:يمكن تقسيم أنواع السيطرة(الاستقبال) إلى ثلاث أقسام:



شكل رقم (03): يمثل أنواع السيطرة على الكرة (**حسن السيد أبو عبده،2002، ص156**)

5.4 التمرير:

-إن التمرير الدقيق في الوقت المناسب هو الأساس في اللعب الجماعي للفريق واللعب الجماعي هو التقييم الحقيقي على الأداء القوي أو الضعيف أثناء المباراة ويحدد شكل اللعب الجماعي ونوعيته ومقدار فهم كل لاعب للواجبات الخططية وسرعة اللاعب في الجري الحر بدون كرة لأخذ الأماكن المناسبة ثم بكل دقة وإتقان يطبق التمرير. (**حنفي محمود مختار، 1996ص 63-66**)

- **التمرير الأمامي:** يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى انه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

- **التمرير العرضي:**أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فانه يمررها بالعرض إلى زميل أخر ليستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير إلى الأمام

- **التمرير للخلف:**أما أخر خيار للاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدا الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل الذي يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس. (**إبراهيمشعلان، محمد عفيفي، 2001، ص57،58**).

وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالآتي:

التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.(**حنفي محمود مختار،1990، ص139**).

6.4 شروط التعلم المهاري:

أ-تساهم في معرفة مراحل طرق سير الحركة على تعلم المهارات الحركية،كلما كانت المعلومات المكتسبة من التعلم واضحة ودقيقة كلما ازدادت سرعة المعرفة والتعلم.

ب-هناك دور مهم للتطور الملائم لحالة اللاعب لشروط الحركة في تعلم وتحسين المهارات،في كرة القدم يكون التعلم أفضل لأداء المهارات كلما كانت مقدرة اللاعب جيدة في أداء التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة واستخدام الوسائل الخاصة بأداء الحركات عن طريق التدريب المستمر.

ج-إن التجارب والخبرات التي يكتسبها اللاعب عن طريق التعلم تساعد اللاعب على تحسين قدرته في أداء المهارات من خلال الربط والتفاعل بين الخبرات الجديدة والتجارب القديمة التي اكتسبها اللاعب سابقا إذ أنها تعد الأساس لتعلم المهارات بشكل صحيح.

7.4 نقاط مهمة لأداء تعلم المهارات:

- الاهتمام بالناحية النظرية لأداء المهارات.
- تعلم الأداء الحركي بشكل أجزاء ثم أداء المهارة بشكل كلي.
- الارتقاء بمستوى الاستعدادات البدنية والوظيفية والذهنية.
- العمل على التطبيق الصحيح لأقسام المهارة وبالشكل الذي ساعد على تصحيح الأخطاء.

8.4 العلاقة بين المهارة والقدرة التوافقية:

إن العلاقة بين المهارة والقدرة علاقة وثيقة،وهي ذات أهمية كبرى في عملية التدريب الرياضي.

وبناء على ذلك نستطيع القول بأنه لا يمكن تنمية وتطوير المهارات التكتيكية الرياضية لدى لاعب كرة القدم،دون أن يكون لديه مستوى معين من القدرات التوافقية،وفقا لذلك فإنه يجب أن نطور كل صفة حركية إلى مستوى معين لأن لها علاقة بالقدرات التوافقية والمهارات التكتيكية.(**قاسم لزام صبر وآخرون، ص79-98-97**)

5.المراهقة

1.5 تعريف المراهقة:

حسب غابريل فروشاد المراهقة هي ممر أو عبور من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد فخلال بعض السنوات بين 12و18 سنة تقريبا تخضع المراهقة إلى تطور سريع جسديا، فتستوجب عليه إذن أن يبدل صورته على نفسه (**غابرييل فروشارد ،1984، ص96**).

أما عبد الفتاح دويدار فيرى أن كلمة المراهقة كلمة عامة تدل على مجموعة من التغيرات النفسية والجسمية التي تقع في الفترة الممتدة ما بين الطفولة وسن النضج (**عبد الفتاح دويدار، 1993، ص 241**).

أما ابراهيم كاظم العضماوي فيرى أنها تعتبر نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان إذ أن ما يبلغه من تقدم ويحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطي إلى مرحلة الحداثة (**إبراهيم كاظم العضماوي، 1997، ص 93**).

2.5.أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية هذه المرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفسيولوجية والتحولات البنيوية ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان، لكن نظرا لعدم وجود مقياس محدد وموضوعي خارجي له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجال دراساتهم وتسهيلا لها.

حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي:

1.2.5.المراهقة المبكرة:(12ـ 14) سنة.

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه وكذا التفطن الجنسي(**عبد الرحمن العيساوي، 1984م، ص42-43**).

2.2.5.المراهقة المبكرة:(15ـ 17) سنة.

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية الفسيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

3.2.5. المراهقة المتأخرة:(18ـ21) سنة.

ويطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزوب، ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية (**عبد الرحمن العيساوي، 1984م، ص 43-44**).

3.5.خصائص ومميزات المرحلة العمرية: (أقل من 16 سنة).

1.3.5.. النمو الجسمي:

يطرأ على الجسم تباطىء معدل النمو إذا ما قارناه بالمرحلة الأولى التي تكون فيها الزيادة واضحة وملموسة في كل من الوزن والطول عند الجنسين وخصوصا في نهاية المرحلة التي تتميز فيها المراهقة بحالة صحية جيدة مع نمو جسمي مميز في كل من السمع، اللمس، التذوق والذي يظهر من خلاله إمكانيته في تقدير الوزن والأبعاد وعلى ذلك تتحد الملامح النهائية والنسب والأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة والتي تحدد بأخذ الجسم بصفة عامة والعقل بصفة خاصة شكلهما المميز، هذا إضافة إلى توازن مميز يلعب دورا كبيرا في الوظائف الفسيولوجية والحركية الحسية والانفعالية للفرد التي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب(**إبراهيم كاظم العضماوي،1997 ص 101**).

جدول رقم (01) يبين تطور القياسات الجسمية (الطول، الوزن) في مرحلة المراهقة

الجنس والقياس	أولاد		بنات	
العمر	الطول سم	الوزن كلغ	الطول سم	الوزن كلغ
14سنة	151.5	45.6	149.1	46.7
15 سنة	155.9	49.4	154.3	48.1
16 سنة	159.4	52.9	156.2	50.6

2.3.5. النمو الفيسيولوجي:

إن مظاهر النمو الفسيولوجي التي تطرأ على المراهق ذات أثر كبير على سيكولوجية المراهقين، والنمو الفسيولوجي يقصد به تلك التغيرات في الأجهزة الداخلية للإنسان وتشملالمراهقة(**خليل محمد معوض، 1994، ص334**).

1.2.3.5. تغيرات في إفراز الغدد الصماء:

يكون لبعض الغدد الصماء أهمية ذات قيمة في إحداث التغيرات المختلفة التي تطرأ على المراهق فنجد إن هرمونات الغدد النخامية لها أثر قوي على النمو عامة وعلى هرمونات الغدد الجنسية ونمو العظام مرحلة المراهقة ونجد أن كل من الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية تظهران في مرحلة المراهقة وذلك عند بدء نشاط الغدد الجنسية.

وتتأثر أيضا هرمونات الغدة الدرقية بالنضج الجنسي فتزداد في بدء المراهقة ثم تقل بعد ذلك قرب نهايتها .

وتؤثر الغدة الكظرية (فوق الكلى) خاصة القشرة بهرموناتها في النمو الجسمي بوجه عام إذ يسبب إفرازها زيادة وإسراع النمو الجسمي.

2.2.3.5.التغيرات العضوية في الأجهزة الداخلية:

عند البلوغ تحدث تغيرات في الأجهزة الداخلية للجسم إذ ينمو القلب بنسبة أكبر من نمو الشرايين فيزداد لهذا الضغط الدم 80 مليمترا في سن 6 سنوات إلى 120 مليمترا في بداية المراهقة (**خليل محمد معوض، 1994، ص 335**).

ويؤثر ضغط الدم المرتفع على كل من الجنسين وتبدو آثاره في حالة الصداع والإعياء والإغماء والقلق والتوتر ولذا أن أي مجهود بدني شاء يؤثر على حالة المراهق النفسية والبدنية وقد يتصور المراهق أن في استطاعته بنشاطه وحيويته أن يفعل كل شيء ولكن سرعان ما يكتشف عجزه وإعياءه عندما يتعرض لمواقف تتطلب بذل الجهد.

وهناك تغيرات فسيولوجية أخرى منها التغيرات في معدل النبض، الذي ينخفض بعد البلوغ ثمانية مرات في الدقيقة، والتغير في ضغط الدم الذي يرتفع تدريجيا، والتغير في نسبة الاستهلاك للأوكسجين من طرف الجسم الذي كان منخفضا عما قبل، وتتسبب هذه التغيرات في شعور المراهق بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق (**خليل محمد معوض: نفس المرجع، ص101**).

3.3.5. النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا طفرة النمو فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة التي كانت تتميز بالميل والحركة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق فالحركات تتميز بعدم التناسق .

فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته كثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية مما يسبب له الارتباك وفقدان الاتزان وعندما يصل المراهق قدرا من النضج تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج إلى دقة وتآزر حركي مثل العزف على الآلات الموسيقية وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة والكتابة على الآلة الكاتبة.

وإذا كان المراهق يمارس الرياضة عليه أن يستهلك ما معدله 100 وحدة حرارية (كالوري) بالكلغ/ الوزن، أما إذا كان لا يعمل عملا يدويا مرهقا فإن الوجبة التي يستهلكها تكون بحدود الـ 3500 كالوري وهي كافية لليوم الواحد(**سيد محمود الطواب، 1995، ص385**).

4.3.5.النمو العقلي والمعرفي:

يختلف الذكاء في سرعة نموه عن القدرات الطائفية الأخرى فنجد أن نمو الذكاء تهدا سرعته خلال فترة المراهقة فنجد انه بين سن 12-14 سنة تتناقص سرعة نمو الذكاء، تظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر، وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة، وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرات خاصة(**سيد محمود الطواب،1995، ص 386**).

أما القدرات العقلية الأخرى مثل القدرة اللغوية، والقدرة العددية، والقدرة المكانية، والقدرة الميكانيكية والقدرة الموسيقية...الخ، تظل في نموها المضطرب خلال فترة المراهقة.

أما الميولات العقلية للمراهق تبدو في اهتماماته بأوجه النشاط المختلفة وتتأثر هذه الميول بمستوى الذكاء والقدرات العقلية الطائفية وتبدو هذه الميول العقلية في اختيار المراهق للموضوعات التي يشعر بمتعة في قراءتها وفي البرامج الإذاعية التي يهوي الاستماع لها، وغير ذلك من ضروب النشاط العقلي المعرفي وتزداد القدرة على التحصيل في هذه المرحلة "فيميل المراهق للقراءة والاستطلاع والأسفار الرحلات فهو يحاول التحرر من مناهجه الدراسية بقراءة الكتب الخارجية كالقصص والمجلات والصحف والأخبار السياسية والفكاهات والموضوعات الطريقة التي تتناول الشباب وميولهم الخاصة حيث يتجه أحيانا الى قراءة الكتب العلمية التي تتناول موضوعات أكثر عمقا ثم الكتب التي تتناول مشكلات الشباب لاسيما الجسمية والعاطفية منها ثم الكتب التي تتناول موضوعات فلسفية وأخلاقية ودينية، ويحاول المراهق في مذكراته الخاصة التعبير عن ذاته ويحللها وينقدها فيصف مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية من أحزان وأفراح وعواطف وانفعالات ويقص في هذه المذكرات مشكلاته الخاصة وطموحه وأفكاره واقتراحاته وقد يشط ويبالغ في تقدير قيمتها أحيانا إذ يرى فيها إنها أفكار جديدة وخلق مبتكر جدير بالتشجيع ولكن الناس يهضمونه قدره وفي المذكرات الخاصة قد

يصب المراهق ثورته وتمرده ونقده على المجتمع وعلى التقاليد والأوضاع الاجتماعية القائمة وكتابة المذكرات الخاصة علامة من علامات النمو العقلي المعرفي والنمو الاجتماعي وهي ظاهرة نفسية تعبر عنقدرة المراهق على التحليل الذاتي والنقد وقد تكون وسيلة لتفريغ الانفعالات وهربا من القلق والضيق النفسي(**خليل محمد معوض ،ص339**).

وتبدأ هذه الظاهرة بعد سن 13 سنة حيث يهتم المراهق بما يدور حوله ويؤثر فيه من إحداث يومية فيسجل المراهق كل تصرفاته ثم يتدرج هذا فيسن الخامسة عشرة وما بعدها إلى تحليل الذات ونقدها ووصف المشاعر ويدفع المراهق في الكتابة عن حياته وتجاربه وعواطفه التي يتعرض لها كتعرضه لتجربة عاطفية لأول مرة أو تعرضه لكارثة مثل وفاة الأب أو الأم أو أي شخص عليه أو الرسوب في الامتحان أو الإحساس الفجائي بجمال الطبيعة وهنا يمسك المراهق القلم ليسطر مشاعره الجديدة وانفعالاته المتدفقة ومع نضج المراهق العقلي وتفاعله مع المجتمع بقيمة الخلقية والدينية يكون المراهق لنفسه اتجاها وفلسفة عامة فبتفاعله مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، قد يصيبه النجاح أو الفشل وقد يتعرض لصراع بين عقله ومنطقه الجديد وبين ما تلقيه من تعاليم الآباء والبيئة في طفولته في وقت لم يكن في وسعه إلا أن يقبل هذه الأمور على علاقتها أو قد يحاول التوفيق بين مبادئه الأخلاقية التي اعتنقها وبين دوافع الحياة ومطالبها ومرضيا طموحه ومطامحه تصبح مسايرة للواقع كلما أمكن ذلك.

ولا شك أيضا في أنه يرفض _مع ما بلغه من نمو عقلي_ أن يأخذ الأمور كقضية مسلم بها أو تقبلها كما هيكذلك يكون لنفسه فكرة واضحة عن نفسه وعن نوع العمل الذي يتمنى أو يرغب أن يمارسه في المستقبل كذلك تتحدد نظرية للدين ورأيه في الزواج وتكوين الأسرة وكيفية قضاء أوقات فراغ(**سيد محمود الطواب،1995، ص385**).

ـ الإدراك:

يختلف إدراك المراهق عن إدراك الطفل "فينمو الفرد ويتطور إدراكه من المستوى الحسي المباشر إلى المدركات المعنوية البعيدة، وينحصر إدراك الطفل في حاضره بينما يمكن إدراك المراهق للماضي والمستقبل القريب والبعيد"والمراهق يستطيع وصل الحقائق والنقاد إلى ما وراءها عندما يضع الحقائق مع بعضها البعض فيمكنه بذلك الحصول على قدر أكبر من الفهم والإدراك وبهذا نرى أن إدراك الفرد يتطور من الطفولة إلى المراهقة ويصبح أكثر استقرارا وشمولا للمستقبل.

