

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي: .....

القسم: التدريب الرياضي

الرمز: .....

الشعبة: .....

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر تدريب رياضي

أثر التمارين المدمجة على تنمية بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، المراوغة ، التصويب ) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

تحت إشراف الدكتور

تريش لحسن

من إعداد الطلبة:

تواتي سامي

مهمل هشام

الموسم الدراسي: 2022/2021



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي  
الرقم التسلسلي:.....  
الشعبة:.....  
الرمز:.....  
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر تدريب رياضي

أثر التمارين المدمجة على تنمية بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، المراوغة ، التصويب ) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

تحت إشراف الدكتور

تريش لحسن

من إعداد الطلبة:

تواتي سامي

مهمل هشام

الموسم الدراسي: 2022/2021

## شكر وتقدير

حمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي والذي  
أهمننا الصحة والعافية والعزيمة،

فالحمد لله حمدا كثيرا،

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور المشرف (تريش  
لحسن) على كل ما قدمه لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت  
في إطراء موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة كما نتقدم بجزيل الشكر  
لكل الأساتذة المحترمين

لقسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

نقول لكم شكرا جزيلا على كل مجهوداتكم.

إهداء

إلى عائلتي

إلى الزوجة الكريمة ،، ، بناتي

هداية .. بلسم .. إيلاف

مناهل .. تالين

اعتذر عن كل وقت كان من المفروض أن

يكون معكم

إلى كل الأصدقاء والأحباب

أهدي هذا العمل المتواضع

تواني سامي

إهداء

إلى كل من علمني حرفا في هذه الدنيا الفانية

إلى روح أبي الزكية الطاهرة

إلى أمي العزيزة الغالية

إلى جميع أفراد عائلتي الكريمة

إلى كل الأصدقاء والأحباب

أهدي هذا العمل المتواضع

محمل هشام

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول والأشكال
أ - ب - ج	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1-1 - الإشكالية
06	1-2 - فرضيات الدراسة
06	1-3 - أهمية الدراسة
08	1-4 - أهداف الدراسة
08	1-5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
11	1-6 - الدراسات السابقة
14	1-7 - مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التمارين المدمجة	
18	تمهيد
19	2-1 ماهية وأهمية التدريب
19	2-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
20	2-3 أسس التدريب الرياضي
20	2-4 أهمية مبادئ التدريب الرياضي
21	2-5 أنواع التدريب
21	2-6 حمل التدريب
22	2-7 -1 أشكال حمل التدريب
26	2-7 -2 أساليب ( طرق ) التدريب
33	2-8 -2 التدريب المدمج
33	2-8 -1 تعريف التدريب المدمج
33	2-8 -2 أهمية التدريب المدمج

34	2-8-3 - التدريبات باستخدام التدريب البدني المدمج
36	خلاصة
الفصل الثالث : المهارات الأساسية في كرة القدم	
37	تمهيد
38	3-1- تعريف المهارة
38	3-2- الصفات مهارية في كرة القدم
38	3-3- أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم
39	3-3-1- التمرير
40	3-3-2- الجري بالكرة
41	3-3-3- المراوغة والخداع
43	3-3-4- السيطرة على الكرة
44	3-3-5- التصويب في كرة القدم
46	3-3-6- مهاجمة الكرة
48	3-3-7- رمية التماس
48	3-3-8- ضرب الكرة بالرأس
48	3-3-9- المهارات الأساسية بدون كرة القدم
50	خلاصة
الفصل الرابع : الفئة العمرية أقل من 17 سنة	
51	تمهيد
52	4-1- تعريف المراهقة
52	4-2- المراهقة حسب بعض العلماء
54	4-3- نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق
54	4-4- مراحل المراهقة
55	4-6- أهمية المراهقة
55	4-7- مظاهر النمو في المراهقة
58	4-8- تطور الصفات البدنية في مرحلة المراهقة ( من 15 إلى 16 سنة)
59	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
62	تمهيد

63	5-1- الدراسة الاستطلاعية
64	5-2- المنهج المتبع في الدراسة
65	5-3- متغيرات الدراسة
65	5-4- مجتمع وعينة الدراسة
66	5-5- أساليب جمع البيانات
69	5-6- تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية
70	5-7- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
71	خلاصة
الفصل السادس : تحليل ومناقشة النتائج	
73	تمهيد
74	6-1- عرض وتحليل النتائج
76	6-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
79	خلاصة
الفصل السابع : الاستنتاجات والاقتراحات	
81	7-1- الاستنتاج العام
81	7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق
/	ملخص الدراسة

قائمة الجداول		
الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	مستوى الشدة خلال فترات التمرين والراحة ومدة العمل لثلاث مستويات باستخدام التدريب الفترى	29
02	تجانس العينتين في ( الطول، الوزن )	66
03	نتائج الاختبارات المهارية القبالية للمجموعتين ( أ ) و ( ب ).	74
04	نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعة ( أ ) و ( ب ).	75

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
39	شكل رقم ( 01 ) : المهارات الأساسية في كرة القدم	01
49	شكل رقم ( 02 ) : المهارات الأساسية في كرة القدم بدون كرة	02
67	شكل رقم ( 03 ) : اختبار الجري بالكرة	03
68	شكل رقم ( 04 ) : اختبار المراوغة	04
69	شكل رقم ( 05 ) : اختبار التسديد	05

## ملخص الدراسة:

تهدف إلى الكشف على أثر التمارين المدمجة لتنمية مهارة الجري بالكرة ومهارة المراوغة وكذا مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار القبلي لكل من مهارة الجري بالكرة والمراوغة والتسديد لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار البعدي لصفة لكل من مهارة الجري بالكرة والمراوغة والتسديد بين المجموعة الضابطة والتجريبية ، استخدم الطالبان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ( ضابطة وتجريبية ) على عينة تتكون من 24 لاعب، حيث طبقت عليهم التمارين المدمجة واستخدام برنامج الحزمة الإحصائية ( spss ) في تحليل البيانات والتحقق من صحة الفرضيات، حيث أظهرت الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وقد أوصت الدراسة بضرورة التركيز على إدراج هذا النوع من التمارين المدمجة قصد تنمية المهارات الخاصة بكرة القدم وكذا مع القدرات التكتيكية للاعبين في مختلف البرامج التدريبية والقيام بدراسات أخرى التي تدرس تأثير التمارين المدمجة على تنمية مهارات أخرى مختلفة .

كرة القدم رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة ما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم حيث يمارسها الصغار والكبار ، حتى أنها لم تعد تقتصر على الرجال بل الفتيات أيضا أصبح لهم نصيبا منها ، وفي كل أنواع المنافسات سواء المحلية أو الدولية ، حتى أن باب الاحتراف في كرة القدم لم يعد حكرا على الرجال وأصبحنا نسمع ونرى فتيات محترفات .

المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا و مهاريا عاليا. لاسيما وأن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى بدني عالي ، فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين ، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة ( الشمولية في أداء الواجبات الخططية )، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق، أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الحفاظ على أدائه المهاري والبدني والتكتيكي طيلة وقت المباراة ( 90 - 120 دقيقة ). ( علاوي ، 1998، ص 27 ).

فالتطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرّب القوي الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم، وإذا رغب المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائما على كل ما هو جديد، وأن يتخذ من العلم مرشدا يستنير به خلال عمله في مجال التدريب. ( أمر الله ، 1998، ص 01 ).

إن مفهوم التدريب يتحدد طبقا للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية ..... الخ. ومصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو

غرض ما في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص. وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح قد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال التخصص، ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤية الخاصة في كل مجال. فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. ويضيف هولمان Holman (1982) إلى ذلك حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثيرات الحركية (تمرينات)، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي. ( أمر الله ، 1998 ، ص 02 - 03 ).

والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب ( لأنواع التدريب المختلفة) بما يتناسب والاتجاهات الرياضية كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية، فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة من خلال برامج لتحسين لياقته البدنية ولتفادي الأمراض، والبعض يمارسها رغبة منه لكسر روتين الحياة اليومية، والبعض الآخر يمارسها لزيادة كفاءته اليومية والتحرر من الروتين اليومي، والبعض يحتاج إلى ممارسة البرامج التي سوف تؤهلهم لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسات والمباريات ( رياضة المستويات)، بالإضافة إلى ممارسة القاعدة العريضة من طلاب وتلاميذ المدارس والمعاهد والجامعات، ودورها في تربية وتكوين الشخصية المتزنة والمتكاملة الجوانب. وعلى ضوء هذا التصور لمفهوم التدريب الرياضي يتم وضع الهدف الخاص من التدريب تبعا لكل مجال، إلا أن الأهداف العامة للتدريب الرياضي تشير إليها جميع مفاهيم التدريب. ( أمر الله ، 1998 ، ص 04 ).

فتطوير كرة القدم من خلال التدريب الرياضي والعمل على رفع القدرات البدنية و المهارة يعتبر من أهم أهداف عملية التدريب حيث أن تطوير اللاعبين للوصول إلى المستوى المطلوب للمنافسات والتمرينات التي يضعها المدرب لتنمية شاملة لمكونات لعبة كرة القدم. ( غازي ، 2011 ، ص 31 ).

وفي هذا البحث قاما الطالبان بتقسيمه إلى جانبين أولهما الدراسة النظرية والثاني الدراسة الميدانية ( دراسة تحليلية ) حيث تم التطرق في الجانب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول الإطار العام للدراسة وفيه إشكالية الدراسة مع فرضيات الجزئية، أهمية الدراسة وأهداف الدراسة والدراسات السابقة والمشابهة للدراسة ومميزات الدراسة الحالية أما الجانب النظري فيه ثلاثة فصول الفصل الأول ضم

التدريب الرياضي، تعريفه، خصائصه أهدافه، مبادئه ومكوناته وطرق التدريب وكما احتوى على طريقة التدريب المدمج، تعريفه أهميته، أشكاله، أنواعه أما الفصل الثاني فتطرقنا إلى المهارات الأساسية لكرة القدم ، تعريفها ، أنواعها وتقسيماتها .