ـ التذكر:

قدرة المراهق على التذكر تتوق قدرة الطفل فبالنمو العقلي يستطيع المراهق بأن يستوعب المعلومات استيعابا يقوم على الفهم ولذا نجده يبذل مجهودا أقل عند حفظه للمادة وقد أثبتت الأبحاث الحديثة بطلان المثل القائل إن مرحلة الطفولة هي أفضل مرحلة للتذكر. (**سيد محمود الطواب،1995 ص386**)

ويتأثر التذكر بنوع الموضوعات التي يتذكرها فيكون الفرد أكثر تذكرا للموضوعات التي يميل إليها والتي يستمتع بتذكرها في حين انه يعزف عن تذكر موضوعات بغيضة إلى نفسه ولذا فان انفعالات الفرد وخبراته المتنوعة ونوع المواقف موضوع التذكر تأثر على عملية التذكر "لهذا فتذكر المراهق يبنى ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلى إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق أن مر به في خبرته السابقة.

" وتنمو القدرات العقلية في مرحلة المراهقة تنمو القدرة على الانتباه والفهم العميق المركز على الفرد لذا نجده يستطيع أن ينتقل من موضوع إلى آخر بعد إجادة واستيعاب الموضوع الأول وتسمى هذه الظاهرة الكف الرجعيأي إعاقة النشاط العقلي الثاني إعاقة رجعية" (**سيد محمود الطواب: نفس المرجع، ص386**).

ـ التفكير:

ـ يختلف تفكير الطفل فتفكير المراهق يتسم بالآتي:

ـ قدرة المراهق على التجريد والاستدلال والاستنتاج وقدرته على التحليل والتركيب.

ـ تزداد القدرة على الفهم ونمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري.

ـ تزداد قدرة المراهق على فرض الفروض لحل المشكلات المعقدة.

ـ يتجه تفكير المراهق نحو التعميم.

ـ يدرك المراهق الاتجاهات المعنوية مثل إدراكه لمفاهيم الخير والشر والجمال والقبح والعدالة والظلم

ويتأثر تفكير المراهق بالخبرات التي يمر بها فكلما تنوعت وازدادت هذه الخبرات كلما نمت واتسعت مجالات تفكيره، "فالتفكير هو جل مشكلة قائمة، يجب أن يهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير الصحيح في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي أو رياضي، إذا استطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات، ليسّرنا للمراهق فرصة معالجة المشاكل عن طريق تفكير هادئ عقلي سليم(**سيد محمود الطواب :مرجع سابق،ص387**).

ـ التخيل:

يختلف خيال المراهق عن خيال الطفل فنجد إن خيال المراهق يتجه من المحسوس إلى التخيل المجرد، وأن المراهق يشبع خياله مستخدما ميوله الأدبية أو الفنية أو الموسيقية في رسم لوحة، كتابة قصة أو عزف قطعة موسيقية وفي كل هذه الاتجاهات الفنية يتميز أسلوب المراهق بطابع جمالي فني لم يكن متوفرا لدى الأطفال.

ـ الميول:

تختلف ميول الأفراد باختلاف أنماط الشخصية وسماتها وتلعب المظهر والاستعدادات العقلية دورا هاما في الميول وتختلف الميول فشمل الميول العقلية والدينية والاجتماعية والفنية ويمكن تقسيمها على أساس التوجيه التربوي والمهني فيطلق عليها ميول تعليمية وميول مهنية.

وتنضج الميول وتتمايز في مرحلة المراهقة تبعا لنمو الفرد ففي بداية مرحلة المراهقة "يميل المراهق للألعاب الرياضية المختلفة ثم تتجه الميول فيما بعد فتشمل ميول أدبية وفنية وموسيقية.(**سيد محمود الطواب: مرجع سابق، ص387**).

وتختلف الميول باختلاف الذكاء فالأذكياء ذوي ميول خصبة متنوعة في حين إن الأغنياء تتميز ميولهم بعدم التنوع وتختلف الميول أيضا باختلاف الجنس فالذكور يميلون لموضوعات تتعلق بالهوايات العملية والميكانيكية والكهربائية وقيادة السيارات والألعاب الرياضية كالمصارعة والملاكمة وكرة القدم والسلة في حين إن الإناث أكثر ميلا للقصص التاريخية العاطفية والشعر ويشترك الجنسان في بعض الميول كالقراءة والأخبار والصحف والمجلات والاستماع برامج الإذاعة والتلفزيون.

أما الميـول المهنيـة فقـد تكـون في نجز المراهقة بعيدة عن الواقع والظروف الملائمة فيميل المراهق للان يصبح نجما سينمائيا أو ضابطا في الجيش أو البوليس أو طيار أو بطلا من أبطال الرياضة أو نجما في كرة القدم أو السلة "وعند نمو الفرد يتطور الميول لديه، وذلك عن طريق تدخل الاعتبارات والظروف والإمكانات الاجتماعية و الاقتصادية والثقافية و البيئة المنزلية والاستعدادات العقلية والمستوى التعليمي والتحصيل الفردي كل هذه الظروف تلعب دورا في تحديد موقع المراهق في الكلية التي يتحدد مصيره فيها وإزاء هذه الظروف المحيطة يتخفف من أمانيه وأحلامه المهنية فتوضح ميوله المهنية في إطارها الصحيح فتصبح بذلك الميول أكثر واقعية.(**سيد محمود الطواب:مرجع سابق، ص388**).

5.3.5.النمو الانفعالي:

ترتبط انفعالات الفرد بتغيرات عضوية داخلية تصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائي داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي الذي يحيط بالفرد في هذه الانفعالات فهو بمثابة منبر لها.

1.5.3.5.التغيرات الانفعالية في المراهقة:

مرحلة المراهقة تتميز بأنها مرحلة عنيفة في حدة الانفعالات وتحتاج المراهقة ثورة من القلق والضيق والفرح والتفتح فنجده ثائرا على الأوضاع ومتمردا على الكبار كثير النقد لهم وبجانب العامل الجسماني الذي يؤثر في نفسية المراهق هناك عوامل نفسية وانفعالية والتي تبدو واضحة في التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لم يعد تماما يخضع لقيود البيئة وتعاليمها، وأحكام المجتمع بل أصبح يتفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكير هو عقله "ويشعر المراهق بان الأسرة والمدرسة والمجتمع لا يقدرون موقفه لذا فهو يسعى دون قصد لان يؤكده بنفسه بثورته وتمرده وعناده "ويمكن تلخيص أهم العوامل التي تؤثر في الانفعالات في مرحلة المراهقة فيما يلي:(**خليل محمد عوض، 1971ص342-343**).

- التوتر والحرج الذي يصيب المراهق في مرحلة المراهقة عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر فنجده لا يدري ماذا يقول وكيف يتصرف.
- نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين وبين الأبوين والأخوة والأقارب وبين الأخوة بعضهم ببعض لأن لهذا التفاعل الأثر الكبير في نموه الانفعالي.
- المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا فهو يميل بعقله لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهما منطقيا ويزيد من انفعالات شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية (**خليل محمد عوض، 1971ص342-343**).

2.5.3.5.الخصائص الانفعالية في مرحلة المراهقة

تختلف المظاهر الانفعالية للطفولة عنها في المراهقة ففي مرحلة المراهقة تتميز المظاهر الانفعالية بالآتي:

- اهتمام المراهق بذاته وما طرا على جسمه من تغيرات وهو بحلول أن يتوافق مع جسمه الجديد وبتقبله فهويشعر بالرضا والارتياح عندما يحس أن نموه الجسمي جاء وفق متطلباته ووفق النموذج الذي يتصوره لنفسه ويشعر المراهق بالرضا كلما اقترب من الصورة التي يريد ويتمنى أن يكون عليها.

- يزداد شعور المراهق بالكآبة والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع أن يحققها أو يحقق بعضها.
- رغبة المراهق واهتمامه بالوظائف الجنسية والاطلاع عليها وتفهمها.

– التمرد والثورة على الكبار محاولا التحرر من السلطة في المدرسة والمجتمع عامة مما يسبب له القلق الشديد.

– المراهق المثالي مرهف الحس شديد الحساسية، يتأثر تأثيرا بالغا بنقد الآخرين حتى لو كان هذا النقد هادئا وهادفا.(**محمد مصطفي زيدان،1995، ص 165**).

ـ الحب عند المراهق من أهم خصائص النمو الانفعالي الحب المتبادل بينه وبين الآخرين الذي يساعد على التقبل المتبادل وعلى النمو النفسي ويحقق الصحة النفسية والشعور بالسعادة والبهجة وموضوعات الحب متنوعة فهي تشمل حب الأبوين والأخوة والأقارب والأصدقاء وأفراد الجنس الآخر "وقد تمتد عاطفة الحب إلى حب الإنسان وأفراد الجنس البشري عامة وقد تسمو وترتفع هذه العاطفة إلى حب الله سبحانه وتعالى وفي نهاية المراهقة يكون المراهق عواطف نحو الموضوعات والأشياء الجميلة(**محمد مصطفي زيدان: مرجع سابق، ص 166**).

فنجده ميالا للمناظر الجميلة ويعشق الطبيعة وتعرف هذه الظاهرة بالرومانسية، ثم يبدأ المراهق في تكوين عواطف نحو موضوعات معنوية مثل حب الفضيلة والحق والجمال والشهامة والمثل العليا ودفاعه عن الضعيف أو المظلوم.(**محمد مصطفي زيدان: مرجع سابق، ص 166**)."

6.3.5.النمو الاجتماعي:

تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر اتساعا وشمولا عنها في مرحلة الطفولة فبنمو الفرد تزداد وتتسع آفاقه وعلاقاته الاجتماعية، فتزداد مجالات نشاطه الاجتماعي ويتنوع الاتصال الشخصي بالمدرسين والقادة والرفاق والمخالطين الآخرين والذين يتفاعل معهم المراهق على مدى أكثر تنوعا وشمولا وباتساع دائرة العلاقات والتفاعل الاجتماعي، يتخلص المراهق من بعض جوانب الأنانية التي كانت تطبع سلوكه في مرحلة الطفولة فيحاول إن يأخذ ويعطي ويتعاون مع الآخرين

ويمكن تلخيص أهم خصائص ومظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي:

ـ الاستقلال: يميل المراهق للاستقلال والتحرر من قيود الأسرة وتبعيتها وهذا الاستقلال نلخصه في نوعين: استقلال اجتماعي واستقلال وجداني.

ـ الولاء والطاعة للشلة وجماعة الأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتحرر من قيود الأسرة.

ـ التمرد والثورة: يثور على الأسرة ويتحداها وتمتد ثورته وتمرده إلى المدرسة والمجتمع بتقاليده وقيمه.

ـ الزعامة: الميل للزعامة عندما تبرز الشخصية وتتميز بالقوة والتماسك ويكون عادة الزعماء أكثر ذكاء ويتميزون بالقدرة والكفاءة في حل المشكلات ورجاحة الرأي وتدبير الأمور والتصرف فيها.

ـ الميل للجنس الآخر ويكون هذا الميل في بادئ الأمر خفي غير واضح ثم يتطور ليصبح ميلا واقعيا واضحا.

ـ المنافسة: تشدد المنافسة بين المراهق وإخوته وأقرانه وتأخذ المنافسة شكلا فرديا فهو يتنافس في التفوق والتحصيل الدراسي وفي النشاط الرياضي، وفي النشاط الفنين وقد يزداد التنافس فتسيطر نزعات الأنانية ويبدو ذلك في شكل صراع ومعاناة وتوتر فيصاحب ذلك الكيد والواقعية والانتقام.

قد تكون المنافسة سلمية في إطار المعقول لتزيد حياة الفرد وتنمي مواهبه وصولا إلى التقدم والارتقاء وتتطور المنافسة إلى مستوى جماعي يسودها روح الفريق الذي يعمل في تناسق وتكامل وتعاون(**خليل محمد عوض: مرجع سابق، ص 349، 351-352**).

7.3.5. النمو الأخلاقي:

المراهق في هذه المرحلة يجب أن يتبع المعتقدات الأخلاقية التي اكتسبها خلال مما مضى من سنوات عمره وما مر به من خبرات وتعلمه من معايير السلوك الأخلاقي المثالي، وربما يرجع ذلك أحيانا إلى مناوئته لسلطة الكبار، ومحاولته تحقيق استقلاله.

4.5.مشاكل المراهق:

1.4.5.المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة،فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني.

ونستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

2.4.5.المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي أحلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤثرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمية ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة.

ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.(**خليل محمد عوض: مرجع سابق، ص 366**).

3.4.5.المشاكل الانفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي به إلى مشاكل انفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور" أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانيها المراهق ونذكر منه:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.

ـ صراع بين جيله والجيل الماضي.

ـ صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد

ـ صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.

ـ صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة (**خليل محمد عوض: مرجع سابق، ص 367**).

ثانيا: الدراسات السابقة والمشابهة

الدراسة الأولى:

دراسة مساليتي لخضر بعنوان " **توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم**"-شهادة الدكتوراه، **2013**،جامعة الجزائر.

الهدف العام:

-تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20سنة.

- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

التساؤلات: هل ما هو تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج على تطوير المهارات الأساسية (ضرب الكرة بالأرجل لأبعد مسافة ممكنة،ضرب الكرة بالرأس،الجري المتعرج بالكرة)؟ للاعبي كرة القدم.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة وطريقة اختبارها: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج التدريبي المقترح،اختبار الوثب العمودي لسارجنت،اختبار التعلق، اختبار الجري 20 متر،اختبار الجري 50 متر، اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة،اختبار ضرب الكرة بالراس، اختبار الجري المتعرج بالكرة.

أهم النتائج:

البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تطوير المهارات الأساسية.

توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية لصالح العينة التجريبية.

الاقتراحات:تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم على كل الفئات من الجنسين والاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وتنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديث.

الدراسة الثانية:

دراسة بلعروسي سليمانبعنوان: **توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم**، رسالة ماجستير. 2008م. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي إبراهيم، الجزائر.

الهدف من الدراسة:

1-تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

2-معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

عينة الدراسة:تمثلت عينة البحث في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 15/13 سنة، حيث قام الباحث باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

المنهج المتبع: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية.

نتائجالدراسة:

1-إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

2-إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

الدراسة الثالثة:

دراسة زروقة لطفي بعنوان: **أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم صنف (أقل من 16 سنة)**. شهادة الماستر 2015م، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، القطب الجامعي المسيلة.

ـ هدف الدراسة: التعرف على أثر البرنامج التدريبي المبني على التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم.

إشكالية الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المقترح المبني على تمرينات التصور العقلي أثر في تحسين مهارتي التمرير والإستقبال لدى لاعبي كرة القدم؟

ـ عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

ـ المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة.

ـ أدوات الدراسة: إختبار دقة التمرير واختبار استقبال الكرة بباطن القدم.

ـ أهم النتائج المتوصل اليها:

– إن التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية لمهارتي التمرير والاستقبال باطن القدم الداخلي.

–إن البرنامج التدريبي المهاري من دون التصور العقلي أدىإلى تحسن غير دال معنويا عند أفراد المجموعة الضابطة.

– هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

–إن التصور العقلي له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

ـ الاقتراحات:

- ينبغي على المدرب أن يتلقى تكوينا نظريا في ميدان علم النفس الرياضي إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص علم النفس الرياضي ومختلف مهاراته وخاصة مهارة التصور العقلي.
- يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للرياضيين وتطبيقه بكل صرامة على المدى القصير والمدى الطويل.
- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين من المهارات النفسية على الأقل يطبقهما خلال برنامجه السنوي.
- الاهتمام بالجانب الذهني عند الناشئين ومراعاته كونه الجانب المهم في الشق التعليمي من التدريب الرياضي بالإضافة إلى الجوانب الأخرى.