أما في الفصل الثالث تناولنا الفئة العمرية أقل من 17 سنة، تعريف المراهقة، نظرة العلماء إليها، مراحلها، أهميتها، مظاهرها، تطور الصفات البدنية خلال هذه المرحلة. أما الجانب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين احتوى الفصل الرابع على الطرق المنهجية للبحث، إجراءات الميدانية من حيث الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الخامس ففيه تم تحليل ومناقشة النتائج ، ثم مقارنتها بالفرضيات واختتم بحثنا بالاستنتاجات و التوصيات .

الجانِب

المنهجي

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

## 1 . الإشكالية:

أصبحت كرة القدم تحتل قائمة الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، حسب التقديرات الأخيرة للفدرالية الدولية لكرة القدم، فإنه أكثر من 250 مليون شخص يمارسون هذه الرياضة من بينهم 02 مليون امرأة .

حيث دخلت كرة القدم مرحلة في غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق ( أصوليات) اللعب والى جانبها تزامن التطور الذي يشمل لوائح متعددة ومنها التطور البدني والتكتيكي، ومن أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضيين إلى أعلى الدرجات في الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجمالي بأقل جهد وهذا ما يسعى اليوم إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنهجية والعلمية . (مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص 18)

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا في لعبة كرة القدم، على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع المستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين . (حنفي محمود مختار ، 1997 ، ص 20)

وفي كرة القدم إعداد اللاعب مهاريا في العصر الحالي أضحي من الأساسيات وذلك خلال مراحل الموسم الرياضي ويتمثل هذا الإعداد في تطوير كل المهارات الأساسية للاعب كرة القدم حيث تعتبر أحد الأركان الرئيسية 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. (حسن السيد أبو عبده ، 2002 ، ص 127).

ومن خلال ما هو ملاحظ في واقع ما يقوم به المدربين وخاصة مع الفئات الشبانية ، أنهم لا يعتمدون على التمارين المدمجة لتطوير مختلف المهارات للاعبين بل يلجأ جل المدربين إلى التدريب المخصص أي الصفات البدنية أو المهارات أو الخططية كل على حدا ومن هذه الملاحظة ارتأينا أن نقوم باقتراح برنامج يحتوي على تمارين مدمجة بين العمل البدني و المهاري والخططي موجه خصيصا لتطوير بعض المهارات تحديد للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة ، وعلى ضوء ما تقدم قمنا بطرح التساؤل العام:

هل للتمارين المدمجة أثر على تنمية بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، المراوغة ، التسديد) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة؟

الأسئلة الجزئية:

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة؟

2. فرضيات الدراسة:

2. أ- الفرضية العامة:

للتمارين المدمجة تأثير على تنمية بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة .

2. ب- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

3. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية البحث الذي قمنا به في مساعدة المدربين واللاعبين في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية والتطبيقية خاصة في هذا النوع من التدريب الذي يعتبر مهم جدا في مرحلة ما قبل التكوين أو التكوين القاعدي وهذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني.

العمل وفق طريقة ( التمارين المدمجة ) في تنمية مهارة الجري بالكرة ، المراوغة ، التسديد في كرة القدم، وكذا معرفة الأثر الايجابي للتمارين المدمجة على تنمية هاته المهارات والمواكبة للتطورات في طرق التدريب الحديثة.

فالبحث يكتسي أهمية كبيرة في الجانب العلمي والتدريبي فقد يساعد المدرب في الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة لبناء برامج تدريبية مدمجة من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن حسب خصائص ومتطلبات النمو لدى هذه الفئة العمرية وخاصة الجانب المهاري

#### 4. أهداف الدراسة:

\* معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

\* معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التمارين المدمجة في تنمية كل من مهارة الجري بالكرة ، المراوغة والتسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

تصميم تمارين مدمجة لتنمية كل من مهارة الجري بالكرة ، المراوغة والتصويب لدى لاعبي كرة القدم

#### 5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

##### 5-1- التمارين:

##### اصطلاحيا:

يعرفها موسى فهمي: بأنها الحركات التي تشكل وتنمي الجسم ومقدرته الحركية والتي تؤدي بغرض الوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء.

- تعرفها ليلي زهران: بأنها مجموعة الأوضاع البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على أسس علمية. (01-11-9 8 <http://www.bdaina.com>)

**إجرائيا:** هي عبارة عن تكرار الأداء لحركة معينة أو عدة حركات في صورة مختلفة من أجل الوصول إلى تأثير معين لتحقيق تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

## 5-2- التدريب المدمج:

### اصطلاحا:

يعرف بأنه نظام متكامل يهدف إلى مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه، ويقوم على الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم الحديث بأشكاله المختلفة داخل قاعات الدراسة. وهو التدريب بالدمج بين التمارين البدنية و المهارية والتكتيكية من أجل الهدف المرجو.

**التعريف الإجرائي:** هو أسلوب من أساليب التدريب الرياضي التي تسعى إلى الارتقاء بالقدرات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم، وذلك من أجل تنمية صفة بدنية أو صفتين معا أو مهارة واحدة أو مهارتين ، من أجل تحقيق الهدف المرجو.

## 5-3 . المهارة :

**اصطلاحا :** تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين ، وتعني أيضا مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن (مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص 19)

**إجرائيا :** أداء بدني أو ذهني يؤدي إلى مستوى عالي من الإتقان عن طريق الفهم والممارسة والدقة و بأقل جهد و زمن ممكن .

## 5-4 . الجري بالكرة :

**اصطلاحيا :** ويعني الجري مع التحكم الدقيق في الكرة بالقدم ودرجتها أثناء الجري (هبة محمد عبد الحميد ، 2008 ، ص 165) .

**إجرائيا :** هي صفة مهارية متمثلة في مقدرة اللاعب على الجري بالكرة والسيطرة والتحكم فيها لمسافات معينة في الملعب . ولقد اخترنا هاته المهارة خلال بحثنا لما لها من أهمية في الأداء ولتحسينها أو لتميتها أهمية كبيرة تستوجب منا البحث على أحدث الطرق لتحسينها وتميتها

## 5-5 . المراوغة :

**اصطلاحا :** هي مقدرة الفرد على التغيير المفاجئ للحركات وإعطاء تصوير حركي خاطئ للخصم ، مما يجعل اللاعب الآخر يخطئ في توقع الحركة المنفذة من قبل اللاعب (قاسم حسن حسين ، 2009 ، ص 186) .

**إجرائيا :** هي صفة مهارية يستعملها اللاعب للتخلص من المنافس وتؤدي باستعمال الرجل اليمنى أو اليسرى . ولقد اخترنا هاته المهارة خلال بحثنا لما لها من أهمية في الأداء ولتحسينها أو لتنميتها أهمية كبيرة تستوجب منا البحث على أحدث الطرق لتحسنها وتنميتها

#### 5- 6 . التصويب :

**اصطلاحيا :** هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبى الفريق المنافس وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس (مشعل عدي النمري ، 2013 ، ص 242)

**اجرائيا :** هي صفة مهارية يستعملها اللاعب لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا القابلية البدنية ، الفنية ، النفسية ، والذهنية ضمن إطار قانون اللعب . ولقد اخترنا هاته المهارة خلال بحثنا لما لها من أهمية في الأداء ولتحسينها أو لتنميتها أهمية كبيرة تستوجب منا البحث على أحدث الطرق لتحسنها وتنميتها

#### 5- 7 . المراهقة :

**اصطلاحيا :** هي من التغيير مشتقة من كلمة adlexem وتعني باللاتينية grandir بمعنى كبر ونمى (سعدية محمد علي ، دار البحوث العلمية ، ص 25)

**اجرائيا :** هي تلك التغيرات التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصية بالظهور والتبلور ، وتشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل .

ولقد اخترنا هاته الفئة لما تكتسيه من أهمية بالغة في مراحل تكوين اللاعب خصوصا والرياضي عموما

## 6 . الدراسات السابقة:

**6 . 1. الدراسة الأولى:** بن رجم شعيب مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر جامعة المسيلة 2019 / 2020 . أثر تمارين مدمجة لتنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم. وتهدف الدراسة لتصميم برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج في تنمية التحمل الخاص في كرة القدم فئة أكابر ومعرفة مدى تأثيره على تنمية التحمل الخاص في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم. عينة الدراسة شملت العينة فريق مولودية شباب المسيلة لكرة القدم MCM صنف أكابر. المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي، فرضيات الدراسة كانت ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص والثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص والثالثة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصفة التحمل الخاص. استنتاجات الدراسة كانت أن للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني الخاص في تنمية التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم ، و ضرورة استخدام البرامج التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم .

## 6 . 2. الدراسة الثانية: دراسة مسيلتي لخضر سنة 2014 شهادة الدكتوراه جامعة الجزائر -3-

توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم. الهدف من الدراسة هو تصميم برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة في كرة القدم أقل من 20 سنة ومعرفة مدى تأثيره على تنمية وتطوير القوة والسرعة والمهارات الأساسية في كرة القدم. عينة الدراسة شملت العينة فريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي على فئة أقل من 20 سنة. المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي. فرضيات الدراسة كانت ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية في اختبارات القوة والسرعة. استنتاجات الدراسة كانت أن للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة أثر على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم. ضرورة استخدام البرامج التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم لكل الفئات العمرية ولكلا الجنسين، وزيادة

الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية بعد إتقانها وخاصة بعد في تدريب الناشئين.

**6 . 3 . الدراسة الثالثة :** شلاخ هشام ، واضح عاشور ، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر جامعة المسيلة 2020 / 2021 . تأثير التمارين المدمجة على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

الهدف من الدراسة هو البحث إلى التعرف على مدى تأثير التمارين المدمجة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة و تصميم تمارين مدمجة لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة التحضير البدني الخاص. عينة الدراسة: هي مجموعة الدراسة التي تجمع منها البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل واحتراما للأسس المنهجية في إجراء البحوث العلمية وحتى تكون أكثر صدقا وموضوعية، تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي واشتملت 24 لاعب من الفريق ، المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي. فرضيات الدراسة كانت ، للتمارين المدمجة تأثير على تنمية القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة استنتاجات الدراسة، حققت التمارين المدمجة أثرا ايجابيا على صفة القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التحضير البدني الخاص لدى لاعبي كرة القدم لصنف أقل من 17 سنة، حققت التمارين المدمجة أثرا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

6 . 4 . الدراسة الرابعة : دراسة فغلول سنوسي 2011 شهادة الماجيستر جامعة مستغانم.

عنوان الدراسة: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم 17 سنة . الهدف من الدراسة هو تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم. عينة الدراسة: تضم 13 لاعب من فريق ترجي مستغانم لكرة القدم فئة أواسط 17 سنة. المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

فرضيات الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

استنتاجات الدراسة كانت ، إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبين كرة القدم، راجع إلى قلة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل للجوانب للمدربين ، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية.

## 7 . مميزات الدراسة الحالية:

من خلال عرض الدراسات السابقة يهدف الطلبة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات، والتي بدورها تساعدنا في الدراسة الحالية على أسس علمية سليمة.

وكانت لهاته الدراسات أوجه شبه في استعمالها لطريقة التدريب المدمج واعتماده كوسيلة للوصول لأهداف مسطرة سابقا سواء كانت بدنية أو مهارية ، كذلك نوعية البرامج المقترحة تقريبا نفس الصياغة ، كذلك استعمال نفس المنهج ، و استعمالهم للاختبارات .

طبعا هناك اختلاف في نوع الاختبارات سواء بدنية أو مهارية حسب المتغير التابع الذي يريد الوصول إليه الباحث ، هناك أيضا اختلاف في نوعية العينة من حيث السن أو المستوى

كذلك نلاحظ أيضا حداثة الدراسات السابقة التي استعان بها الطلبة دراسته التي كان معظمها برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات وكذا الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

**خلاصة :**

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مقدمة عامة ثم طرحنا الإشكالية بتساؤلاتها ، وقدمنا لها فرضيات التي سنحاول الوصول إليها من خلال مناقشة ودراسة وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية وذلك في الفصول القادمة في البحث ، أيضا تطرقنا لأهداف وأهمية البحث وكذا عرفنا بمصطلحات البحث وهي متغيرات عنوان الدراسة ، ثم الدراسات السابقة التي تناولت بعض جوانب التي تهتمنا في بحثنا هذا .

# الجانب النظري

# الفصل الثاني:

التمارين المدمجة



تمهيد :

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشهد تطورا كبيرا ، وتوسعا في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته ،فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدث الكثير من قواعده ، وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا .

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التدريب الرياضي الحديث من حيث المفهوم ، وواجبات التدريب الرياضي ، والأهداف المختلفة لتدريب الرياضي ، وقواعد التدريب الرياضي ، وطرق التدريب المستعملة ، و بالأخص التدريب المدمج (الشامل) الذي يعتبر محور دراستنا من حيث مميزاته وكذلك إلى أهم خصائصه و مختلف الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي المدمج ، وفي الأخير تطرقنا إلى بعض نماذج التدريب الرياضي المدمج الحديث

## 2 - التدريب الرياضي

### 2-1 ماهية وأهمية التدريب:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تطور الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان المتقدم، فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية منها تعتبر بمثابة محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني ودقة الإنجاز لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فصعود الفرد على منصة التتويج يعتبر إشهارا علنيا، ( اللاعب الممتاز ومدرب الموهوب والعلم الذي خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية ومؤهلة. (عويس ، 1991 ، ص 15).

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضية حيث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى وهو في نفس الوقت يستخدم عددا كبيرا من العلوم المساهمة فيه مثل الفيزيولوجي والبيولوجي والميكانيك الحيوية والطب وعلم النفس والتغذية ..... الخ. ( حسانين، 1997 ، ص 07).

ويعرف بيل أتونوف 1980 التدريب الرياضي بأنه "عملية بدنية تربية خاصة تدفع إلى تحقيق نتائج عالية ". (أبو العلاء، 1997 ، ص 13).

ويعرفه هارا harra أحد علماء التدريب الرياضي بأنه " عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تدفع للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن. ( محمد ، 1990 ، ص 35).

### 2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في الحالات الثلاثة ( الوظيفية، النفسية، الاجتماعية ) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الفرد الرياضي.

## 2-3- أسس التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وضع برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى، وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

- 1- أن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- 2- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء.
- 3- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- 4- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة أو متقاربة جدا.
- 5- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا ومرتبطة بطبيعة التدريب الخاص.
- 6- يكون التكيف خاصا بالإضافة إلى ما تم ذكره أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص). (مفتي ، 2001، ص 35).

## 2-4 - أهمية مبادئ التدريب الرياضي:

- إن إتباع هذه المبادئ يساعد أيضا على تجنب كل من الإصابة والمرض.
- المدربون الناجحون هم أولئك الذين يطبقون مبادئ التدريب الرياضي خلال برامجهم التدريبية.
- عدم تطبيق مبادئ التدريب الرياضي خلال تنفيذ البرامج التدريبية يضر اللاعبين أكثر مما يساعدهم.
- أجسام الصغار والمراهقين ليست كاملة النضج، ونذكر أن العظام تتوقف عن النمو ما بين 18-21 سنة.
- تذكر إن الطاقة والراحة أمران مهمان جدا لاستمرار النمو بمعدلات طبيعية فالرياضة يجب أن تتطور وتبني لا تحطم. (مفتي ، 2001، ص 43).

**2-5- أنواع التدريب:**

تعد أنواع التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب يكون من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي، فهي تعتمد في جوهرها أحد أنواع التدريب والذي يتحدد وفقا للنظام المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء الجهد البدني، ينقسم التدريب إلى نوعين أساسيين هما:

**2-5-1- التدريب الهوائي:** يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي، والنظام الهوائي الأوكسجيني يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتان، والمدخل العلمي لتحديد اتجاه الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة . ( مفتي ، 2001 ، ص 37).

**2-5-2- التدريب اللاهوائي:** يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا لزمن قليل وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي، ويقصد بالنظام اللاهوائي هو النظام الذي يعتمد على النظم الفوسفاتية ( ثلاثي الفوسفات، الفسفور، كرياتين ) PC- ATP النظام اللاكتيكي Acid-lactic لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة ( الشدة العالية ) لفترة أقل من دقيقتين . ( مفتي ، 2001 ، ص 37).

**2-6- حمل التدريب:**

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية.

ويعرف ماتيف حمل التدريب بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته للنشاط البدني. (هزاع، 2002، ص 44).

بينما يرى هاره أن حمل التدريب هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة كالجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العضلي ..الخ كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة.

## 2-6-1- أشكال حمل التدريب:

يشتمل حمل التدريب بصفة عامة على ثلاث أشكال رئيسية هي:

### 2-6-1-1- الحمل الخارجي: ( OUTER LOUD ):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها أو انجازها خلال وحدات زمنية محددة ويتكون الحمل الخارجي من:

1- شدة الحمل Intensity of load

2- حجم الحمل Volume of load

3- كثافة الحمل Density of load

ويتم توجيه التدريب من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة للحمل مع مراعاة العلاقة بينهما، حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الأهمية عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب، ويمكن إيضاح هذه المكونات في النقاط التالية:

#### 1- شدة الحمل:

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية في الوحدة التدريبية. وتتحدد بمقدار الانجاز الفعلي، وهي بذلك تمثل قوة المثير أو درجة صعوبة أداء التمرين، وتختلف أشكالها حسب طبيعة النشاط ويمكن قياسها من خلال:

أ- سرعة التمرين والتي يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في تدريبات الجري والسباحة (رياضات السرعة والتحمل) ومثال على ذلك الجري لمسافة 100م في 11 ثا ( سرعة ) أو الجري لمسافة كيلومتر بمعدل نبض 140 ن/د ( تحمل ).

ب- مقدار المقاومة ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلوغرام باستخدام الأثقال الحرة (Free weight) أو المقاومات المتغيرة ( Variable resistans ) باستخدام أجهزة ( الملتيجم ).

ج- مسافة الأداء وتقاس بالمتري كما في تدريبات الوثب الطويل والعالي أو الرمي أو التصويب لأبعد مسافة في ألعاب الكرة.

د- درجة سرعة اللعب كما في الألعاب الجماعية أو المنازلات أو المنافسات وتحدد درجة سرعة اللعب في الألعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة أو عدد التمريرات في وقت محدد أو من خلال التدريبات المشروطة بصفة عامة، وفي المنازلات بسرعة الأداء لعدد من التكرارات ( اللكمات في الملاكمة والرميات والخطف في المصارعة )، وكذا من خلال التدريب بمتطلبات متدرجة الصعوبة لأشكال المنافسة.