الدراسة الرابعة:

دراسة كريم بوصع بعنوان:**تأثير التدريب البليومتري على القوة العضلية ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أواسط**.شهادة الماستر 2013م، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، القطب الجامعي المسيلة.

هدف الدراسة:

الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

الكشف عن أثر التدريب البليومتري في مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

الكشف عن مدى أهمية القوة والسرعة في مرحلة العمرية أواسط.

الكشف عن المدة التي يمكن أن نطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري.

المنهج المتبع :المنهج التجريبي لكونه تتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

عينة الدراسة: عينة البحث فقد تكونت من 40لاعبا من لاعبي أواسط فريقي اتحاد سيدي عيسى وفاق سيدي عيسى، ثم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين.

أدوات جمع البيانات:المصادر و المراجع العربية و الأجنبية الاختبارات الرياضة بدنية ومهارية فريق العمل .

استمارة استبيان وأخرى لتسجيل البيانات،كرات قدم قانونية، شريط قياس، ميقاتية، شواخص، كرات طبية.

أهم الاستنتاجات:

من خلال نتائج المجموعة الشاهدة أي التي تمارس البرنامج التدريبي العادي ثلاث مرات في الأسبوع، هرلنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي العادي يؤدي إلي تطور في الصفات البدنية ومهارة التصويب.

الاقتراحات:

1. استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيمايتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية
2. استخدام تمارين البليومتري من أجل تطوير مهارة التصويب في كرة القدم.
3. ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات البليومتري وعدم و الاعتماد على أسلوب واحد.
4. ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنية الأسلوب العملي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث،هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث ليكتسب معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيبا خططي ومعلوماتي بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومة فالدراسات الستة التي تناولناها تصب كلها في مصب واحد وهو اختيار أسلوب تدريبي يعتمد على دراسات أجراها الباحث بين مجموعتين أو أكثر وقام بتجريب الأسلوب الذي يقترحه ثم الخروج بالنتائج، حيث نلاحظ التشابه في الأسلوب الذي يتبعه الباحثين وهو نفسه تقريبا وهو الأسلوب التجريبي الميداني البحت،بالإضافة إلى دراسة بعض الأساليب التدريبية التي تعتمد على طرق التدريب في بعض الدراسات ومدى تأثيرها أو تطويرها لبعض العناصر أو الجوانب المهمة في المجال الرياضي مثال دراسة مساليتي التي اعتمدت على الجانب البدني للتحسين الأداء المهارى.

ومن خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة فيما يخص الدراسات المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية المقترحة فقد استفدنا منها من حيث المنهج المستخدم في جمع البيانات كالاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذلك طريقة بناء الوحدات التدريبية على القوة العضلية لتحسين مهارتي التمرير والاستقبال باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

كما نلاحظ أن هذه الدراسات لها اتصال مباشر بموضوعنا لذا استعملناها كمراجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات والنتائج المتحصل عليها ومن هنا نرى أن كل بحث يكون مكملاً للآخر ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1.الكلمات الدالة والمفتاحية:

الوحدات التدريبية

لغة:

وحدة:حالة ما اتحد من الناس الأشياء. **(جبران مسعود، 2007، ص524)**

تدريبية: تدرب على الشيء أو فيه أو به: تعوده ومُرن عليه، تمرن. **(جبران مسعود، 2007، ص136)**

اصطلاحاً: وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية الخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يحقق هدف أو أكثر من التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدى التمرينات داخلها بدقة واتقان لتحقيق هدف الوحدة. **(عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص58)**

اجرائياً:الحصة التدريبية اليومية وتنقسم الى ثلاثة أجزاء، الجزء الرئيسي، الجزء الاعدادي، الجزء ختامي.

القوة العضلية:

لغة:جمع قواة وقوى: ضدالضعف، وجمع قوى

اصطلاحا: امكانية العضلات ومجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة وعدة مقاومات أخرى.

اجرائيا: وهي مقدرة العضلات الجسم التي تستخدم اثناء اللعب في التغلب المقاومات الخارجية المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو الكرة أو الاحتكاك.

المهارة:

لغة:هي الحذق في الشيء **(قاموس العربي المتعدد اللغات)**.

اصطلاحا: قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة وتوظيفها بشكل ممتاز **(مهند حسين البشتاوي، ابراهيم خوجا، 2002، ص 27)**.

اجرائيا:هي قدرة الرياضي على أداء الحركات في المواقف المختلفة سواء بالكرة أو بدونها بشكل ثابت مع دقة في الأداء وإقتصاد في الجهد.

التمرير:

لغة: مرَّرَ يمرِّر، تمريرًا، فهو مُمرِّر، مَرَّرَ الشيءَ أي جعله يمُرُّ. **(معجم المعاني الجامع –معجم عربي عربي)**.

اصطلاحا:هو وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من اجل أداء حركي محدد (**Bernard Turpin, 199,p99**).

اجرائيا: قدرة الرياضي على تمرير الكرة بطرق كثيرة، فهو يؤدي تمريرات طويلة وقصيرة ومباشرة. ومنحرفة وعابرة ويمرر الكرة بقدمه ورأسه وصدره والغرض من تمرير الكرة هو إرسال الكرة إلى أحد زملائه في الفريق، الذي يكون في وضع أفضل يمكِّنه من استخدام الكرة، أو من بناء هجمة، أو ربما من التسديد على المرمى.

الاستقبال في كرة القدم:

لغة:استقبلَيستقبل، اسْتِقبالاً، فهو مُسْتقبِل،استقبل الرِّسالةَ أي–تسلَّمها. **(معجم المعاني الجامع –معجم عربي عربي).**

اصطلاحا: استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة.**(إبراهيمشعلان، محمد عفيفي، 2001، ص58)**.

اجرائيا:قدرة الرياضي في التحكم والسيطرة على الكرة وجعلها تحت تصرفه في المواقف المختلفة أثناء المنافسة وذلك بهدف التصرف بها حسب متطلبات كل موقف.

كرة القدم

لغة: كرة القدم FOOT BALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

اصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل (1986)" على أنها قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".**(رومي جميل،1986 نص. 51–50)**.

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

الفئة العمرية أقل من 16 سنة:

لغة: فئة عمريّة أي جميع الأشخاص من عمر معيَّن أو المتراوحون في الأعمار.**(معجم المعاني الجامع –معجم عربي عربي)**.

اصطلاحا: هي مرحلة العمر التي تتوسط بين الطفولة واكتمال الرجولة والأنوثة وذلك بمعنى النمو الجسمي، تحسب بدايتها عادة ببداية البلوغ الجنسي الذي تفاوت فيه الافراد تفاوتا واسعا**(محمد مصطفى زيدان، 1995، ص 149)**.

الناشئين: الفئة العمرية من (16.14 سنة) تخص الأطفال الذين هم في مرحلة نمو نشط **(حنفي محمود مختار، 1997، ص08)**.

2. اشكالية الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب الاعتماد على النواحي النظرية والعملية آخذين بعين الاعتبار الأسس العلمية والموضوعية بغية الوصول إلى الأهداف المرسومة، لهذا لابد من إعطاء الأهمية لكافة النواحي خلال عملية التدريب حتى يمكن الارتقاء بمستوى اللاعبين نحوى الأفضل، حيث تعد المهارات الفنية الأساس الذي تعتمد عليه بقية عناصر كرة القدم الأخرى، وبدون إتقان هذه المهارات لا يمكن للفريق أداء الواجبات الخططية و تحقيق الفوز، وكان للتطور الاقتصادي والتكنولوجي الذي حصل في العالم أثره الفعال في تطور وتقدم الفعاليات الرياضية بصورة عامة،وكرة القدم بصورة خاصة،إذ كان لها النصيب الأوفر من هذا التطور و التقدم نظرا لارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى والاستفادة منها في وضع و صياغة المفاهيم الصحيحة للعملية التدريبية وفق السياقات والأسس العلمية الحديثة في التدريب، حيث تمتاز لعبة كرة القدم بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالعناصر البدنية،وقد أضفت هذه الصفة على أهمية خاصة فزاد إقبال اللاعبين لممارستها وتعلم فنونها و المتفرجين والمهتمين بمشاهدتها، ذلك أنها احتلت المكانة الأولى بين الألعاب الأخرى، وبسبب هذه الأهمية الكبيرة للمهارات الحركية للاعب كرة القدم زاد الاهتمام في تدريبها.**(موفق اسعد محمود، مرجع سابق، ص 72)**.

تعتبر عملية التصميم، وضع، اقتراح وحدات تدريبية في المجال الرياضي من الامور الصعبة والمعقدة والتي تتطلب من المتخصصين في هذا المجال مراعاة بعض الجوانب الاساسية والتي منها المام المدرب بالأسس العلمية التي يتناولها عند تصميم الوحدات وفي هذه الحالة يكون قد مارس اللعبة ذات التخصص ولديه القدرة الكاملة من الاستفادة بالعلوم الاساسية والتي لها علاقة بمجال التدريب الرياضي.

لابد من الاعتماد على علم التدريب الرياضي في اختيار التدريبات وتحديد الاساليب والطرق المستخدمة في التنفيذ والتدريب الرياضي المبني على أسس علمية له أثر في تقديم مستوى الرياضيين ويعتبر العنصر الفعال الاهم من بين مكونات مستوى القوة العضلية والمهارات الاساسية في كرة القدم.

للوحدات التدريبية اساسياتها يجب على المصمم، المقترح (مدرب) مراعاتها وتتمثل في:

- ان يراعي الاحتياجات الافراد الذين سينفذ عليهم (الناشئين، متقدمين، عالي).

- ان يساعد على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يساهم في اظهار الفكر التدريبي للمدرب.
- يعتبر جزءا مكملا للعملية التربوية التي تهدف اليها المنشاة.

ومنه جاء موضوع بحثنا هذا: دور الوحدات التدريبية ومدى تأثيرها على جانب القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم، فيعد المدرب محور عمليات التدريب، فنجاحها يعتمد في الاساس على توفر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة، فنقص اهتمام المدرب بصفة القوة العضلية وبعض المهارات في مرحلة التدريب كان له أثر سلبي في تدني مستوى اللاعب في كرة القدم، ومن هنا تم طرح الاشكال التالي:

التساؤل العام:

هل للوحدات التدريبية المقترحة دور في تنمية القوة العضلية وتطوير بعض الصفات المهارية الاساسية في كرة القدم(صنف أقل من 16 سنة)؟

التساؤلات الجزئية:

1-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تنمية القوة العضلية؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لتنمية الفوة العضلية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية؟

3-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير مهارة التمرير؟

4-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة التمرير بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية؟

5-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير مهارة الاستقبال؟

6-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية؟

3. أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم صنف اقل من 16 سنة.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم وتطوير المستوى الادائي للاعب كرة القدم صنف اقل من 16سنة.
- محاولة حل مشاكل النقص في القدرات العضلية لدى لاعبي كرة القدم.
- إبراز مستوى القوة العضلية وبعض الصفات المهارية لفئة اقل من 16سنة.
- معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة.
- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة.

4. أهمية الدراسة:

اقتراح وحدات تدريبية مبنية على اسس علمية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم صنف اشبال مع تحديد فلسفة ومبادئ التي سيبنى عليها البرنامج التدريبي وبيانات محتوى البرنامج لتنظيم الانشطة الداخلية وتحديد الاساليب التي توضع في الحسبان لاستخدام الاجهزة ذات التقنية الحديثة، مع وضع توصيات واقتراحات للارتقاء بالمستوى التدريبي والتعليمي وتحسين كفاءة القوة ومحاولة اثراء المجال العلمي لإبراز مدى اهمية صفة (القوة،المهارة)للاعب كرة القدم صنف اقل من 16سنة.

5.فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

ان للوحدات التدريبية دور ايجابي في تنمية القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم(صنف أقل من 16 سنة).

الفرضيات الجزئية:

1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تنمية القوة العضلية.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تنمية القوة العضلية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

3-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير مهارة التمرير.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تطوير مهارة التمرير بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

5-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير مهارة الاستقبال.

6-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تطوير مهارة الاستقبال بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في التجربة الإستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية للنادي الرياضي للهواة جبهة التحرير الوطني (FLN)المسيلة لكرة القدم صنف (أقل من 16 سنة) لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا المدرب وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

حيث لاحظنا تدني مستوى اللاعبين (عند الناشئين) ويرجع ذلك إلى عدة عوامل منها: نقص اهتمام المدربين في جانب تنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية عند إعداد الوحدات التدريبية.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقدرت بـ (06لاعبين).

المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في المركب الرياضي (COMPLEXE) لحي 108 مسكن بالمسيلة.

المجال الزماني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية من 19 ديسمبر 2017 الى غاية 02 جانفي 2018.

-الاختبار القبلي: 19 ديسمبر 2017

- الاختبار البعدي: 02 جانفي 2018

2. المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج يعني مجموعة من الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول الى الحقيقة وقد استعملنا المنهج التجريبي في بحثنا هذا لملاءمته هذه الدراسة.

- **تعريف المنهج التجريبي:**

يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجريب سواء في المعمل في قاعة أو في أي مجال آخر...هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية. (**عمار بوحوش، 2001، ص117**)

ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ–المتغير المستقل: ويتمثل في الوحدات التدريبي المقترحة.

ب–المتغير التابع: ويتمثل في القوة العضلية ومهارتي التمرير والاستقبال في كرة القدم.

3. مجتمع وعينة الدراسة:

تمثلت دراستنا على لاعبي جمعية جبهة التحرير الوطني المسيلة صنف أقل من 16 سنة للموسم الرياضي 2018/2017، حيث يتكون المجتمع الأصلي لدراسة من 26 لاعبا تم اختيار منهم 20 لاعبا كعينة للدراسة، كما تم استبعاد 06 اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وتم تعيينهم بالطريقة المسحية القصدية التي قسمت لمجموعتين متجانستين:

أ ـ المجموعة التجريبية: تكونت من 10 لاعبين، الغرض من توظيفها معرفة مقدار تأثير المتغير التجريبي (الوحدات التدريبية المقترحة) على المتغير التابع أو النتيجة (تنمية القوة العضلية وتحسين مهارتي التمرير والاستقبال)، تطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة.

ب ـ المجموعة الضابطة: وتكونت من 10 لاعبين، الغرض من توظيفها مقارنة مقدار التحسن في مهارتي التمرير والاستقبال لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي المقترح (استخدام تمرينات القوة العضلية والبرنامج المهاري) مع مقدار تحسن نفس المهارتين لدى المجموعة الشاهدة الخاضعة للبرنامج المقترح فقط.

وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمرفولوجية وهم ينتمون إلى صنف أقل من 16 سنة، ولهم نفس الإمكانيات. ولقد تم اجراء اختبار التجانس على المجموعتين.

- **تجانس العينة:**

الجدول رقم (02) يمثل تجانس عينة الدراسة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		(t) المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	14.40	1.17	14.10	1.28	0.43	غير دال
الوزن	53.30	8.89	46.50	6.13	1.75	غير دال
الطول	1.69	0.09	1.59	0.08	2.11	دال

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية 9 ومستوى الدلالة (0.05) هي (1.833)

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا بأن الفروق الإحصائية كانت غير دالة بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات السن والوزن إذ كانت قيمة (t) المحسوبة أقل من قيمة (t) الجدولية عند مستوى الدلالة الإحصائية(0.05) ودرجة حرية (9) وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن هناك تكافؤ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة.

كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من:

المجموعة(أ): المجموعة الضابطة تحتوي (10) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

المجموعة(ب): المجموعة التجريبية تحتوي (10) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

4. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

الاختبارات:

1.اختبار دقة التمرير:

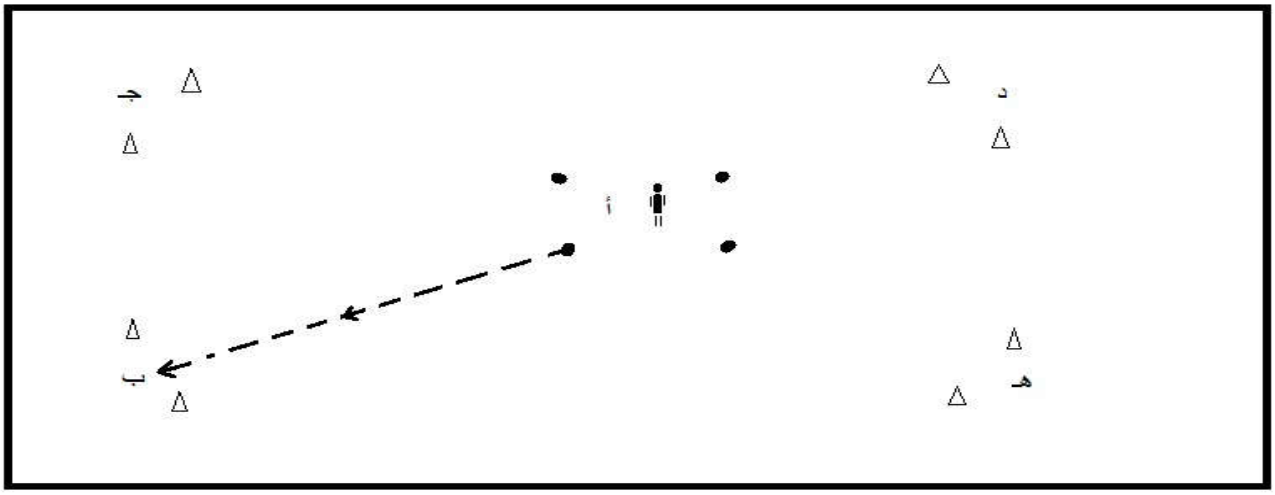
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.

طريقة أداء الاختبار:

من على بعد 15 متر حول نقطة أ تحدد أربعة أهداف (أ، ب، ج، د) اتساع كل هدف من 70-100سم يوضع على بعد 2متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد. (**حنفي محمود مختار، الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، 1997، ص322**).

2.اختبار ترويض الكرة(امتصاص).



الشكل رقم (04) اختبار ترويض الكرة (امتصاص)

التنفيذ: بتموضع اللاعب في النقطة A وبتموضع المدرب في النقطة B وتبعد بمسافة 7.02م يقذف المدرب الكرة وعلى اللاعب أن يراقب الكرة بأي جزء من جسمه ما عدا اليدين (5) محاولات لكل لاعب.

التقييم:02 نقاط لكل محاولة ناجحة.

0 في حالة ضياع الكرة.

الغرض: قياس مهارة الترويض.

3. اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

اسم الاختبار: من وضع الجلوس على الكرسي، دفع الكرة الطبية 3كلغ باليدين إلى الأمام.

الأدوات اللازمة: كرة طبية وزنها 3كغ، كرسي، شريط قياس، حزام تثبيت اللاعب على الكرسي.

وصف الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي ويثبت بواسطة حزام لكي يمنع الجذع والظهر من الاشتراك في الأداء فمن وضع الجلوس يقوم اللاعب برمي الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة.

الإجراءات: يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات لرمي الكرة تحتسب أفضل المحاولات الثلاث، يكون القياس بالمتر وأجزائه. (**عبد الجبار، وبسطويسي:1987، ص431-432**)

4.اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

اسم الاختبار: من وضع الإسناد للذراعين على الأرض ومد الذراعين أقصى عدد لمدة 10 ثوان.

الأدوات اللازمة: ساعة توقيت عدد (1).

وصف الاختبار: يأخذ المختبر وضع الإسناد بالذراعين على الأرض وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين مع تثبيت أمشاط القدمين على الأرض.

الإجراءات: يعطى للمختبر وقت 10 ثوان لأداء الاختبار يسجل للاعب أقصى عدد.

5. اختبار القوة الانفجارية للرجلين:

اسم الاختبار: القفز العريض من الثبات.

الأدوات اللازمة: حفرة عريضة، شريط قياس.

وصف الاختبار: يأخذ المختبر وضع الاستعداد خلف البداية وعند إعطائه إشارة بالبدء يقوم المختبر بالقفز العريض.

الإجراءات: كل مختبر يعطى محاولتان للقفز

- يقاس أقرب أثر يتركه المختبر.
- يسجل للاعب أحسن محاولة. (**محمد صبحي حسنين،1995، ص 310-400**)

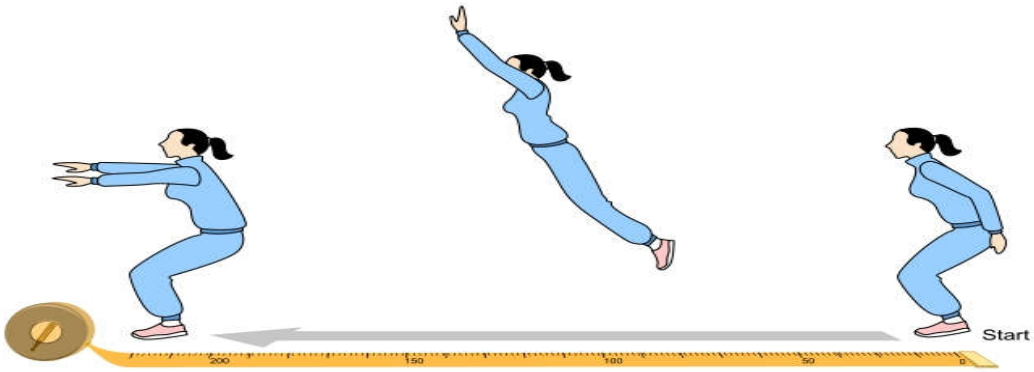
6.اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

اسم الإختبار: من وضع ثني الركبتين كاملا الوثب للأمام أقصى مسافة لمدة 10 ثوان.

الأدوات اللازمة: مضمار ألعاب القوى، ساعة توقيت عدد(1).

وصف الاختبار: يأخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند سماعه إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب إلى الأمام بثني الركبتين بشكل كامل.

الاجراءات: يعطى للمختبر وقت 10 ثوان لأداء الاختبار يسجل أقصى مسافة للمختبر. (**عبد الجبار، وبسطويسي:1987،ص346**)



الشكل رقم (05)اختبار الوثب للأمام

الخصائص السيكومترية للأداة:

1. ثبات الأداة:

بعد إجراء الاختبارات التجربة الإستطلاعية لقياس ترويض الكرة، القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة الانفجارية للرجلين القوة المميزة بالسرعة للرجلين، قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لسبيرمان وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة والجدول التالي يوضح ذلك:

لقياس صلاحية الاختبارات قمنا بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (**اختبار–إعادة اختبار**) حيث طبقت الاختبارات الأولى على عينة من اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق السحب من مجتمع الدراسة.

قمنا بتطبيق هذه الاختبارات على مجموعة من اللاعبين وبعد 15 أيام من إجراء الاختبار الأول قمنا بتطبيق الاختبار على نفس اللاعبين وتحت نفس الشروط، ولمعالجة النتائج إحصائيا استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون، وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط (0.755) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ن–1.

استخلصنا نتائج درجة الثبات لكل اختبار كما هو موضح في جدول رقم (03) ويتبين لنا أن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية قريبة من الواحد، وكون القيمة المحسوبة لمعامل الثبات بيرسون أكبر من القيمة الجدولية أي مستوى الدلالة ودرجة الحرية لكل اختبار تدل على ثباتها.

جدول رقم (03): يبين ثبات الاختبارات

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الثبات بيرسون	القيمة (r) الجدولية	الدلالة
اختبار دقة التمرير	6	0.05	0.944	0.755	يوجد ارتباط معنوي (دال)
اختبار ترويض الكرة	6	0.05	0.888		
اختبار القفز 10ثواني	6	0.05	0.994		
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	6	0.05	0.986		
اختبار القفز 10ثواني	6	0.05	0.971		
اختبار القفز من الثبات	6	0.05	0.979		
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	6	0.05	0.946		

قيمة r الجدولية: 0.755 عند مستوى الدلالة 0.05ودرجة حرية 5

حيث درجة الحرية = عدد العينة الاستطلاعية –1 = 6–1=5

قاعدة: إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية، فانه يوجد ارتباط معنوي المصدر:

2.صدق الاداة:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات، استخدمنا الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، باعتماد على النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) عند مستوى الدلالة 0.05 والدرجة الحرية ن–1.

تبين لنا أن جميع الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون.

جدول رقم (04) :يبين صدق الاختبارات

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الصدق	(r) القيمة الجدولية	الدلالة
اختبار دقة التمرير	6	0.05	0.971	0.755	يوجد ارتباط معنوي (دال)
اختبار ترويض الكرة	6	0.05	0.942		
اختبار القفز 10ثواني	6	0.05	0.997		
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	6	0.05	0.992		
اختبار القفز 10ثواني	6	0.05	0.985		
اختبار القفز من الثبات	6	0.05	0.989		

5. اجراءات التطبيق الميداني:

قام الباحث بالإجراءات الميدانية التالية:

1.5.الاختبارات القبلية لعينة البحث:

-بعد إكمال التجربة الاستطلاعية وتوزيع المجموعات، قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 09-01-2018.في يوم الثلاثاء على الساعة الواحدة مساءا. وقد أجريت جميع الاختبارات على أرضية المركب الرياضي (COMPLEXE) لحي 108 مسكن بالمسيلة.

-وهيأت مستلزمات الاختبارات والأدوات وفريق العمل المساعد، وقام الباحث بشرح كيفية إجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من استيعاب اللاعبين لشروط الاختبارات.

-وبعد ذلك أُطلِعَ أفراد عينة البحث على النتائج التي حصلوا عليها من اجل حثهم على تحسين أدائهم، وكذلك تحديد نقاط الضعف والقوة.

2.5.الوحدات التدريبية المقترحة:

-تم البدءُ فعليا في الوحدات التدريبية المقترحة بتاريخ 12-01-2018.

-واستمرت هذه الوحدات على مدى 10حصص وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، في أيام (الثلاثاء، الجمعة).

1.2.5.الوحدات التدريبية:

-اعتمد الباحث على الوحدات التدريبية التي أعدها مدرب الفريق.

- ولابد من الإشارة إلى أن المجموعتين التجريبية والضابطة قد أخذت نفس المنهج ا، ومن أجل تحقيق نفس الظروف التدريبية في وحدات التدريب، فإن كلا المجموعتين كانت تتدرب سوية.

-علما أن عدد الوحدات التدريبية هي (10) وحدات تدريبية موزعة على (القوة العضلية، التمرير، ترويض الكرة) وأن زمن الوحدة التدريبية (من70إلى110) دقيقة مقسمة كالآتي:

أ–القسم الاعدادي: (15) دقيقة (الإحماء العام والخاص وتنظيم العمل)

ب–القسم الرئيسي: (45) دقيقة

(5) دقيقة (مراجعة سريعة للمهارة السابقة)

(10) دقيقة (الشرح والعرض)

(30) دقيقة (تحسين، ممارسة، تصحيح الأخطاء)

ج–القسم **الختامي:**(10) دقيقة (التهدئة والاسترخاء والمناقشة)

وقد اشتملت الوحدات التدريبية على:

1–تمارين لتعليم وتحسين مهارة التمرير.

2–تمارين لتعليم وتحسين مهارة الاستقبال(الترويض).

3–تمارين لتنمية القوة العضلية.

. الاختبارات البعدية:

–بعد إكمال الوحدات التدريبية، أجريت الاختبارات البعدية، وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

–أُجري الاختبار البعدي للاختبارات للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 31-03-2016. من يوم الخميس وفي الساعة الخامسة عصرا.

6.حدود الدراسة:

1.6.المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في المركب الرياضي (COMPLEXE) لحي 108 مسكن بالمسيلة.

2.6.المجال الزماني:

– تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

– الاختبار القبلي: 19 ديسمبر 2017.

– الاختبار البعدي: 02 جانفي 2018.

–أما الاختبارات للعينة الأصلية (الضابطة والتجريبية):

– الاختبار القبلي: 09-01-2018.

– الاختبار البعدي:27-02-2018

ـ وقد تم الشروع في إدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداء من 12-01-2018.

7.الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث في حساباته الإحصائية:

برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS 18 حيث استخدم فيه:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- T test لعينتين مرتبطتين
- T test لعينتين غير مرتبطتين
- معامل الارتباط

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1.تحليل وتفسير نتائج الدراسة:

1.1.تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير

1.1.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في المجموعة التجريبية:

جدول رقم(05): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التمرير في المجموعة التجريبية.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	1.70	0.67	5.237	1.833	0.05	9	دالة إحصائيا
الاختبار البعدي	3.30	0.68					

من خلال نتائج الجدول رقم(05)،نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب1.70نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ0.67 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ3.30 نقطة،وانحراف معياري يقدر بـ 0.67 نقطة،أما في اختبار "ت" استدنت فقد سجلنا نتيجة **5.237** لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.833 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار.

1.1.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في المجموعة الشاهدة:

جدول رقم (06): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار دقةالتمرير في المجموعةالشاهدة.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	1.30	0.94	1.627	1.833	0.05	9	غير دال
الاختبار البعدي	1.80	0.94					

من خلال نتائج الجدول رقم(06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعةالشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 1.30 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي0.94 نقطة،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1.80نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.94 نقطة، هذا ما يدل عل تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة **1.627** لـ (ت) بالمحسوبة في اختبار "ت إستودنت" التي لا تفوق(ت) الجد ولية والتي تقدر بـ **1.833**، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

1.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في الاختبار البعدي للمجموعتين:

جدول رقم(07) يوضح النتائج البعدية لاختبار دقة التمرير لكلا المجموعتين.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المجموعة الضابطة	1.80	1.03	4.025	1.833	0.05	دالة إحصائيا
المجموعة التجريبية	3.30	0.67				

تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات البعدية:

من خلال نتائج الجدول رقم(07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 1.5 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(07) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (**4.025**) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ **1.833** وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2.1. أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار ترويض الكرة في المجموعة التجريبية:

جدول رقم (08): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارترويض الكرةفيالمجموعةالتجريبية.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	4.80	2.15	5.237	1.833	0.05	9	دالة احصائيا
الاختبار البعدي	8	2.66					

من خلال نتائج الجدول رقم(08)،نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 4.80 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ2.15 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ8 نقطة،وانحراف معياري يقدر بـ 2.66 نقطة،أما في اختبار "ت" استدنت فقد سجلنا نتيجة **5.237** لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.833 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتتالقدرة على أداء الاختبار.