هـ- سرعة تردد الحركة كما في تدريبات نط الحبل أو الحبل أو الوثب في المكان. ( أمر الله ، 1998 ، ص 30-31 )

## 2- حجم العمل:

يتحدد مقدار الحجم من خلال زمن أو مسافة التمرين وكذا عدد مرات التكرار، وبذلك يمثل حجم الحمل مجموع المسافات أو الأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية ودورات الحمل الأسبوعية أو الشهرية .... الخ، وعليه يمكن إيضاح أشكال أو صور المصطلحات الخاصة بحجم الحمل وهي:

### أ- تكرار التمرين أو المثير:

ويتمثل في عدد مرات أو تكرار التمرين الواحد كما في تكرار الجري لمسافة 50 م أربعة تكرارات ( 4 \* 50 م )، أو رفع ثقل وزنه 70 كغ عشرة تكرارات ( 10 \* 70 كغ ) ..... الخ.

### ب- فترة دوام التمرين أو المثير:

ويقصد بها استمرار أداء التمرين الواحد وتحدد من خلال:

1- زمن أداء التمرين: ومثال ذلك الجري لمسافة 100م /ثا أي يمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين وهو 12 ثا أو مجموع الأزمنة إذا تم تكرار التمرين أكثر من مرة ومثال ذلك 4 \* 100م — 12 ثا راحة بعد كل تكرار يعني 60 ثانية وعليه يمثل زمن دوام التمرين هنا 4 \* 12 ثا - 48 ثا . أو أداء أكثر من تمرين ( التدريب الدائري ) ثم قياس الزمن الذي يستغرقه اللاعب حتى الانتهاء من آخر تمرين، أو الجري المستمر لمدة 30 دقيقة وهذا يتمثل الحجم في الزمن وهو 30 دقيقة.

2- مسافة التمرين: ويقصد بها المسافة التي يقطعها اللاعب كما في تدريبات الجري أو السباحة بصفة عامة ومثال ذلك الجري لمسافة كيلو ونصف حيث يمثل الحجم هنا مسافة الجري وهو 1.5 كلم، أو الجري 4 \* 200م في زمن 37 ثانية وراحة بعد كل تكرار 70 ثانية وهذا يمثل حجم التمرين في مجموع تكرار المسافات وهو 4 \* 200م - 800 م ونفس الشيء على مسافات السباحة وبالتالي تتحدد فترة دوام

المثير أو التمرين بمجموع المسافات أو الأزمنة التي يستغرقها اللاعب في أداء التمرين في وحدة التدريب. ( أمر الله ، 1998 ، ص 32).

### 3- كثافة الحمل:

تعبر كثافة الحمل عن العلاقة الزمنية أو النسبة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات، وهي بذلك تمثل علاقة غاية في الأهمية، وتحدد كثافة الحمل التدريبي من خلال التحكم في شدة وفترة دوام التمرين أو عدد التكرارات حسب اتجاه الحمل، فقد يؤدي اللاعب التمرين خمسة مرات في زمن قدره 15 دقيقة، ويمكن أيضا أداء سبعة تكرارات في نفس الزمن والفارق بين الوضعين هو كثافة التمرين، والفهم الجيد للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة يضمن توافر قدرة أداء عالية للاعب، وكذا درجة تقبل التمرين بشكل يجعله أكثر تأثيرا وفاعلية في اتجاه الهدف من الحمل. حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطور الحمل ومن ثم تطور مستوى الانجاز. حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين عن تحقيق الهدف من اتجاه الحمل وخاصة إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة، إذ يجب أن تتحدد طول فترة الراحة بحيث تمكن أعضاء الجسم الوظيفية من التعويض أو استجماع القوى المناسبة لأداء أو تكرار الحمل بنفس المستوى وبالشدّة المطلوبة.

### طبيعة فترة الراحة:

إن التحديد الأمثل لفترات الراحة وطبيعتها والتخطيط الجيد لها طبقا لأسس التدريب الفسيولوجية لا تقل أهمية عن تحديد قيم كل من حجم وشدة الحمل للارتقاء بالمستوى الرياضي. ولطبيعة فترة الراحة البنينة بين تمرين وآخر أو مجموعة من التمرينات أو بين الوحدات التدريبية شكلين أساسيين هما: ( أمر الله ، 1998 ، ص 32-33 ).

أ- **الراحة السلبية:** وهي تمثل فترة لا يؤدي فيه اللاعب أي نشاط موجه، ومن الوسائل المستخدمة النوم ( يجب مراعاة الالتزام بالهدوء أثناء فترات الراحة بين الوحدات التدريبية وعدم مشاهدة الأفلام المثيرة، الأكل قبل النوم بساعتين على الأقل ) والإيحاء الذاتي ويكون بالارتخاء الإيحائي لعضلات وأجهزة الجسم من وضع الرقود أو الجلوس.

ب- **الراحة الإيجابية:** وتسمى أحيانا بالراحة النشطة، حيث يقوم اللاعب خلالها بأداء بعض الأنشطة البسيطة وسهلة الأداء للتخلص من التعب كالهرولة الخفيفة والمشي أو تمرينات الاسترخاء والسباحة الترويحية، وبعض الوسائل الأخرى. ( أمر الله ، 1998 ، ص 34).

**2-2-6-2- INNER LOAD : الحمل الداخلي:**

يقصد بالحمل الداخلي هنا درجة أو مستوى التغيرات الداخلية- البيولوجية لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب ( الحمل الخارجي ) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه وبعد الانتهاء منه. وتتمثل هذه التغيرات في ردود فعل الأجهزة الوظيفية والعصبية وقيم الكيمياء الحيوية بالجسم.

**2-2-6-3- PSYCHOLOGICAL LOAD : الحمل النفسي:**

ترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية و المهارية والخطية بالجانب النفسي للاعب وخاصة المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية لها تأثيراتها على أجهزة الجسم الوظيفية يجب أن لا يغفلها، فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما. ( أمر الله ، 1998 ، ص 34-35).

**2- 7 - أساليب ( طرق ) التدريب:**

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب. حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه لتحقيق هدف ما ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب ( هوائي و لاهوائي ) وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب إلى :

1- طريقة التدريب المستمر

2- طريقة تدريب الفارتك

3- طريقة التدريب الفتري

4- طريقة التدريب التكراري

5- طريقة التدريب الدائري

**2-7-1- طريقة التدريب المستمر:**

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، 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 ) ويظهر تأثيره جليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن المنافسة وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايتها، ويتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة ( الجري لمسافات طويلة ومتوسطة، السباحة، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي..... الخ ).

### تشكيل الحمل المستمر:

يعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، وتوصي نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال باستخدام التدريبات التي تستمر لفترات طويلة من الوقت والتي تسمح

بوصول النبض من 130 إلى 180 ن / د بدون فواصل زمنية للراحة. ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي : ( أمر الله ، 1998، ص 80-81 ).

### أ - التدريب المستمر منخفض الشدة: Low-intensity continuous

ويستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960 م، وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل، حيث يتراوح شدته ما بين 60/80 % من أقصى معدل لضربات القلب، وتتميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل إلى 48 كيلومتر، ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف ( سرعة استعادة الاستشفاء - والتعويض الطاقي ) وخاصة في بداية فترات الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

### ب - التدريب المستمر عالي الشدة: High-intensity continuous

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين 80 إلى 90 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسة والجري لمسافات متوسطة، ويعد مؤشرا جيدا في رياضات التحمل، واستخدامه في تدريبات الجري يحسن من سرعة الرجلين وقوتها وكذا التحمل العضلي.

### ج - تدريب تناوب الخطوة: Alteranting training

ويعتمد هذا الأسلوب على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري ( السريعة - البطيئة ) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة.

**ت - تدريبات السرعات المتنوعة: hollow sprints training**

ويتميز هذا الأسلوب الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة ( جري سريع - هرولة - مشي ) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب.

**ث - تدريب الهرولة: Jogging training**

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر والبطيء أو الخفيف لمسافات طويلة، ويتناسب هذا النوع من التدريب مع كبار السن والممارسين للرياضة بغرض المحافظة على الصحة وتحسين عمل الجهاز الدوري والتنفسي، ومهما تنوع الغرض من استخدام هذا الأسلوب يجب مراعاة الأتي:

- أن يكون التدرج أو التقدم بخطوة الجري فقط.

- تكرار جلسات التدريب ثلاث مرات في الأسبوع.

- تتراوح مسافة الجري في كل جلسة ما بين 2: 6.5 كيلومتر تقريبا. ( أمر الله ، 1998 ، ص 85/82 )

**2-7-2 طريقة تدريب الفارتك - اللعب بالسرعة:**

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب، وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري وقدرة اللاعب الخاصة على اجتياز وتخطي العوائق الموجودة ( مكان غير مستوي - وثب لتخطي عائق - منحدر - مرتفع - منحني... الخ )، ولذلك أطلقت عليها مصطلح الفارتك وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب.

ويتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الجري من وقت إلى آخر لمسافات قصيرة ومن سريع إلى أسرع بما يتناسب وقدرة اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف أو انتظام في متطلبات الأداء، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة، ويفضل أدائها في الخلاء والشواطئ كلما أمكن، وهي مناسبة لرياضات الجري والسباحة لمسافات متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية ( أنشطة التحمل ) لتتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب. ( أمر الله ، 1998 ، ص 85-86).

## 2-7-3 - طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد الفواصل الزمنية ( فترات الراحة ) طبقا لاتجاه التنمية، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار ( المشي - الجري الخفيف - مرحة الرجلين والذراعان... الخ

( المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة ( الجري الخفيف ) يساعد في التخلص من حامض اللبن المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة ( PC - ATP ) بالإضافة للنظم الأخرى ( الجري بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة - السباحة ..... الخ )، ويستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية.

**تشكيل الحمل الفتري:** يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات التالية:

1- معدل أو مسافة التمرين.

2- شدة التمرين.

3- عدد تكرار التمرين.

4- عدد المجموعات.

5- طول فترة الراحة ( العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة ).

6- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.

7- عدد مرات التدريب الأسبوعية.

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، حيث تتراوح شدته ما بين الحمل المعتدل إلى الأقصى 70 إلى 95 % طبقا لاتجاه التنمية ( هوائي ولا هوائي )، وعلى ذلك يتحدد عدد مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريبات الجري والسباحة. وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعا للهدف منها ويمكن تحديدها بوصول النبض من 120 140 ن/د بين التكرارات و 120 ن/د بين المجموعات وغالبا تكون راحة نشطة أو إيجابية بالمشي أو الجري والتمرينات الخفيفة بمستوى من الشدة يصل بالنبض من 30 إلى 45 % من أقصى معدل لضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء.

والجدول التالي يوضح درجات الشدة والراحة والعمل لثلاث مستويات مختلفة باستخدام معدل النبض

المستوى	الشدة خلال فترة التمرين	الشدة خلال استعادة الشفاء (الراحة)	الاتجاه أو الفترة التدريبية
مبتدئ-حديث	70 إلى 75 % من أقصى معدل لضربات القلب	30 إلى 35 % من أقصى معدل لضربات القلب	20 دقيقة
متوسط	75 إلى 85 % من أقصى معدل لضربات القلب	35 إلى 40 % من أقصى معدل لضربات القلب	30 إلى 40 دقيقة
متقدم	85 إلى 95 % من أقصى معدل لضربات القلب	40 إلى 45 % من أقصى معدل لضربات القلب	40 إلى 60 دقيقة

جدول رقم 1 : يوضح مستوى الشدة خلال فترات التمرين والراحة ومدة العمل لثلاث مستويات باستخدام التدريب الفتري ( أمر الله ، 1998 ، ص 89-90).

## 2-7-4 - طريقة التدريب التكراري:

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

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار .

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافة والشدة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

## تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

1- دوام الجري أو الأداء ( مسافة أو زمن ) ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين إلى:

أ- قصير: الذي يستمر 15 ثانية حتى 120 ثا.

ب- متوسط: الذي يستمر من 120 ثا إلى 8 دقائق.

ت- طويل: الذي يستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

2- شدة الجري أو الأداء ( دقيقة أو ثانية أو بنسبة استهلاك أو سرعة الأداء ) من 80 إلى 100 % من أقصى مقدرة اللاعب.

3- دوام فترة الراحة ( استعادة الشفاء ) وتحدد من خلال مسافة أو زمن ( إيجابية أو سلبية ) بحيث لا تقل عن 3 إلى 4 دقائق وتصل إلى 45 دقيقة طبقا للشدة ومسافة وزمن التكرار وقدرة اللاعب.

4- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات ( بالنسبة لتمرينات الجري حتى 3 مرات والانتقال من 3 إلى 8 تكرار وعدد المجموعات من 3 إلى 6 مجموعات.

5- مكان الجري أو التمرين ( بين الموانع / رمل / ملعب ..... الخ ).

## نماذج تطبيقه:

أ- الجري لمسافة 600 م في زمن 2.10 إلى 2.15 دقيقة.

- تكرار التمرين من 3 إلى 4 تكرارات.

- المجموعات من 3 إلى 6 مجموعات.

- راحة بينية من 6 إلى 7 دقائق وبين المجموعات حتى 45 دقيقة.

ب- الجري لمسافة 400م بمستوى من الشدة 90 إلى 100 %

- تكرار التمرين 3 مرات لخمس مجموعات

- راحة بينية من 10 إلى 45 دقيقة باستخدام المشي والجري الخفيف.

ج- رفع ثقل من 90 إلى 100 % من أقصى ثقل يستطيع اللاعب رفعه.

- تكرار التمرين من 1 إلى 3 مرات ومن 3 إلى 6 مجموعات.
- فترات الراحة بين كل تكرار وآخر من 3 إلى 4 دقائق وراحة بين المجموعات حتى 3 دقائق طبقاً للشدة. ويلاحظ كلما زادت الشدة أو الثقل قل عدد مرات التكرار والعكس. ( أمر الله ، 1998 ، 94ص-95-96 ).

## 2-7-5 - طريقة التدريب الدائري: Circuit or round training

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفترتي أو التكراري، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة بهذا الاسم ( التدريب الدائري ) إلى أدامسون ومورجان بجامعة ليدز بانجلترا في أوائل الخمسينات، ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرسين والمدرسين، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية.

ومن وجهة نظر الخبراء في هذا المجال يعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب على الإطلاق لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري، فضلا عما يتميز به هذا الأسلوب التنظيمي بزيادة عدد المشتركين وتوافر الشدة والتحدى للقدرة أثناء الأداء من خلال العمل الجماعي مما يحقق روح التحدي والاستمتاع معا.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة ( حجم الحركة ) في فترة زمنية محددة، أو إطلاق الوقت ( مدة التمرين ) وأداء أكبر كمية من العمل.

### أ - الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية:

يعتمد التدريب الدائري على عدة متغيرات يجب على المدرس أو المدرب الأخذ بها ووضعها في الاعتبار عند تشكيل تمرينات الدائرة ويمكن إيجازها في النقاط التالية:

- يتراوح عدد المحطات ( التمارين ) ما بين 6 إلى 15 تمرين مختلف وربما أكثر مع مراعاة أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد.

- اشتراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي ( رجلين - ذراعين - كتفين - بطن - ظهر ) ويكون ترتيب المحطات مبتدأ بالتمارين السهلة والبسيطة والتدرج شيئاً فشيئاً.
- طبقاً للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرينين أو أكثر متتالية لنفس المجموعة العضلية.
- التحديد الدقيق للتمارين المستخدمة لضمان تأثيرها على المجموعات العضلية المستهدفة سواء كانت حرة أو بأدوات أو مقاومات متدرجة باستخدام أجهزة أو أثقال حرة - أو تدريبات مهارية - أو تمارين زوجية.
- مراعاة التمارين بما يتناسب مع مكان التمرين حيث يمكن أداء التدريب الدائري في أي مكان ( ملعب - أرض رملية - فوق السفن - الملاعب المغطاة ..... الخ ).
- يفضل أداء أكثر من لاعب معا ( في كل محطة لاعبين أو أكثر لتحقيق التنافس ).
- تحديد أسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقاً للهدف من الدورة التدريبية.

#### ب - الخطوات التنظيمية لتطبيق التدريب الدائري:

- لتحقيق الأهداف المرجوة من الدائرة التدريبية والتي تشمل العديد من التمارين ( حرة - زوجية - باستخدام الأدوات - على الأجهزة ) يجب الإعداد المسبق والتنظيم الجيد والواضح للخطوات التي يلزم إتباعها ويمكن تلخيصها فيما يلي:

#### - التعريف بالدورة: ويجب على المدرب شرح المفهوم العام للدورة كاملة والهدف منها وفي ضوء ذلك

إيضاح التمارين المختارة وأسلوب أدائها والتي يتعين على الفرد تنفيذها فقد تكون موجهة للنصف العلوي أو السفلي من الجسم أو الاثنين معا، ويوضح ذلك شرحاً مفصلاً للاعبين ثم تجربتها عملياً وكاملة بنفس ترتيبها في الدورة وبعد الإحماء الجيد والمناسب للتعرف عليها والإحساس بها قبل ممارستها تمهيداً لقياس المستوى الفعلي.

- **الاختبار وقياس المستوى:** يعد الاختبار وقياس المستوى أمراً ضرورياً بعد التعرف على تمارين الدائرة لتحديد الجرعة التدريبية المناسبة، ويجب أن تنظم الاختبارات بنفس ترتيب التمارين في الدورة الكاملة والذي سوف يتبع أثناء التدريب فيما بعد، حيث يتم قياس الحد الأقصى لعدد مرات التكرار لكل تمرين من تمارين الدائرة خلال 30 ثا يعقبها 30 ثا راحة بينية ثم أداء الاختبار بنفس الزمن والراحة البينية وهكذا. وفي التمارين السهلة يجوز القياس في زمن 60 ثا وإعطاء راحة بينية ماثلة 60 ثا ثم تنفيذ الاختبار التالي بنفس الزمن والترتيب السابق للدورة حتى الانتهاء من جميع التمارين وبدون ذلك.

- تحديد الجرعة التدريبية وأسلوب تشكيل حمل الدائرة: بعد معرفة التمرينات والحد الأقصى لتكرارها في الزمن المحدد يمكن تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمرينات الدائرة بقسمة الحد الأقصى لعدد مرات التكرار لكل تمرين على 2 أو 3 أو 4 .

مثال ذلك: إذا كان الحد الأقصى لعدد مرات تكرار التمرين ( الجلوس من الرقود ) في 60 ثا 36 تكرار فتكون الجرعة المناسبة للتمرين =  $36 / 2 = 18$  أو  $36 / 3 = 12$  أو  $36 / 4 = 9$  تكرار ويختار إحداهما طبقا لمستوى اللاعبين وأعمارهم السنوية والهدف من الدائرة وتحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمرينات الدائرة بنفس الطريقة. وبعد معرفة مرات التكرار المطلوبة لكل تمرين يتم تحديد الجرعة الكاملة للدائرة طبقا لأسلوب تشكيل الحمل المستخدم ويمن يجازه في الآتي :

- تشكيل الدائرة باستخدام الحمل المستمر .

- تشكيل الدائرة باستخدام الحمل الفترتي. ( أمر الله ، 1998 ، ص 103-104-105-106 ).

## 2-8 - التدريب المدمج:

2-8-1 تعريفه: إن الشيء المهم في التدريب المدمج هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل

فيها الكرة، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات تقنية تكتيكية وبدنية للاعب وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية للاعبين والنوادي، التي تكون تحت وصايته ليتحكم في التدريبات. (Della ,2008, p 01)

ومصطلح المدمج Integration وهو يلعب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة العقلية والحركية البدنية والوجدانية الانفعالية. (الخولي، 1994، ص 153).