2.1.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار ترويض الكرة في المجموعة الشاهدة:

جدول رقم(09): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارترويضالكرةفيالمجموعةالشاهدة.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	2.40	2.06	0.818	1.833	0.05	9	غير دال
الاختبار البعدي	3	1.70					

من خلال نتائج الجدول رقم(09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعةالشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 2.40 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي2.06 نقطة،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 3 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.70 نقطة، هذا ما يدل عل تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.
في حين سجلنا قيمة**0.818** لـ (ت) بالمحسوبة في اختبار "ت إستودنت" التي لا تفوق(ت) الجدولية والتي تقدر بـ**1.833**وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

2.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبار ترويض الكرة في الاختبار البعدي للمجموعتين:

جدول رقم(10) يوضح النتائج البعدية لاختبارترويض الكرةلكلا المجموعتين.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المجموعة الضابطة	3	1.70	6.228	1.833	0.05	دالة إحصائيا
المجموعة التجريبية	8	2.66				

تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات البعدية:

من خلال نتائج الجدول رقم(10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 5 نقاط كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(10) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (**6.228**) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.833وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

3.1.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) في المجموعة التجريبية:

جدول رقم(11): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارالقوة الانفجارية للذراعينفيالمجموعةالتجريبية.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	3.46	0.45	2.224	1.833	0.05	9	دالة احصائيا
الاختبار البعدي	3.96	0.60					

من خلال نتائج الجدول رقم(11)،نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 3.46 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ0.45 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ3.96 نقطة،وانحراف معياري يقدر بـ 0.60 نقطة،أما في اختبار "ت" استدنت فقد سجلنا نتيجة **2.224** لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.833 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتتالقدرة على أداء الاختبار.

3.1..ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) في المجموعة الشاهدة :

جدول رقم(12): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوةالانفجاريةللذراعينفيالمجموعةالشاهدة.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	1.88	0.53	1.296	1.833	0.05	9	غير دال
الاختبار البعدي	1.73	0.50					

من خلال نتائج الجدول رقم(12) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعةالشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 1.88 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي0.53 نقطة،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1.73 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.50 نقطة، هذا ما يدل عل تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة **1.296**لـ(ت) بالمحسوبة في اختبار "ت إستودنت" التي لا تفوق(ت) الجد ولية والتي تقدر بـ **1.833**، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

3.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبارالقوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية)في الاختبار البعدي للمجموعتين:

جدول رقم(13) يوضح النتائج البعدية لاختبارالقوة الانفجارية للذراعين لكلا المجموعتين.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المجموعة الضابطة	1.73	0.50	7.343	1.833	0.05	دالة إحصائيا
المجموعة التجريبية	3.69	0.60				

تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات البعدية:

من خلال نتائج الجدول رقم(13) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 1.96 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(13) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (**7.343**) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ **1.833**وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجوعتين الضابطة والتجريبية.

4.1.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في المجموعة التجريبية:

جدول رقم(14): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارالقوة المميزة بالسرعة للذراعينفيالمجموعة التجريبية

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	8	1.15	4.400	1.833	0.05	9	دالة احصائيا
الاختبار البعدي	11.20	1.98					

من خلال نتائج الجدول رقم(14)،نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 8 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ1.15نقطة، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ11.20 نقطة،وانحراف معياري يقدر بـ 1.98 نقطة،أما في اختبار "ت" استدنت فقد سجلنا نتيجة **4.400** لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.833 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتتالقدرة على أداء الاختبار.

4.1.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في المجموعة الشاهدة:

جدول رقم(15): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارالقوةالمميزةبالسرعةللذراعينفي المجموعة الشاهدة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	5.40	1.64	0.514	1.833	0.05	9	غير دال
الاختبار البعدي	5.60	1.95					

من خلال نتائج الجدول رقم(15) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعةالشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 5.40 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.64 نقطة،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 5.60 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.95 نقطة، هذا ما يدل عل تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة **0.514** لـ(ت) بالمحسوبة في اختبار "ت إستودنت" التي لا تفوق(ت) الجد ولية والتي تقدر بـ **1.833**، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

4.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعينفي الاختبار البعدي للمجموعتين:

جدول رقم(16): يوضح النتائج البعدية لاختبارالقوة المميزة بالسرعة للذراعين لكلا المجموعتين.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المجموعة الضابطة	5.60	1.95	13.119	1.833	0.05	دالة إحصائيا
المجموعة التجريبية	11.20	1.98				

تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات البعدية:

من خلال نتائج الجدول رقم(16) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 5.6 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة

الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(16) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (**13.119**) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ **1.833**وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

5.1.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في المجموعة التجريبية:

جدول رقم (17): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارالقوة المميزة بالسرعة للرجلينفيالمجموعةالتجريبية

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	19.71	1.67	2.374	1.833	0.05	9	دالة احصائيا
الاختبار البعدي	20.42	1.49					

من خلال نتائج الجدول رقم(17)،نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 19.71نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.67 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ20.42 نقطة،وانحراف معياري يقدر بـ 1.43 نقطة،أما في اختبار "ت" استدنت فقد سجلنا نتيجة **2.374** لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.833 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتتالقدرة على أداء الاختبار.

5.1.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في المجموعة الشاهدة:

جدول رقم(18): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارالقوةالمميزةبالسرعةللرجلينفيالمجموعةالشاهد

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	16.09	0.70	0.671	1.833	0.05	9	غير دال
الاختبار البعدي	16.22	0.95					

من خلال نتائج الجدول رقم(18) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعةالشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 16.09 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.70 نقطة،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 16.22نقطة، وانحراف معياري يقدر ب 0.95 نقطة، هذا ما يدل عل تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة **0.671** لـ(ت) بالمحسوبة في اختبار "ت إستودنت" التي لا تفوق(ت) الجد ولية والتي تقدر ب **1.833**، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

5.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبارالقوة المميزة بالسرعة للرجلين فيالاختبار البعدي للمجموعتين:

جدول رقم(19) يوضح النتائج البعدية لاختبارالقوة المميزة بالسرعة للرجلينالمجموعتين.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المجموعة الضابطة	16.22	0.95	9.739	1.833	0.05	دالة إحصائيا
المجموعة التجريبية	20.42	1.49				

تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات البعدية:

من خلال نتائج الجدول رقم(19) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق4.2 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(19) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي(**9.739**) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة ب **1.833**وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

6.1.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين في المجموعة التجريبية:

جدول رقم(20): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارالقوة الانفجارية للرجلينفيالمجموعةالتجريبي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	1.81	0.20	2.569	1.833	0.05	9	دالة احصائيا
الاختبار البعدي	1.97	0.17					

من خلال نتائج الجدول رقم(20)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 1.81 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.20 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدربـ 1.97نقطة،وانحراف معياري يقدر بـ 0.17 نقطة،أما في اختبار "ت" استدنت فقد سجلنا نتيجة **2.569**لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.833 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها

فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول إن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتتالقدرة على أداء الاختبار.

6.1.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين في المجموعة الشاهدة:

جدول رقم(21): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية للرجلينفيالمجموعةالشاهدة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	1.31	0.31	2.141	1.833	0.05	9	دالة احصائيا
الاختبار البعدي	1.49	0.37					

من خلال نتائج الجدول رقم(21) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعةالشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 1.31 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.31 نقطة،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1.49نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.37 نقطة، هذا ما يدل عل تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة **2.141 ل**(ت) بالمحسوبة في اختبار "ت إستودنت" التي تفوق(ت) الجدولية والتي تقدر بـ **1.833**، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

6.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلينفي الاختبار البعدي للمجموعتين:

جدول رقم(22) يوضح النتائج البعدية لاختبارالقوة الانفجارية للرجلينلكلا المجموعتين.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المجموعة الضابطة	1.49	0.37	4.345	1.833	0.05	دالة إحصائيا
المجموعة التجريبية	2.05	0.28				

تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات البعدية:

من خلال نتائج الجدول رقم(22) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 0.56 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(22) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (**4.345**) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرةب**1.833**وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2. مناقشة نتائج الدراسة:

– من خلال بحثنا هذا والذي يتطرق الى اقتراحوحدات تدريبيةلتنمية القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أقل من 16 سنة.

– ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء الاختبارات التقنية والتي شملت (**اختبار دقة التمرير، اختبارترويض الكرة(امتصاص)، اختبار القوة الانفجارية للذراعين، اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين، اختبار القوة الانفجارية للرجلين،اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين**)، والمستعملة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي سجلت في الجداول(05–22)، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليه الأخصائيون والباحثون في هذا المجال، وكذا التحليل الإحصائي للنتائج في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي دخلت في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

– فالنتائج التي حققتها المجموعة الضابطة في الاختبار (**دقة التمرير**)، لمتحدث فروق معنوية دالة بحيث كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، وهذا ما يبين عدم قدرة عناصرها على أداء الاختبار، إذ حصلت المجموعة على نتيجة

1.30نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي لدقة التمرير ونتيجة **1.80**نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية،(**1.833 أكبر1.627**).

– أماالمجموعة التجريبية فأحدثت نتائجها فروق دالةفي اختبار دقة التمرير، بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لدقة التمرير على متوسط حسابي يساوي 1.70نقطة وفي الاختبار البعدي على نتيجة3.30نقطة، كما أحدثت "ت" المحسوبة فروقا معنوية على "ت" الجدولية (5.237 أكبر 1.833).

– وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكس ذلك للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التمرير يفتح لنا المجال للقول بأن استخدام الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية وتطوير هذا الاختبار أبدت تحسنا ملحوظا.

ونفس الأمر يحدث في (**ترويض الكرة**)، حيث كانت المجموعة الضابطة قد حصلت على نتيجة **2.40** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 3 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (**0.818 أقل1.833**)

– بينما حصلت المجموعة التجريبية في هذا الاختبار على نتيجة **4.80** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 8 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية(**5.237أكبر1.833**).

– وبالتالي فإن استخدام الوحدات التدريبية المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية أبدت تحسن معنوي دال على عكس المجموعة الضابطة.

ونفس الأمر يحدث في (**اختبار القوة الانفجارية للذراعين**)، حيث كانت المجموعة الضابطة قد حصلت على نتيجة **1.88** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة **1.73** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية(**1.296 أقل1.833**)

– بينما حصلت المجموعة التجريبية في هذا الاختبار على نتيجة **3.46**نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة **3.96** كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (**2.224 أكبر1.833**).

– وبالتالي فإن استخدام الوحدات التدريبية المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية أبدت تحسن معنوي دال على عكس المجموعة الضابطة.

ونفس الأمر يحدث في (**اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين**)، حيث كانت المجموعة الضابطة قد حصلت على نتيجة **5.40** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة **5.60** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (**0.514 أقل1.833**)

– بينما حصلت المجموعة التجريبية في هذا الاختبار على نتيجة **8** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة **11.20** كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (**4.400 أكبر 1.833**).

– وبالتالي فإن استخدام الوحدات التدريبية المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية أبدت تحسن معنوي دال على عكس المجموعة الضابطة.

ونفس الأمر يحدث في (**اختبار القوة الانفجارية للرجلين**)، حيث كانت المجموعة الضابطة قد حصلت على نتيجة **1.31** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة **1.49** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي وإحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية(**2.141أكبر1.833**)

– بينما حصلت المجموعة التجريبية في هذا الاختبار على نتيجة **1.81** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة **1.97** كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (**2.569أكبر1.833**).

– وبالتالي فإن استخدام الوحدات التدريبية المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية أبدت تحسن معنوي دال على عكس المجموعة الضابطة.

ونفس الأمر يحدث في (**اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين**)، حيث كانت المجموعة الضابطة قد حصلت على نتيجة **16.09** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة **16.22** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية(**0.671 أقل1.833**)

– بينما حصلت المجموعة التجريبيةفي هذا الاختبارعلى نتيجة **19.71** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة **20.42** كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية(**2.374 أكبر1.833**).

– وبالتالي فإن استخدام الوحدات التدريبية المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية أبدت تحسن معنوي دال على عكس المجموعة الضابطة.

–لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس ستة فرضياتومن خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومن خلال الخلاصات المحصل عليها خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها والتي أكدت لنا صحة ما افترضناه.

الفرضية الأولى:توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تنمية القوة العضلية حيث وجدنا تطور في مستوى القوة الانفجارية للرجلين واليدين وتطور مستوى القوة المميزة بالسرعة للرجلين واليدين.

الفرضية الثانية:توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تنمية القوة العضلية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية حيث لاحضنا وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

الفرضية الثالثة:توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير مهارة التمرير، تطور في مستوى مهارة التمرير.

الفرضية الرابعة:توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تطوير مهارة التمرير بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية،حيث لاحضنا وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير مهارة الاستقبال،تطور في مستوى مهارة استقبال الكرة.

الفرضية السادسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تطوير مهارة الاستقبال بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية، حيث لاحضنا وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

– اظهرت نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها ان الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام تمريناتالقوة العضلية وتمرينات التمرير والاستقبال يساعد لاعبي كرة القدم على تحسين مهارتهم البدنية والمهارية (صنف أقل من **16 سنة**) وهذا ما أكدته الدراسات النظرية "يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال استخدام أو تطوير المهارات الحركية.

كما ان معظم وجل الدراسات التي تم التطرق اليها والإشارة اليها في الخلفية النظرية دعمت النتائج التي تحصلنا عليها خاصة مع فئة الأصاغر التي اثبتت قدرتها على إحداث فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي تدربت وفقا للبرنامج التدريبي المقترح، ومن بين هذه الدراسات نذكر دراسة كل من:**دراسة بلعروسي سليمان 2008**، بعنوان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، **دراسة مساليتي لخضر 2013** بعنوان: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

–كما أن الشيء الذي يجعلنا نصب الاهتمام على عامل الزمن الذي يعد أحد العوامل الأساسية للحصول على النتائج المراد الوصول إليها، فبحكم المدة التي دامت شهر مع المجموعة التجريبية، يمكن القول بأن النتائج المحصل عليها تبقى مرضية إلى حد ما، وإذا أردنا أن تكون النتائج أحسن فيجب تخصيص مواسم متواصلة من العمل بحكم أننا نتعامل مع فئة أثبتت أنها أحسن مرحلة لتنمية القوة العضلية وتطوير مهارة التمرير والاستقبال وهي فئة الأصاغر الأقل من **16 سنة.**

وفي الأخير خلصنا إلى أن النتائج المحصل عليها يمكن اعتبارها مرضية إلى حد ما، وهذا ما يفتح المجال لدراسات أشمل وأوسع أين يمكن أن تتطرق إلى كل العوامل التي قد تساهم في تنمية القوة العضلية ومهارتي التمرير والاستقبال للاعبي كرة القدم.

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات

1-استنتاجات

انطلاقا من موضوع الدراسة المتمثل في تطوير صفة القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
اعتمادا على وحدات تدريبية مقترحة وبتطبيق عدة طرق للتدريب والقيام بالشروط اللازمة للاختبارات ومن خلال النتائج المتحصل عليها سابقا يمكننا استخلاص النتائج العامة للبحث وهي كالآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية تعزى لأثر برنامج تدريبي لصالح القياسات البعدية.
- استخدام وحدات تدريبية لأكثر من وحدتين تدريبيتين في الأسبوع يعطي تحسن إيجابي للاعبي كرة القدم.
- هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- هناك تطور في تنمية القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

2-اقتراحات:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من اختبارات ميدانية ودراسات نظرية خرجنا بالتوصيات الآتية:

- استخدام وحدات تدريبية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة العضلية وبعض الصفات المهارية.
- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة والحديثة لتدريبات القوة والمهارة.
- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنية عند تخطيط وحدات تدريبية.
- يجب اتخاذ تدابير تحضيرية وقائية من أجل تدريب الأصاغر لحمايتهم من الإصابات.
- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام طريقة التدريب التي تطور من الجانبين في آن واحد.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة لمراحل عمرية أخرى.