- مفهوم الدمج: مرادف لعملية تطوير وتنمية الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الأساسية للنشاط الممارس. (lambertin. 2000. P09).

## 2-8-2 أهمية التدريب المدمج:

يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب لقاعدة المصغر، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس والأكاديميات الكروية، والذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين وتخليهم من روتين التمارين المملة. (mouwfak. 2010)

والعمل بالتدريب البدني المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كتطوير الجانب المهاري والتنسيق مع اللاعبين بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية. (vitulli.2010)

وتؤكد الحقيقة العلمية أن استخدام التمارين المدمجة باستخدام الكرة ( التحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي. (Impellizeri.2006. 475)

فضلا عن الايجابيات التي توصلت إليها البحوث والدراسات الحديثة في تطوير التدريب من خلال دمج الجانب البدني بالجانب المهاري هناك ايجابيات أخرى نذكر منها : تحسين دافعية اللاعب.

التدريب بالكرة والألعاب المصغرة ينتج وضعيات اللعب الحقيقية برفع عدد الوضعيات البيوميكانيكية التي تنفذ في المنافسة يمكن العمل على الجانب الخططي.

الاحتياجات الطاقوية قريبة جدا من احتياجات المنافسة. (Impellizeri.2006.p 475)

## 2-8-3 التدرجات باستخدام التدريب البدني المدمج:

### 2-8-3-1- التدرجات المهارية المدمجة:

طبيعة اللعب من خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها ( المهارات المركبة ) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة ( مدمجة ) تؤدي بتتالي ويؤثر كل منها في الآخر تأثيرا متبادلا. لذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ( تمرير، استلام ، مراوغة..... الخ ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ( استلام ثم تمرير ثم استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب ..... الخ ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة وامتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من المهارات المندمجة بما يشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا للموقف اللعبي ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط. ( الله ، 1998 ، ص 190 ).

### 2-8-3-2- التدرجات المهارية البدنية المدمجة:

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة ( مهاري أساسي، بدني فرعي أو العكس ) ثم وضع محتويات النماذج وأساليب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة

والمنتقاء كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته وفترات الراحة البينية وخلال التدريب على مهارات التمرير والاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتتخذ فترات الراحة كوسيلة للتغير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظام عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات. وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولاً للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية

المختارة من حيث ( الشدة والحجم وفترات الراحة ) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ل يتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط وثانياً عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها. ( أمر الله البساطي، 2000، ص 77-78).

### 2-8-3 -3 - التدرجات المهارية الخطية المدمجة:

تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتوائها المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، وضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز وخطوط اللعب باختبار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة وقد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد ( خط ظهير - خط وسط - خط هجوم ) أو من خطين متتالين أو أكثر ( لاعب خط وسط مهاجم أو مع ظهير ) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء من الملعب في الأمام أو الخلف ( الثلث الهجومي - الثلث الدفاعي ). ( وجيه ، 2000، ص 19).

### 2-8-3 -4 - التدريبات المهارية الخطية البدنية المدمجة:

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم من الجانب البدني في أشكال خطية هادفة، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك والأداء، وهي تتم في شكل جماعي ( أكثر من لاعبين ) لمراكز اللاعبين، وينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب وزيادة إيقاع اللعب وإتقان المهارات وكذلك تحديد أزمنة وفترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء وزيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقاً لمتطلبات كل مباراة. ( أمر الله البساطي، 2000، ص 77-78).

## الخلاصة

من ما سبق ذكره يمكننا اعتبار أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة، حيث يظهر أن التحضير الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، ولهذا ومن خلال دراسة طريقة التدريب المدمج توصلنا إلى أنها وسيلة جد مهمة لتحقيق بعض الأهداف من التدريب الرياضي وقد تكون من بينها أهداف مهارية .

الفصل الثالث:

المهارات الأساسية

في كرة القدم

تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعد قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

وررياضة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب وعلى الممارس لكرة القدم التحلي أو اكتساب مهارات و متطلبات حتى يتمكن من فرض نفسه واللعب في مختلف المستويات .

**3-1 - تعريف المهارة :**

لفظ المهارة "Skill" يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى العالي والرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للوصول إلى أهداف سبق تحديدها شرطية أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة .

وفي بعض الأحيان مصطلح المهارة يشبه إلى حد بعيد مصطلح التعلم من حيث الصعوبة في وضع تعريف مانع جامع لكل منهما ، ومن ناحية أخرى فإننا نلاحظ أنه من الصعب تحديد تعريف مصطلح المهارة ذلك لكونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء وهناك خاصية منفردة للمهارة تشير إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى اللاعب أو مستويات جماعية معينة . المستوى النسبي ، المستوى المطلق (غازي صالح محمود ، هاشم ياسر ، 2012 ، ص 13)

**3-2 - الصفات المهارية في كرة القدم :****3-2-1 - أنواع المهارات :**

- أ . مهارات معرفية (cognitie skills) مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة .
- ب . مهارات إدراكية (perceptual skills) مثل مهارات إدراك أشكال معينة .
- ج . مهارات حركية ( motor skills ) مثل المهارات الرياضية .

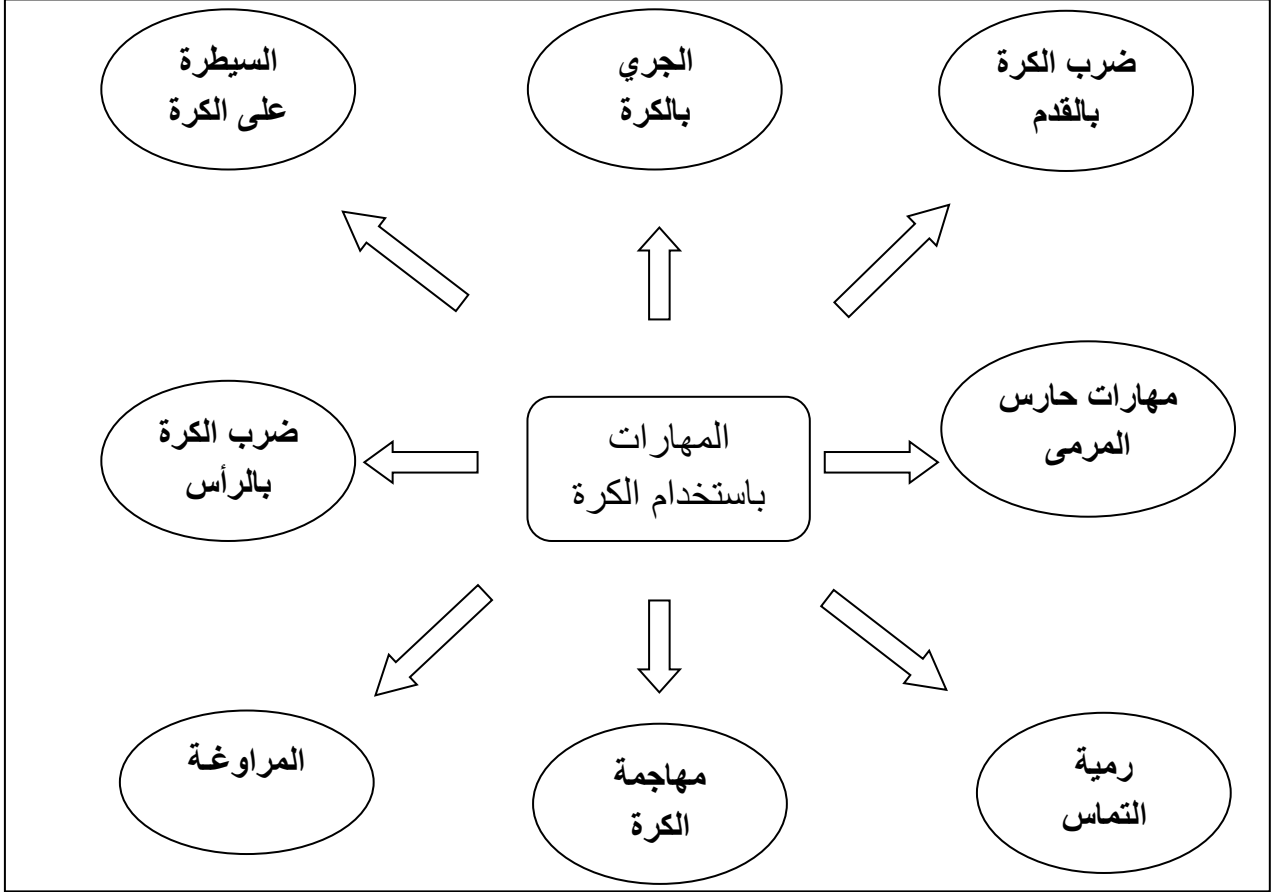
**3-2-2 - المهارات الحركية (كرة القدم) :**

هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية في الجسم وخاصة عضلات الجذع ، حيث تعتمد عليه بشكل رئيسي كمصدر لإنتاج وتوزيع القوة كوسيلة للتعبير عن الحركة في المهارات المختلفة وخاصة في الألعاب الرياضية (مفتي إبراهيم محمد ، 1994 ، ص 87).

**3-2-3 - المهارات الأساسية في كرة القدم :**

تعد المهارات الأساسية (الفنية) في كرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم وأحيانا تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة ، وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم . على ضوء ذلك فالمهارات الأساسية في كرة القدم هي بمثابة تكنيك اللاعب وأدائه بالكرة ومدى انسجامها

مع مهاراته الحركية وحسن استخدامها في المباراة بشكل مناسب وفقا لحالات اللعب المختلفة في إطار قانون كرة القدم (غازل صالح محمود ، هاشم ياسر ، 2012 ، ص 20).



الشكل (01) : المهارات الأساسية في كرة القدم (خليفة الشبلي ، 2001 ، ص 14)

3 - 3 - أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم :

3 - 3 - 1 - التمرير :

تعريف التمرير : وسيلة ربط أولية بين لاعب أو أكثر ، تسمح بتقادي لاعبي الخصم و وضع

الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (Bernard, 1990 page 99.)

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب ، كذلك تساعد

على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية ، حيث يركز اللاعب على أداء التمرير كالتالي :

**التمرير الأمامي :** يعتبر التمرير الأمامي هو مفتاح التمرين الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى المساعدة على التخلص من الكثير من المدافعين .

**التمرير العرضي :** أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللاعب أو يستطيع التمرير إلى الأمام .

**التمرير للخلف :** أما آخر خيار أمام اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة لزميل يلعبها للخلف حتى على مرمى المنافس ، وينبغي التدرج في تعلم التمرير .

وعند التدريب على مهارة التمرير يراعى التركيز على المتابعة لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين ، كما لا بد أن يكون التمرير أسرع من اللازم و قبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة ، وأيضا استخدام القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل (إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي ، 2001 ، ص 60 )

### 3 - 3 - 2 - الجري بالكرة :

يعد الجري بالكرة من المهارات الفردية ، حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه مرمى الخصم ، وخلال الجري بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزع بين الكرة والمساحة لرؤية اللاعبين ، واللاعب الذي يتقن هذه المهارات لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة وإنما يمكن أن يكون من كل لمستين للقدم يوجه نظره للأمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظته الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون (محمود ، موفق أسعد ، 2008 ، ص 172)

### عوامل نجاح أداء مهارة الجري بالكرة :

. الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية .  
. مدى سيطرة الناشئ على الكرة وهو الجري بسرعة مع تأدية حركات خداع ، وتغيير سرعة الجري في مختلف الاتجاهات .

. حسن توقيف الجري بالكرة بمعنى اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمرادغة ومباغطة منافسه (إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي ، 2001 ، ص 102 )

## أهداف نجاح أداء مهارة الجري بالكرة :

- . مراوغة الخصم والابتعاد عنه .
- . اجتياز الدفاع لتوفير فرصة للتهديف أو أداء التمرير .
- . تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة .
- . إعطاء فرصة للزملاء للتحرر من المراقبة وأخذ الفراغ المناسب. (حنفي محمود مختار، 1992، ص 80)

## أقسام مهارة الجري بالكرة :

- تنقسم إلى أربع أنواع هي :
- . الجري بوجه القدم الخارجي .
- . الجري بجانب القدم .
- . الجري بوجه القدم الداخلي .
- . الجري بأسف القدم . (مشعل عدي النمري ، 2013 ، ص 275)

## 3 - 3 - 3 . المراوغة والخداع :

إن مهارات كرة القدم عديدة وعلى اللاعب إتقانها ليصل إلى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم التي أخذت تستهوي الكثير من الناس سواء أكان لممارستها أو مشاهدتها ومن بين المهارات المراوغة والخداع وهي ترتبط ارتباطا وثيقا بالجري بالكرة والمناولة . (موفق أسعد محمود الجهيتي ، 2008 ، ص 167)

الخداع : هو وسيلة لجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعا خاطئا وبذا تكون استجابة للحركة الحقيقية استجابة خاطئة .

المراوغة والخداع هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخطئية التي يقو بها اللاعب مع الكرة أو بدونها من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم للسيطرة على ظروف المباراة (مختار حنفي 1985 ، ص 94)

وأنها تعتمد على أداء فني كوسيلة تدفع اللاعب الخصم وتمكن اللاعب من اجتياز نقطة الاشتراك (زهراڻ السيد ، 2008 ، ص 198)

### أنواع الخداع :

أولاً : الخداع بدون كرة : يشمل هذا النوع من الخداع عدة أنواع منها :

أ . الخداع بالعينين : يتجه نظر اللاعب إلى جهة لإيهام الخصم ثم يتحرك إلى الاتجاه الآخر بشكل سريع ومفاجئ

ب . الخداع بالجسم : يقوم اللاعب بميل رأسه وجذعه إلى جهة معينة ثم يعمل حركات مفاجئة سريعة في الاتجاه الآخر .

ج . الخداع بالرجلين : يعمل اللاعب على أخذ خطوة إلى جانب معين ثم يتحرك إلى الجانب الآخر أو يبقى في مكانه دون حركة لإيهام الخصم بعدم المشاركة وفجأة يتحرك لغرض استلام الكرة أو قطعها (غازي صالح محمود ، هاشم ياسر حسن ، 2012 ، ص 160.162)

د . الخداع بتغيير السرعة وتغيير الاتجاه : يركض اللاعب بشكل بطيء أمام الخصم وبعدها يتحول إلى الانطلاق السريع أو يعمل على تغيير اتجاه الركض لإيهام وخداع الخصم (موفق أسعد محمود ، 2008 ، ص 169 . 170).

ثانياً : الخداع بالكرة : وهذا يشمل عدة أنواع منها :

أ . الخداع بالجسم : يعمل اللاعب الذي بحوزته الكرة بحركة خداع إلى إحدى الجانبين وفي اللحظة التي يستجيب فيها اللاعب بسرعة إلى الجهة الأخرى مع المراوغة بالقدم البعيدة عن الخصم .

ب . الخداع بالتمرير : يعمل اللاعب على حركة توجي للخصم بأنه يرغب المراوغة إلى جهة معينة ثم يمرر الكرة بطريقة أخرى .

ج . الخداع بالمجاورة : يعمل اللاعب حركة توجي للخصم بأنه يرغب المراوغة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمراوغة من جهة أخرى مع تغيير القدم المستعملة (موفق أسعد محمود ، 2008 ، ص 169 . 170).

**الهدف من المراوغة :**

- . جعل الخصم في وضع يعطي فرصة مناسبة للمهاجم لأداء تمريرة للزميل .
- . التخلص من المدافع واجتيازه وجعله من خلفه .
- . بقاء الكرة بحوزة الفريق (يوسف لازم كماش ، صالح بشير أُوخيط ، 2010 ، ص 171 ) .

**3 - 3 - 4 - السيطرة على الكرة :**

السيطرة على الكرة من المهارات الهامة والضرورية للاعب كرة القدم فلا يمكن للفريق إحراز النصر أو فرض السيادة على مجريات اللعب أو تسجيل الأهداف ما لم يجيد لاعبه أداء هذه المهارة بأقسامها المختلفة . (يوسف لازم كماش ، صالح بشير أُوخيط ، 2010 ، ص 171 )

السيطرة هي قدرة وإمكانية اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر عدد مرات لأجزاء الجسم

عدا اليدين ، ويجب أن يكون توقيت اللاعب دقيقاً وإحساسه عالياً بالكرة عند ملامستها سواء كان بالرأس أو القدمين أو أي جزء من أجزاء الجسم واللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية وباستطاعته التحكم بها بأجزاء جسمه يتمكن من التقدم في المهارات الأخرى (محمود ، موفق أسعد ، 2008 ، ص 182)

**أ - أنواع السيطرة على الكرة :****❖ استلام الكرة أثناء دحرجتها على الأرض : وتنقسم إلى :**

- استلام الكرة بباطن القدم

- استلام الكرة بالوجه الخارجي (بروفيسور مفتي ابراهيم ، 2010 ، ص 142)

**❖ كتم الكرة : وتنقسم إلى ثلاثة أنواع :**

- كتم الكرة بباطن القدم .

- كتم الكرة بأسف القدم .

- كتم الكرة بخارج القدم . (بروفيسور مفتي ابراهيم ، 2010 ، ص 147)

**❖ امتصاص الكرة : يشير مصطلح امتصاص الكرة إلى السيطرة على الكرة وهي في الهواء قبل**

ملامستها للأرض بتعريض جزء من الجسم لها . ومن أنواعها :

- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي .
- امتصاص الكرة في الهواء بباطن القدم .
- امتصاص الكرة في الهواء بالفخذ .
- امتصاص الكرة في الهواء بالصدر .
- امتصاص الكرة في الهواء بالرأس (مشعل عدي النمري ، 2013 ، ص 264 . 269) .

### 3 - 3 - 5 - التصويب في كرة القدم :

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي ، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين أو يجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب ويجب أن يدرك نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (حنفي مختار ، 1992 ، ص 106).

#### أ - الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب :

✓ **الدقة في الاتجاه** : الدقة في الاتجاه تلي توجيه مساحة التصويب لذا فهي تخضع لـ :

- توجيه قد الارتكاز (نصف مثبتة)

- الحوض يكون عموديا في الاتجاه المراد .

- تثبيت رجل الارتكاز (نصف مثبتة)

وهناك مبادئ خاصة بالحركة هي :

- تتطلب ضرب الكرة إلى نقطة محددة .

- بعد أقصى لمسافة التصويب .

- صلابة الرسغ .

- توجيه ركبة التصويب تبعا للمسار المراد بعد الارتطام بالكرة .

✓ **عناصر الدقة في العلو** : غير بعيد عن المعطيات الخارجية المحدد للمسار والمتمركزة أساسا

وخصوصا على اتجاه التصويب فإن هذه الأخيرة منشطرة بـ :

- وضع قدم الارتكاز .

- توجيه مساحة الاتصال .

- المكان الذي توجه له الكرة بعد القذف .

إن توجيه خطة الركبة ومساحة التلامس عموديا هو عنصر أساسي في تحديد اتجاه القذف أو التصويب سواء كان تصويبا أفقيا أو إلى الأعلى (سعد سعود فؤاد ، مذكرة ماجيستر 2002 ، ص 13).

✓ عناصر القوة في التصويب :

- استطاعة عضلية .

- اتزان جيد وصلابة الارتكاز .

- سعة الاتزان لكل سلسلة مفصلية مشاركة في الحركة .

- سرعة تثبيت مساحة التلامس .