3-الافاق المستقبلية للدراسة:

اننا ومن منطلق عدم تام اي عما إنساني، وسعيا منا الى تطوير الرياضة الجزائرية، وإيماناً منا ايضا بقدرة الاخرين على حمل مشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي قد تفتح لنا او للآخرين افاقا مستقبلية للدراسة نذكر منها:

- دراسة تأثير التمارين القوة العضلية على باقي القدرات الحركية في كرة القدم.
- دراسة أثر تنمية القوة العضلية على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- دراسة تأثير تمارين التمرير والاستقبال على الجانب المهاري للاعبي كرة القدم.
- دراسة تأثير تمارين التمرير والاستقبال على الجانب الخططي والتكتيكي للاعبي كرة القدم.

خاتمة:

التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، وعليه وجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب وإعداد اللاعبين والذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد الوحدات التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله.

ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم " صنف اقل من 16 سنة "وإيجاد الحلول لها من خلال:

الخروج بصياغة نموذج وحدات تدريبية مقترحة يسمح بتعليم وتحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية.

لقد حاولت مقاربتي الوقوف على طبيعة مكونات الوحدات التدريبية والكيفية الصحيحة في بنائها وتقويمها تقويما علميا موضوعيا مراعياً الأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة وزمن الحصة وتكرار التمرين إلى غير ذلك...

يبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة والتي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة تم الإشارة إليها في مناقشة وتحليل النتائج تجنباً للتكرار لاعتقادي بضرورة الوصول في البحث إلى إعداد وحدات تدريبية مقترحة حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وبدنيا لأن الاستثمار على مستوى المؤسسات الرياضية المنظمة ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكابر، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا.

قائمة المصادر والمراجع

أ) –المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة مصر 2001.
- إبراهيم كاظم العضماوي: معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العامة،بغداد،العراق،1997.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح،أحمد نصر الدين: فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربيالقاهرة، 2003.
- أمر الله البساطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط،تدريب،قياس)، دار الجامعة للنشر، الإسكندرية، 2001.
- جبران مسعود، الرائد المدرسي: معجم أبجدي مصور للمبتدئين عربي–عربي،دار العلم، ط1، بيروت، لبنان، 2007.
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، (ط1)، مصر.2001.
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط4، الإسكندرية، مصر،2002.
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع، ط7، الإسكندرية مصر 2007.
- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهارى للاعبي كرة القدم (النظرية والتطبيق، مكتبة الإشعاع ط8، الإسكندرية، مصر،2002.
- حسن السيد أبو عبده: الإعدادالمهارى للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع، الفنية،ط6، الإسكندرية،مصر،2002.
- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم،مكتبة الإشعاع الفنية(ط1)،الإسكندرية، 2002.
- حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي،1993.
- حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم،دار الفكر العربي، مدينة نصر،مصر،1997.
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1996.
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم،مصر، دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1990.
- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- خليل محمد عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف،دار المعارف، ط1،مصر، 1971
- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
- ريسان خريبط مجيد: تخطيطوتقويم التدريب الرياضي، دار الشروق، (ط1)، عمان، 2001.

- سيد محمود الطواب: النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته، دار المعرفة، ط1، مصر، 1995
- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي القوة،القدرة،تحمل القوة،المرونة، مركز الكتاب للنشر،(ط1)، القاهرة 1997.
- عبد الجبار،وبسطويسي (1987).
- عبد الرحمن العيساوي: علم النفس النمو دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1995.
- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية "نظريات–تطبيقات،" منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية.
- عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية،(ط3)،بن عكنون، 2001.
- قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر للطباعة والنشر،(ط1)، عمان،1998.
- قاسم لزام صبر، وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء لدين الطباعةالإسكندرية،2005.
- كمال جميل الريضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين: وائل للنشر والتوزيع،(ط2)،عمان، 2004.
- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي: المنظومة المتكاملة في التدريب،القوة،التحمل العضلي،منشاة المعارف للنشر،الإسكندرية،2005.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، الاسكندرية، مصر،2002.
- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة،(ط1)،2003.
- محمد صدقي نور الدين، المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، المكتب الجامعي الحديث،إسكندرية، مصر2004.
- محمد مصطفى زيدان:علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة، مصر، 1994.
- مفتي إبراهيم حماد: مهارات الرياضة أسس التعلم والتدريب والدليل المصور،(ط1)، مصر، 2002.
- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشرط1، الأردن، 2005.
- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم خوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، جامعة القدس، 2005.

ب) –المراجع باللغة الاجنبية:

- Bernard Turpin : préparation et entrainement du foot balleur، édition amphore، paris, 1990.

ج) –قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

1. دراسة مساليتي لخضر بعنوان، توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، شهادة الدكتوراه، 2013، جامعة الجزائر
2. دراسة بلعروسي سليمان بعنوان، توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، 2008م، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر.
3. دراسة زروقة لطفي بعنوان، أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم صنف (أقل من 16 سنة)، شهادة الماستر 2015م، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، القطب الجامعي المسيلة.
4. دراسة شيخ نور الدين بعنوان، أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة للاعبي الملاكمة، شهادة الماستر 2014م، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، القطب الجامعي المسيلة.
5. دراسة بوساق حسان بعنوان، أثر برنامج تدربي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة فئة أشبال اقل من 17سنة، شهادة الماستر 2015م، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، القطب الجامعي المسيلة.
6. دراسة كريم بوصع بعنوان، تأثير التدريب لبليومتري على القوة العضلية ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أواسط، شهادة الماستر 2013م، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، القطب الجامعي المسيلة.

د) –القواميس:

1–قاموس المعاني متعدد اللغات والمجالات.

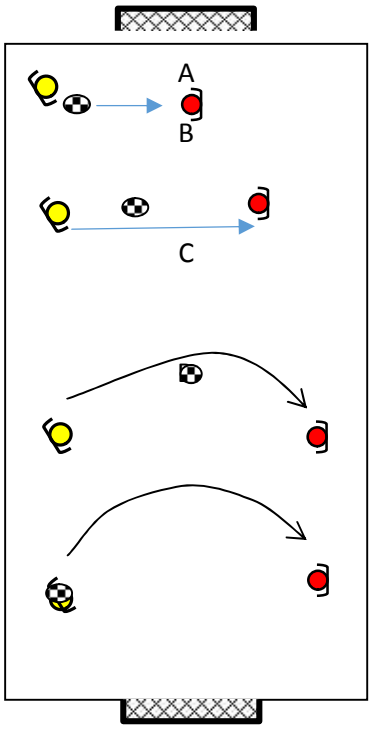
2–معجم المعاني الجامع–معجم عربي عربي.

3–معجمالمنجد في اللغة والاعلام.

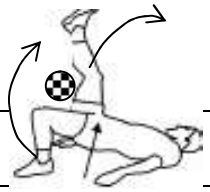
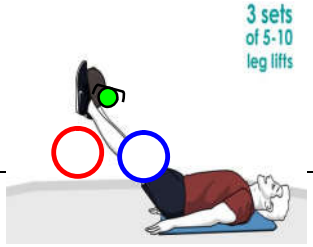
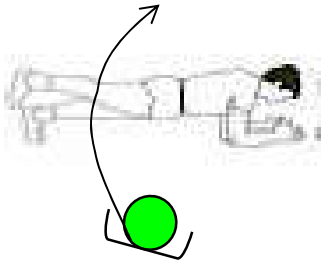
الملاحق

التاريخ	الحصة	الوقت	الشدة	عدد اللاعبين
2018/01/12	01	70د	متوسطة	10

هدف الحصة	تدريب على مهارة التمرير والاستقبال
الأهداف	مهارية
	بدنية
	فنية

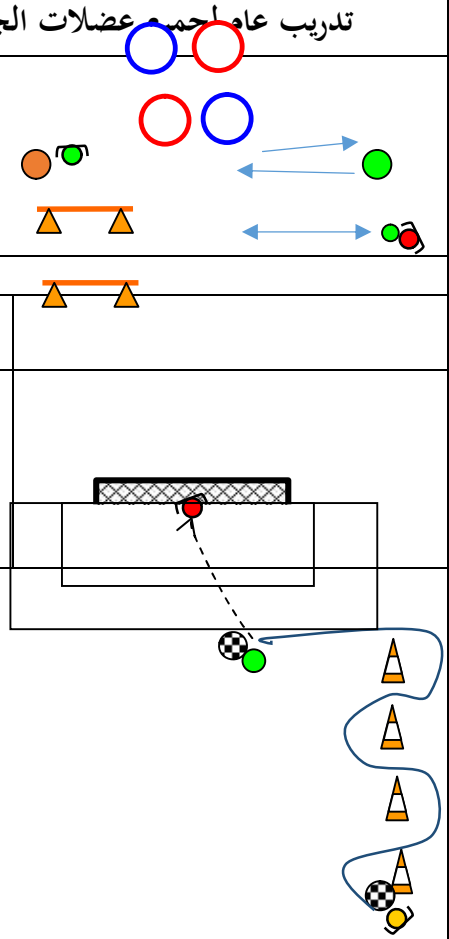
المراحل	محتويات فترة التدريب	المدة		الهدف من الحصة
التحضيرية	شرح الهدف من الحصة شرح التمارين المقدمة أثناء الحصة الجري حول الملعب مع تمديد العضلات لعبة شبه رياضية	15د		تحضير نفسي للاعبين القيام بعملية الإحماء
الرئيسية	*قفز ووثب عادي لارتفاعات منخفضة. *حمل الزميل للرجلين والذراعين جانبا على الأرض والمشي أماما لتقوية عضلات الذراعين والكتفين. *حمل الزميل والجري على مشط القدم لنصف الملعب ثم التبديل *الوقوف مواجهة للزميل مع حمل رجل الزميل باليد والوثب مع التحرك في الملعب جانبا وأماما وخلفا. - Gainage *تمرير لمسافة قصيرة ثم الاستقبال مع الزميل بالقدمA *تمرير لمسافة متوسطة ثم الاستقبال مع الزميل بالقدم تمرير لمسافة طويلة ثم الاستقبال مع الزميل بالقدم تمرير الكرة عن طريق رمية التماس للزميل ثم يقوم بعملية الامتصاص بالصدر (ترويض)	25د 20 د	 	تدريب عام لجميع عضلات الجسم تدريب على مهارة التمرير والاستقبال (امتصاص) الكرة بالصدر والقدم
الختامية	- تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم - تمديد العضلات	10 د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

2018/01/16	02	90د	قصوى	10
هدف الحصة		تقوية عضلية		
الأهداف	بدنية			
المراحل	محتويات فترة التدريب	المدة	التشكيلات	الهدف من الحصة

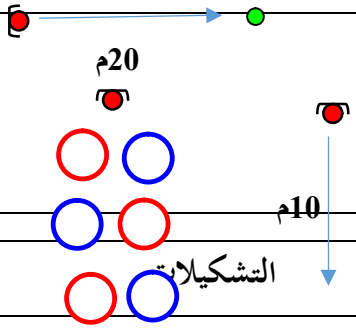
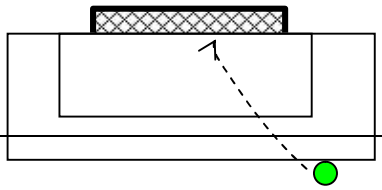
التحضيرية	**شرح الهدف من الحصة** **شرح التمارين المقدمة أثناء الحصة** **الجري حول الملعب مع تمديد العضلات** **لعبة شبه رياضية**	**15د**		تحضير نفسي للاعبين القيام بعملية الإحماء
الرئيسية	*الاستلقاء على الظهر، مسك كرة بين القدمين رفع الرجلين مع ثني الجذع أماما في نفس الوقت للمس القدمين بالكفين (تقوية عضلات البطن)			
المراحل	**محتويات فترة التدريب**	**المدة**		**الهدف من الحصة**
التحضيرية	**شرح الهدف من الحصة** **شرح التمارين المقدمة أثناء الحصة** **الجري حول الملعب مع تمديد العضلات** **لعبة شبه رياضية**	**15 د** **15د**		تحضير نفسي للاعبين القيام بعملية الإحماء تقوية عضلات البطن تقوية عضلات الظهر تقوية عضلات الفخذ
	*انبطاح على الأرض ووضع اليدين خلف الرقبة مع ثني الجذع ثم رفع الجذع عاليا (تقوية عضلات الظهر،وعضلات خلف الفخذين) تكرار 3 X مع فترة راحة = فترة العمل *الاستلقاء على الظهر ووضع الرجلين على صدر الزميل ليقوم بعملية المد والثني للركبة (تقوية عضلات الفخذين) 10 تكرار 2 X مع فترة راحة = فترة العمل *مد اليدين على الأرض على شكل حواجز ليقوم الزميل بالقفز عليه (تقوية عضلات الفخذ والذراع) عدد التكرارات 2 Xمع فترة راحة = فترة العمل	**15 د** **20د**		تقوية عضلات الذراع
الختامية	- **تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم** - **تمديد العضلات**	**10د**		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

التاريخ	الحصة	الوقت	الشدة	عدد اللاعبين
2018/01/19	03	90د	أقل من القصوى	10

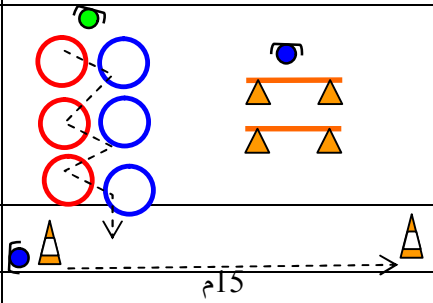
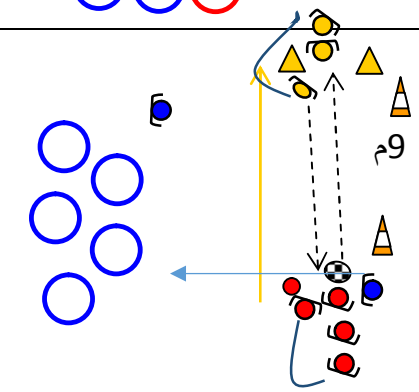
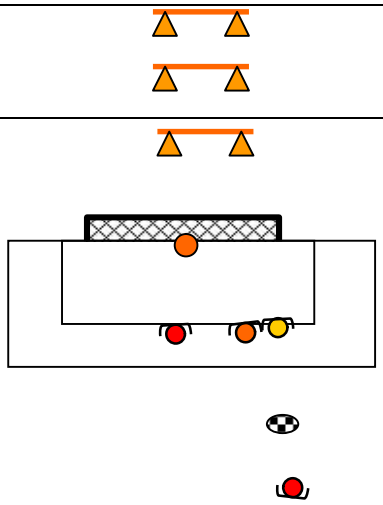
الرئيسية	هدف الحصة			تدريب عام لجميع عضلات الجسم
الأهداف	بدنية *تدريبات القفز العريض مع ثني الركبتين مهارية *الوثب من فوق حواجز مرتفعة فنية *الجري المنعرج بالكرة بين الأقماع *الوثب من داخل الحلقة وبسرعة عالية جدا	10د 10د 10د		تدريب عام لجميع
المراحل	محتويات فترة التدريب	المدة	الشدة	الأهداف من الحصة
التحضيرية	شرح الهدف من الحصة الجري الخفيف إلى الأمام وإلى الخلف بسرعة عالية شرح التمارين المقدمة أثناء الحصة الجري الحر والجري مع تمديد العضلات الجري الجانبي بين الأقماع والجري الجانبي بين الأقماع مع حركة ذراعين بالكرة	10د 15د		تدريب على مهارة التصويب نحو المرمى القيام بعملية الإحماء
	الذي يبعد بين القمع والقمع الآخر بخمسة أمتار بحيث يتجاوز ستة أقماع ثم يرمي الكرة نحو المرمى من خارج 18م	10د		
الختامية	- تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم - تمديد العضلات	10د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية



التاريخ	الحصة	الوقت	الشدة	عدد اللاعبين
2018/01/23	04	90د	قصوى	10

الرئيسية	**هدف الحصة** *الجري لمسافة 20م لأقصى سرعة ممكنة.		تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
الأهداف	*الوثب من داخل الحلقات **الخلفية** لمسافة البعد بينهما 1م **مهارية** *يقف اللاعب مع ضم الرجلين ووضع اليدين على الخصر ومحاولة *الوثب لمسافة 10 **قبلية**	10د 10د		تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين
المراحل	**محتويات فترة التدريب** أمتار.	**المدة** 15د	**التشكيلات**	**الهدف من الحصة**
التحضيرية	*يقف اللاعب من خارج خط 18م ليقوم باستقبال الكرة من عند الزميل على بعد 7 أمتار ثم يقوم بمراوغة المدافع من الخلف دون أن يرى المدافع الكرة مع التسديد نحو المرمى. شرح التمارين المقدمة أثناء الحصة على شكل لعبة شبه رياضية	15د 20د		تحضير نفسي للاعبين تقوية عضلات الفخذ القيام بعملية الإحماء تعلم مهارات الخداع بالكرة والتسديد نحو المرمى
	*دحرجة الكرة إلى الأمام من بعد 25م ثم مراوغة الزميل وجها لوجه مع التسديد نحو المرمى	15د		
الختامية	- تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم - تمديد العضلات	10د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

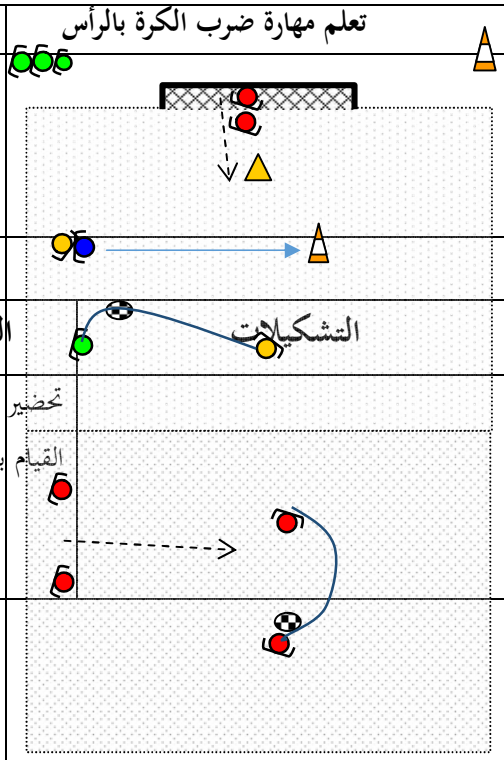
التاريخ	الحصة	الوقت	الشدة	عدد اللاعبين
2018/01/26	05	70د	متوسطة	10

الرئيسية	هدف الحصة		تدريب عام لجميع عضلات الجسم	
الأهداف	*قفز ووثب من فوق حواجز متوسطة الجري لمسافة 15م بأقصى سرعة. *الوثب داخل الحلقات بمهارة وحدة. *الجري لمسافة 10 أمتار بسرعة منخفضة. الجري بين الأقماع لمسافة 8 أمتار.	20 د		تدريب عام لجميع عضلات الجسم
المراحل	محتويات فترة التدريب	المدة	الهدف من الحصة	
التحضيرية	*يقوم اللاعب بالوثب داخل الحلقة يمينا جانبيا وفي نهاية الحلقة يقوم المدرب برمي الكرة ليقوم اللاعب بامتصاصها وتمريرها أثناء الجري حول الملعب مع تمديد العضلات العاملة شبه رياضية.	15د	تدريب على مهارة التمرير والاستلام التحضير النفسي للاعبين القيام بحركات التمرير	
	*تقف مجموعتان متقابلتان على بعد 9 أمتار يقوم اللاعب بتمرير الكرة ثم الرجوع إلى الخلف ليترك المكان إلى الزميل الآخر.	15د		
الختامية	- تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم - تمديد العضلات	15د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

التاريخ	الحصة	الوقت	الشدة	عدد اللاعبين
2018/01/30	06	80د	متوسطة	10

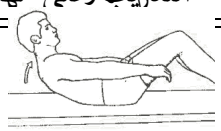
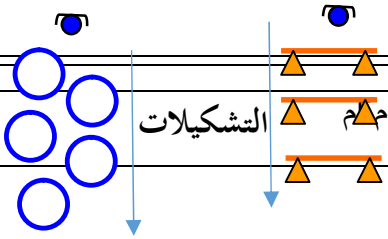
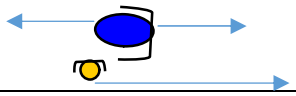
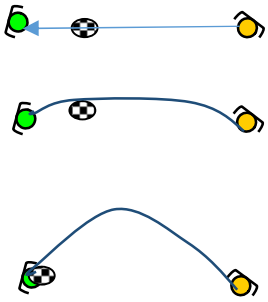
الرئيسية	هدف الحصة		تدريب على مهارة التسديد	
الأهداف	بدنية *تدريبات القفز العريض مع الحركة بثني الركبتين. *الوثب من داخل الحلقات وبسرعة عالية. *الجري بسرعة لمسافة 15م للأمام والخلف. مهارية فنية	10د 10د		
المراحل	محتويات فترة التدريب	المدة	التشكيلات	الهدف من الحصة
التحضيرية	*الوثب من الثبات لمسافة 10م مع تبديل الرجل الأخرى. *الوثب برجل واحدة لمسافة 10م مع تبديل الرجل الأخرى. شرح الهدف من الحصة شرح التمارين المقدمة أثناء الحصة *الجري بين الأقماع لمسافة 10م الذي يبعد 70سم بين القمع والآخر. الجري حول الملعب مع تمديد العضلات لعبة شبه رياضية	10د 10د 15د 10د		- تحضير نفسي للاعبين - تدريب على مهارة التسديد القيام بعملية الاحماء من خارج خط 18 م من كرات ثابتة
	*توضع الكرة ثابتة على بعد 22م مع تبديل المكان،يقف أربعة لاعبين حائط صد عن المرمى يبعد 9م عن الكرة، يقوم اللاعب بتسديد 2 كرات في الوسط و2 كرات في الجهة اليمنى و2 كرات في الجهة اليسرى.	20د		
الختامية	- تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم - تمديد العضلات	5د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

التاريخ	الحصة	الوقت	الشدة	عدد اللاعبين
2018/02/02	07	100د	متوسطة	10

الرئيسية	*الجري البطيء بعرض الملعب للمس الراية ثم العودة للخط الجانبي الآخر ثم راحة تصل إلى 30 ثانية 3X تكرار ويكون الأداء بأقصى سرعة *الوثب الجانبي من خط المرمى إلى خط منطقة الجزاء والعودة ثلاث مرات ثم راحة مع التكرار لأكثر من مجموعتين.	10د 10د	تعلم مهارة ضرب الكرة بالرأس  	تدريب عام لجميع عضلات الجسم
المراحل	*الوثب عرضا فوق أقماع التدريب مع راحة والتكرار يكون أكثر من مرة.	المدة 10د		الهدف من الحصة
التحضيرية	*في لاعبان لاعب في الأمام والآخر خلفه يقوم لاعب الخلف بالمسك على مستوى البطن ثم يجري اللاعب الأمامي بالجري بالمضاء لا يتركه لجري بجرار المضاء 7م X 3 تكرار مع راحة 1د. *يقوم اللاعب بثني الركبتين قليلا وتكون الذراعان للأمام استعداد لضرب الكرة بالرأس. *يقوم لاعبان بالجري مع بعضهما على خط مسافة 5م يقوم اللاعب 1 بتمرير الكرة للاعب 2 على شكل قوس الذي يرجع الكرة بالرأس وهكذا يتم التبديل. *يقوم لاعبان 1و2 برمي الكرة، اللاعب الأول يمرر الكرة بيديه إلى زميله ليرجعها بالرأس من الثبات ثم من الحركة مع القفز.	10د 15 د 10د 10د 10د	شرح الهدف من الحصة شرح التمارين المقدمة أثناء الحصة	تحضير نفسي للاعبين القيام بعملية الإحماء تعلم مهارات ضرب الكرة بالرأس
الختامية	- تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم - تمديد العضلات	10د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

الهدف الجزئي
مهارية
فنية

التاريخ	الحصة	الوقت	الشدة	عدد اللاعبين
2018/02/09	08	70د	متوسطة	10

الرئيسية	هدف الحصة: تعليم مهارة الإحماء والترويض			
الأهداف	*الاستلقاء على الظهر وعند سماع الإشارة النهوض ثم الوثب إلى الأمام بكلى القدمين وبعدها الوثب إلى الأعلى مرة واحدة. *الوثب من فوق ظهر الزميل القفز على الحواجز وتكون متوسطة الارتفاع	15د		
المراحل	محتويات فترة التدريب	المدة	التشكيلات	الهدف من الحصة: تدريب على جميع عضلات الجسم
التحضيرية	*الوثب من داخل الحلقات ويكون جانبيا على مسافة 5م أثناء الحصة *الجري حول الملعب مع تمديد الأطراف والخلف بمرونة.	10د 10د	 	التحضير النفسي للاعبين القيام بعملية الإحماء الترويض
	*يقوم لاعبان 1و2 يقوم اللاعب 1 برمي الكرة إلى الزميل 2 ليقوم بامتصاصها بوجه القدم 5 تكرارات ثم التبديل. بنفس الطريقة يقوم برمي الكرة ثم يقوم بعملية الامتصاص بالفخذ 5 تكرارات ثم التبديل بنفس الطريقة يقوم بامتصاصها عن طريق الصدر 5 تكرارات ثم التبديل.	20د		
الختامية	- تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم - تمديد العضلات	10د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

التاريخ	الحصة	الوقت	الشدة	عدد اللاعبين
2018/02/13	10	115د	متوسطة	10

المراحل	محتويات فترة التدريب	المدة	التشكيلات	الهدف من الحصة
الرئيسية	*القفز والوثب لارتفاعات عالية.	10د		
الأهداف	*حمل الزميل على الظهر والجري به لمسافة 20م ثم التبديل. * الاستلقاء على الظهر وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري لمسافة20م.	10د	20م	
	* القفز المنعرج بين الاقماع لمسافة 10م وتنفذ بسرعة فائقة.	10د		تدريب عام لجميع عضلات الجسم
التحضيرية	*شرح الملف الأمامي والخلفي بسرعة عالية لمسافة 30م. *الجري حول الحانيا المعترض مع تمديد العضلات ثم العودة للخط الجانبي الآخر ثم راحة تصل إلى 1د ويكون لعبة شبه رياضية.	15د	30 م 50م	تحضير نفسي للاعبين تعلم مهارة الامتصاص القيام بعملية الإحماء بالصدر
	*الوثب برجل واحدة داخل الحلقات لمسافة 15م باستعمال 8 حلقات وفي نهاية الحلقة يقوم اللاعب بالجري وامتصاص الكرة بالصدر التي تأتي من عند الزميل على بعد 7م وبنفس العملية يقوم بتبديل الرجل الأخرى.	20د		
الختامية	- تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم - تمديد العضلات	15د		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

بدنية

مهارية

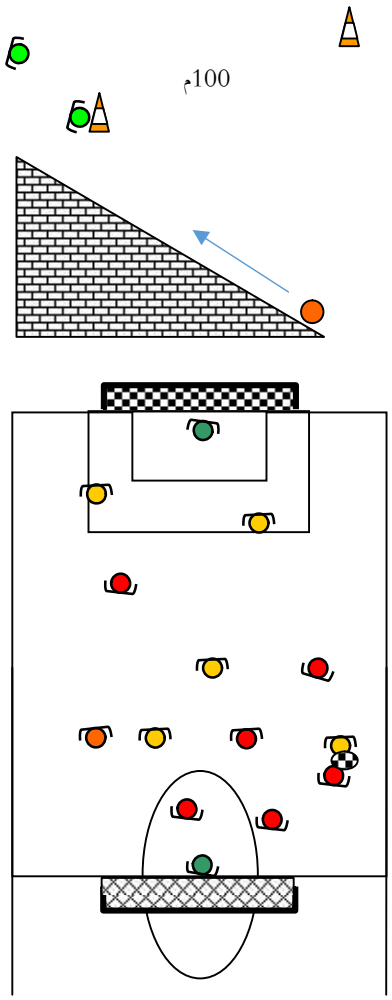
فنية

التشكيلات

تدريب عام لجميع عضلات الجسم

الهدف من الحصة

تحضير نفسي للاعبين
تعلم مهارة الامتصاص
القيام بعملية الإحماء بالصدر

الرئيسية	*الجري لمسافة 50مx 2 تكرار بسرعة متوسطة مع راحة مدتها 1.5د. *الجري لمسافة 100مx 2 تكرار بسرعة عالية مع راحة مدتها 3د. *يقوم اللاعب بمد ذراع على الأرض والذراع الآخر يقوم بعملية تبديل القمع 10 تكرارx 2 لليد الواحدة ثم يقوم بتبديل اليد الأخرى مع راحة مدتها 1د. *الوثب على الدرج باستعمال الرجلين معا 7 تكرارx2 مع راحة مدتها 2د. *الوثب بالرجل اليمنى 7 تكرارx2 مع راحة مدتها 1د. *الوثب بالرجل اليسرى 7 تكرارx2 مع راحة مدتها1د. *مقابلة بين فريقين في ملعب طوله 40م وعرضه 25م	**10د** **10د** **10د** **10د** **10د** **10د** **20 د**		تدريب عام لجميع عضلات الجسم تحسين القوة الانفجارية للرجلين تدريب القوة العضلية للذراعين
الختامية	- **تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم** - **تمديد العضلات**	**10د**		الرجوع إلى الحالة الطبيعية

ملحق2:

نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية

		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اختبار دقة التمرير	الاختبار القبلي	2.33	1.21
	الاختبار البعدي	1.83	0.98
اختبار ترويض الكرة	الاختبار القبلي	4.67	1.63
	الاختبار البعدي	5.33	2.42
اختبار القفز من الثبات10 ثواني	الاختبار القبلي	14.95	1.82
	الاختبار البعدي	16.35	1.34
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	الاختبار القبلي	2.73	0.91
	الاختبار البعدي	2.57	0.40
اختبار القفز من الثبات10 ثواني	الاختبار القبلي	12.38	2.53
	الاختبار البعدي	13.71	1.77
اختبار القفز من الثبات)	الاختبار القبلي	1.62	0.09
	الاختبار البعدي	1.63	0.07
اختبار Pomp 10ثواني	لاختبار القبلي	7.67	1.63
	الاختبار البعدي	7.83	1.16

متغيرات الوزن، الطول، السن. بالنسبة للمجموعة الشاهدة

الرقم	الرياضي	السـن	الطـول	الـوزن
1	الرياضي الشاهد الأول	15	1.45	44
2	الرياضي الشاهد الثاني	13	1.53	34
3	الرياضي الشاهد الثالث	16	1.62	49
4	الرياضي الشاهد الرابع	13	1.62	41
5	الرياضي الشاهد الخامس	15	1.66	47
6	الرياضي الشاهد السادس	16	1.72	53
7	الرياضي الشاهد السابع	13	1.55	48
8	الرياضي الشاهد الثامن	13	1.69	45
9	الرياضي الشاهد التاسع	14	1.55	56
10	الرياضي الشاهد العاشر	13	1.54	48
المتوسط الحسابي		**14.10**	**1.59**	**46.50**
الانحراف المعياري		**1.28**	**0.08**	**6.13**

متغيرات الوزن، الطول، السن. بالنسبة للمجموعة التجريبية

نتائج	الرقم	الرياضي	السـن	الطـول	الـوزن
	1	الرياضي التجريبي الأول	13	1.67	46
	2	الرياضي التجريبي الثاني	15	1.75	57
	3	الرياضي التجريبي الثالث	14	1.70	64
	4	الرياضي التجريبي الرابع	13	1.66	64
	5	الرياضي التجريبي الخامس	13	1.60	50
	6	الرياضي التجريبي السادس	14	1.52	36
	7	الرياضي التجريبي السابع	16	1.85	60
	8	الرياضي التجريبي الثامن	15	1.74	54
	9	الرياضي التجريبي التاسع	15	1.70	56
	10	الرياضي التجريبي العاشر	16	1.75	46
	المتوسط الحسابي		**14.40**	**1.69**	**53.30**
	الانحراف المعياري		**1.17**	**0.09**	**8.89**

الاختبارات التقييمية بالنسبة للعينة الشاهدة

الاختبارات	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (ثنيومد الذراعين)		اختبار دقة التمرير		اختبار ترويض الكرة		اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية)		اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الوثب مع ثني الركبتين)		اختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات)	
الرياضي	عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
الرياضي الشاهد 1	6	5	1	1	0	4	1.60	2	16.20	17	1.10	1.30
الرياضي الشاهد 2	4	6	2	1	2	2	2.10	1.80	15.30	16	1	1
الرياضي الشاهد 3	4	4	1	2	0	2	1.80	2.10	14.90	14.30	1.10	1.20
الرياضي الشاهد 4	3	4	3	2	4	2	3	2.40	16	15	1.20	2
الرياضي الشاهد 5	7	9	1	1	2	2	2.30	2	15.60	16.20	1	1.30
الرياضي الشاهد 6	4	3	0	1	4	6	1.50	1	17.20	17.10	1.50	1.40
الرياضي الشاهد 7	5	4	0	1	6	4	1	1.10	16.10	15.90	1.20	1.20
الرياضي الشاهد 8	7	8	1	2	2	0	1.90	2	16.30	16.70	2	2
الرياضي الشاهد 9	8	7	2	4	0	4	2	1.90	16.30	17	1.60	2
الرياضي الشاهد 10	6	6	2	3	4	4	1.60	1	17	17	1.40	1.50
المتوسط الحسابي	5.40	5.60	1.30	1.80	2.40	2.06	1.88	1.73	16.09	16.22	1.31	1.49
الانحراف المعياري	1.64	1.95	0.94	0.94	3	1.70	0.53	0.50	0.70	0.95	0.31	0.37

نتائج الاختبارات التقييمية بالنسبة للعينة التجريبية

الاختبارات	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (ثنيومد الذراعين)		اختبار دقة التمرير		اختبار ترويض الكرة		اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية)		اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الوثب مع ثني الركبتين)		اختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات)	
ا لرياضي	عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
الرياضي 1	9	10	1	3	4	8	3.90	3.95	19.50	19.50	1.60	1.85
الرياضي 2	9	11	2	3	2	6	3.10	3.20	18.70	20.60	1.80	1.90
الرياضي 3	7	13	2	3	2	2	3.80	3.95	18.30	19	1.50	2.05
الرياضي 4	6	10	1	4	6	6	3.40	3.20	19.30	18.7	1.70	2
الرياضي 5	9	14	2	4	2	8	3.10	3.80	19	20	1.70	1.95
الرياضي 6	7	8	1	4	6	10	3.90	4.50	17.40	19	2	2.25
الرياضي 7	9	10	3	3	6	10	4	4.50	20.10	21	1.80	1.90
الرياضي 8	7	14	1	2	6	10	3.70	3.70	23.30	23.40	2	2.10
الرياضي 9	8	12	2	4	6	10	3	3.60	21.50	21	2.20	2
الرياضي 10	9	10	2	3	8	10	2.70	2.55	20	22	1.80	2
المتوسط الحسابي	8	11.20	1.70	3.30	4.80	8	3.46	3.96	19.71	20.42	1.81	1.97
الانحراف المعياري	1.15	1.98	0.67	0.68	2.15	2.66	0.45	0.60	1.67	1.49	0.20	0.17

ملخص الدراسة:

ـ عنوان الدراسة: اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم (صنف أقل من 16سنة).

ـ هدف الدراسة:معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم صنف اقل من 16 سنة.

اشكالية الدراسة:هل للوحدات التدريبية المقترحة دور في تنمية القوة العضلية وتطوير بعضالصفات المهاريةالاساسية في كرة القدم(صنف أقل من 16 سنة)؟

ـ الفرضية العامة:ان للوحدات التدريبية دور ايجابي في تنمية القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم(صنف أقل من 16 سنة).

ـ عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

ـ المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة.

ـ أدوات الدراسة: اختبار دقة التمرير، اختبار ترويض الكرة(امتصاص)، اختبار دقة التمرير، اختبارالقوة الانفجارية للذراعين، اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين، اختبار القوة الانفجارية للرجلين، اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

ـ أهم النتائج المتوصل اليها:

*وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية تعزى لأثر وحدات التدريبية لصالح القياسات البعدية.

*استخدام وحدات تدريبية لأكثر من وحدتين تدريبيتين في الأسبوع يعطي تحسن إيجابي للاعبي كرة القدم.

*هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

*هناك تطور في تنمية القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ـ الاقتراحات:

- استخدام وحدات تدريبية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة العضلية وبعض الصفات المهارية.
- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة والحديثة لتدريبات القوة والمهارة.
- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنية عند تخطيط وحدات تدريبية.
- يجب اتخاذ تدابير تحضيرية وقائية من أجل تدريب الأصاغر لحمايتهم من الإصابات.
- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام طريقة التدريب التي تطور من الجانبين في آن واحد.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة لمراحل عمرية أخرى

Résumé de l'étude :

Titre de l'étude : proposition d'unités d'entrainement pour développer la force musculaire et certains habilités du footballer (catégorie inferieur à 16ans).

Objectif de l'étude : connaissance de l'influence des unités d'entrainement proposés sur le développement de la puissance musculaire et certains habiletés du footballer, catégorie inférieur à 16ans.

Problématique de l'étude : les unités d'entrainement proposés, ont-elles un rôle dans le développement de la puissance musculaire et certains habiletés de base dans le football (catégorie inferieur à 16ans).

Hypothèse générale : Les unités d'entrainement ont un rôle positif dans Le développement de la puissance musculaire et certaines habiletés de base dans le football (catégorie inferieur à 16ans).

Echantillon de l'étude : l'échantillon a été choisi d'une façon arbitraire.

L'approche utilisée : le chercheur a utilisé l'approche expérimentale puisqu'elle convient le thème de l'étude.

Outils de l'étude : tester la précision de la passe, testerl'apprivoisement duballon, tester la précision de passe, tester la force explosive des bras, tester la force privilégiée de la vitesse des bras, tester la force explosive des pieds, tester la force privilégiée avec la vitesse des pieds.

Les résultats importants obtenus :

-Existence de différences des minces à caractère statistiques entre les mesures antérieur
Es et postérieures dû à l'effet d'unités d'entrainement en faveur des mesures postérieures.

-L'utilisation deplus d'unités pour plus de deux unités d'entrainement par semaine a engendré un progrès positif pour les footballers.

-Il y a un progrès au niveau des compétences de passes et de réceptions chez les éléments du groupe expérimental par comparaison au groupe témoin.

-Il y a évolution dans le développement de la force musculaire en faveur du groupe expérimentale par rapport au groupe témoin.

Suggestions :

-Utilisation d'unités d'entrainement pour développer des qualités physiques surtout concernant la force musculaire et certaines compétences.

Nécessité d'utiliser des styles d'entrainement modernes et diversifiés que ce soit pour la force ou l'habileté

-Les entraineurs devront poursuivre un planning pour toutes les étapes d'âge.

Prendre des mesures de préparation à l'entrainement des juniors à titre de prévention des blessures.

-Association de conditions physiques et compétences de base et ce en adoptant un entrainement qui tient compte des deux paramètres à la fois.

-Faire d'autres études comparables pour d'autres périodes d'âge.

مشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لمذكرات ماستر
للفترة (2018/2017)
على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية.

قسم: التدريب الرياضي

رقم التسلسل :.....

رقم التسجيل :13/D10/069

الطالب: رحالي مبروك

تاريخ المناقشة: 2018/06/26

عنوان المذكرة: اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم (صنف أقل من 16 سنة).

لغة المذكرة: اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف: د/مجادي مفتاح

عدد الصفحات :67 صفحة

ملف إلكتروني (**cd-Rom * word * PDF**)

التخصص: التدريب الرياضي **فرع**: تحضير بدني

الملخص:

بالعربية

عنوان الدراسة: اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم (صنف أقل من 16سنة).

الهدف من الدراسة: معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم صنف اقل من 16 سنة.

مشكلة الدراسة: هل للوحدات التدريبية المقترحة دور في تنمية القوة العضلية وتطوير بعض الصفات المهارية الاساسية في كرة القدم (صنف أقل من 16 سنة)؟

فرضيات الدراسة:

1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تنمية القوة العضلية.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تنمية الفوة العضلية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

3-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير مهارة التمرير.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تطوير مهارة التمرير بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

5-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير مهارة الاستقبال.

6-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في تطوير مهارة الاستقبال بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

المنهج المتبع في الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة

الأدوات المستخدمة في الدراسة: اختبار دقة التمرير، اختبار ترويض الكرة(امتصاص)، اختبار دقة

التمرير، اختبار القوة الانفجارية للذراعين، اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين، اختبار القوة الانفجارية للرجلين، اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

كلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية، القوة العضلية، المهارة، التمرير، الاستقبال، كرة القدم، الفئة العمرية أقل من 16 سنة.

بالفرنسية

Mots clés: Modules d'entraînement, force musculaire, habileté, défilement, reception, football, groupe d'âge de moins de 16 ans.

بالإنجليزية

Keywords: Training modules, muscle strength, skill, scrolling, reception, football, age group under 16 years.

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: تناولنا فيه الخلفية النظرية للدراسة وبعض الدراسات السابقة والمشابهة

وتناول الفصل الثاني: الذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة وذلك من خلال التطرق الى أهم الكلمات الدالة والمفتاحية للبحث بالإضافة الى مشكلة البحث والتساؤلات الجزئية له وأهدافه، بالإضافة الى أهمية وفرضيات البحث.

أما الفصل الثالث: تناولنا فيه الاجراءات الميدانية للدراسة وذلك من خلال التطرق الى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وطريقة اختيارها، كما تم التطرق الى أدوات جمع البيانات والمعلومات بالإضافة الى الخطوات المتبعة بدقة في اجراء الدراسة الميدانية وفي نهاية الفصل تم تناول الأساليب الإحصائية وأهم القوانين والقواعد المتبعة والتقنيات الاحصائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

الفصل الرابع: تناولنا فيه عرض وتحليل النتائج وتفسيرها في جداول احصائية ومناقشتها في ضوء فرضيات البحث مع محاولة ربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة.

الفصل الخامس: يحتوي استنتاجات عامة كما تم وضع اقتراحات.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية تعزى لأثر وحدات التدريبية لصالح القياسات البعدية.

*استخدام وحدات تدريبية لأكثر من وحدتين تدريبيتين في الأسبوع يعطي تحسن إيجابي للاعبي كرة القدم.
*هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
*هناك تطور في تنمية القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها:

- استخدام وحدات تدريبية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة العضلية وبعض الصفات المهارية.
- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة والحديثة لتدريبات القوة والمهارة.
- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنية عند تخطيط وحدات تدريبية.
- يجب اتخاذ تدابير تحضيرية وقائية من أجل تدريب الأصاغر لحمايتهم من الإصابات.
- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام طريقة التدريب التي تطور من الجانبين في آن واحد.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة لمراحل عمرية أخرى

كشاف بالفرنسية

Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques

Département: entraînement sportif

N° d'ordre :
N° d'inscription : 13/D10/069
Chercheur : RAHALI-MABROUK
Soutenu publiquement le : 26/06/2018
Titre de la thèse (mémoire) : proposition d'unités d'entrainement pour développer la force musculaire et certains habilités du footballer (catégorie inferieur à 16ans).
Language de la thése : Langue Arabe
Modèle de la thése : Master

ays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA **0P**

0**Université**: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur

Grade : conferencier

Nombre de page : **67p**

Ficher électronique (**cd-Rom*** **word** * **PDF**)

Spécialité : entraînement sportif

Option : Préparation physique

Résumé Titre de l'étude : proposition d'unités d'entrainement pour développer la force musculaire et certains habilités du footballer (catégorie inferieur à 16ans).

Le but de l'étude : connaissance de l'influence des unités d'entrainement proposés sur le développement de la puissance musculaire et certains habiletés du footballer, catégorie inférieur à 16ans.

Problématique : les unités d'entrainement proposés, ont-elles un rôle dans le développement de la puissance musculaire et certains habiletés de base dans le football (catégorie inferieur à 16ans).

hypothèses:

1-Il existe des différences statistiquement significatives entre la mesure tribale et à distance du groupe expérimental en faveur de la télémétrie dans le développement de la force musculaire.

2 - Il existe des différences statistiquement significatives entre les résultats du post-test dans le développement de l'appareil locomoteur entre le groupe témoin et le groupe expérimental en faveur du groupe expérimental.

3 - Il existe des différences statistiquement significatives entre la mesure tribale et à distance du groupe expérimental en faveur de la

télémétrie dans le développement de la compétence de défilement.
4 - Il existe des différences statistiquement significatives entre les résultats du post-test dans le développement de la compétence de passage entre le groupe témoin et le groupe expérimental en faveur du groupe expérimental.
5 - Il existe des différences de signification statistique entre la mesure tribale et la mesure à distance du groupe expérimental au profit de la télémesure dans le développement des compétences d'accueil.
6 - Il existe des différences statistiquement significatives entre les résultats du post-test dans le développement de l'aptitude à la réception entre le groupe témoin et le groupe expérimental en faveur du groupe expérimental.

Mots clés : Modules d'entraînement, force musculaire, habileté, défilement, reception, football, groupe d'âge de moins de 16 ans.

– Les résultats atteints les plus importants sont :

–Existence de différences des minces à caractère statistiques entre les mesures antérieur

Es et postérieures dû à l'effet d'unités d'entrainement en faveur des mesures postérieures.

-L'utilisation de plus d'unités pour plus de deux unités d'entrainement par semaine a engendré un progrès positif pour les footballers.

-Il y a un progrès au niveau des compétences de passes et de réceptions chez les éléments du groupe expérimental par comparaison au groupe témoin.

-Il y a évolution dans le développement de la force musculaire en faveur du groupe expérimentale par rapport au groupe témoin.