- صلابة مساحة التلامس وكذا موقع مفصل الدم ، الركبة والحوض (سعد سعود فؤاد ، مذكرة ماجيستر 2002 ، ص 14).

ب - أقسام التصويب:

✓ التصويب بباطن القدم :

يستخدم في التصويب الذي يتطلب الدقة وتوجيه الكرة الخاصة في ضربات الجزء وخلال اللعب لمسافات قصيرة

✓ التصويب بوجه القدم الأمامي :

هي أقوى أنواع الضربات وأسرعها ، ونظرا لصلابة الجزء الضارب ، وزيادة المدى الحركي للرجل الضاربة مما يؤثر إيجابا على زيادة كمية الحركة المنقولة للكرة لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلي للمعضلات القابضة للفخذ (بروفيسور مفتي إبراهيم ، 2010 ، ص 160 . 161).

## ✓ التصويب بوجه القدم الداخلي :

يستخدم في حالات قليلة في التصويب على مرمى وخاصة الضربات المنحنية التي (على شكل موزة) ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الإصبع الأكبر وعظم مفصل القدم .

## ✓ التصويب بوجه القدم الخارجي :

تستخدم في التصويب على مرمى من الضربات الثابتة للتغلب على حائط الصد حيث يأخذ اتجاه التصويب مسارا منحنيا يتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الصغير و مفصل القدم من الخارج (سعد سعود فؤاد ، مذكرة ماجيستر 2002 ، ص 15).

## 3 - 3 - 6 . مهاجمة الكرة :

تعني مهاجمة الكرة محاولة الانقضاض على الكرة التي في حوزة المنافس بهدف الاستحواذ عليها أو تشتيتها (بروفيسور مفتي إبراهيم ، 2010 ، ص 165) .

أ - أنواع مهاجمة الكرة : يمكننا التفريق بين نوعين من مهاجمة الكرة كما يلي :

- مهاجمة الكرة من الأمام

- مهاجمة الكرة من الجانب (بروفيسور مفتي إبراهيم ، 2010 ، ص 165) .

ب - أغراض المهاجمة :

- تشتيت الكرة وإبعادها عن الخصم .

- محاولة الحصول على الكرة والحصول عليها .

وينقسم تشتيت الكرة إلى ثلاث طرق وفقا للوقت الذي يهاجم فيه المدافع اللاعب المهاجم عند استقبال الكرة وهي :

- تشتيت الكرة قبل أن تصل إلى المهاجم (قطع الكرة) .

- تشتيت الكرة لحظة استلام المهاجم لها لمحاولة الحصول على الكرة .

- تشتيت الكرة بعد استقبال المهاجم لها .

ج - طرق المهاجمة : توجد ثلاث طرق أساسية لتنمية وتطوير مهارة المهاجمة

. المكافئة (الدفح بالكتف)

. المهاجمة بالقدم .

. إيقاف رصد الكرة (موفق أسعد محمود الهيتي ، 2008 ، ص 176 - 177) .

3 - 3 - 7 - رمية التماس :

أ - تعريف مهارة رمية التماس : حُدد أداء رمية التماس في قانون كرة القدم بحيث يكون على منفذها أن يواجه اللعب وقدمه خارج خط التماس مع ضرورة ملامسة جزء من كلتا القدمين للأرض ويجب أن أن ترمى من فوق الرأس باستخدام كلتا اليدين (بروفيسور مفتي إبراهيم ، 2010 ، ص 169 - 170) .

ب . أنواع مهارة رمية التماس :

. رمية التماس بالاقتراب .

. رمية التماس من الوقوف .

. رمية التماس والقدمان متباعدتان .

. رمية التماس رجل أماما ورجل خلفا (بروفيسور مفتي إبراهيم ، 2010 ، ص 169 - 170).

3 - 3 - 8 - ضرب الكرة بالرأس : ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج إلى

توقيت مناسب في لحظة ملامسة الكرة للرأس ، وشجاعة وثقة عالية بالنفس ، واستخدامها مهم في كرة القدم ، لأنها المهارة المناسبة ولا بديل عنها مع الكرات ذات التمرير العالي ، وهي سبب مباشر لإحراز الأهداف ولا تقل أهمية عن إحراز الأهداف باستخدام القدم في التصويب (مشعل عدي النمري ، 2013 ،

ص 264 . 269)

3 - 3 - 9 - المهارات الأساسية بدون كرة القدم :

أ . الجري وتغيير الاتجاه : كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى

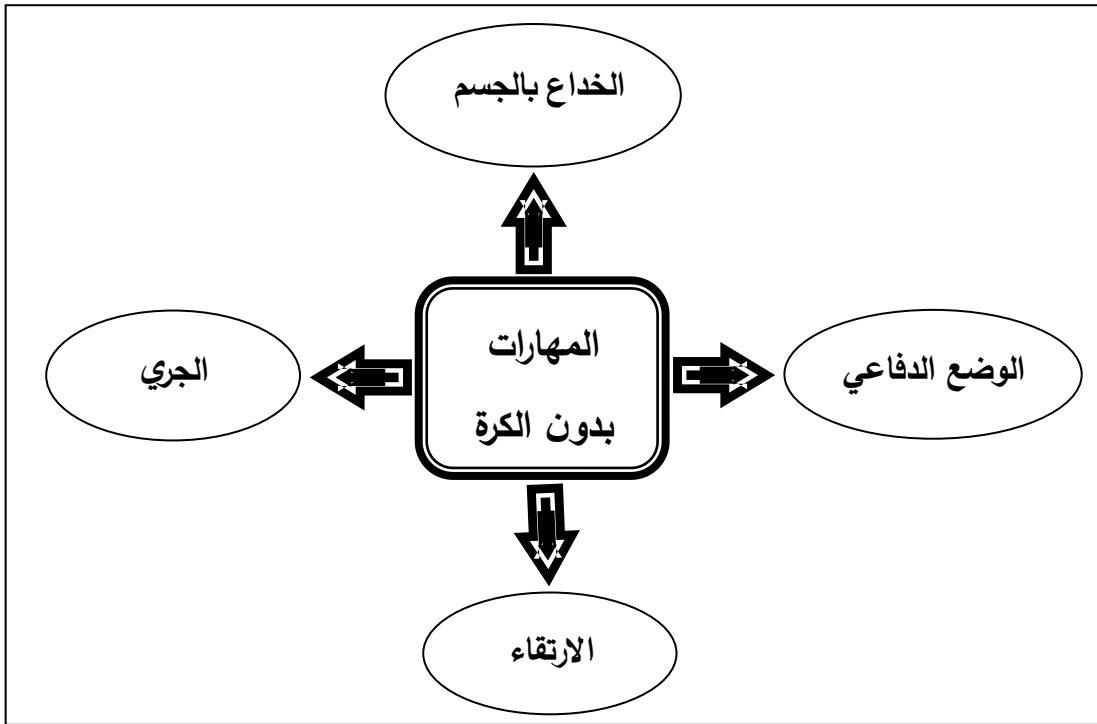
الهجوم والعكس خلال زمن المباراة ، وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه

والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحافظ على توازنه باستمرار والتحكم في

الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة ، سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم (حسن أبو عبدو ، 2002 ، ص 27 ) .

ب - الوثب : يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسيه ذو ميزة تقنية و تكتيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس ، وتتضح خاصة في ضرب الكرة بالرأس أو قطع الكرة من اللاعب الخصم ، أو بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم وتحتاج إلى توفر قوة الارتقاء السليم (قاسم نزام صبر ، يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد أويط ، 2005 ، ص 99) .

ج - الخداع : هو فن التخلص من اللاعب الخصم ومحاولة خداعه ، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي والقدرة الكبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة (عامر سعيد الخيكاني ، 2001 ، ص 59) .



الشكل (02) : المهارات الأساسية في كرة القدم بدون كرة (غازي صالح محمود ، هاشم ياسر حسن ،

2012 ، ص 222 )

**خلاصة :**

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض ، هو أن المهارة هي ركن أساسي فني لحياة الفرد ، إذ تعد الوسيلة الأساسية لممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط .

وفي كرة القدم ، تتميز المهارة بالتنوع والتعدد ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى تمكن من تحقيق أعلى مستويات ، حيث تساعد في وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب

الفصل الرابع

المرحلة العمرية

أقل من 17 سنة

**تمهيد:**

المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد لذلك لفتت انتباه العديد من الباحثين والعلماء النفسانيين منهم والاجتماعيين الذين خصصوا لها مجال واسع في دراساتهم وأبحاثهم كونها المرحلة النهائية المتوسطة بين عالمين عالم الطفولة وعالم الرجولة، ونظرا لحساسية هذه المرحلة ومدى أهميتها بكل ما تتضمنه من تغيرات وتحولات جسمية كانت أو عقلية، والمراهقة هي مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الكائن الإنساني فلأول مرة يصبح المراهق شديد الاهتمام بنفسه وبمن حوله وبآرائهم نحوه، وباعتبار المراهقة عملية بيولوجية ووجدانية واجتماعية تربوية، فلا غرابة أن المراهق يتصف بالتناقضات وتشتت انتباهه، بل أن جل انتباهه، بل أن جل اهتمامه أضى حول تحديد مكانه في عالم أصبح يراه أشمل وأوسع مما كان عليه من قبل، وما دام بحثنا يتحدث على فئة أقل من 17 سنة فإن من الواجب معرفة هذه المرحلة.

**5-1-1- تعريف المراهقة:**

**5-1-1-1- لغة:** المراهقة من الفعل راهق وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق. (فؤاد، 1995، ص 256).

تعني الاقتراب والدنو من الحلم والمراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهقة بالانجليزية (Adolescence) والمشتقة من الفعل اللاتيني ( Adolescher ) ومعناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد فبذلك المراهق لم يعد طفلا وليس راشدا. (علي، 2002، ص 288).

**5-1-2- اصطلاحا:**

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العضلية المختلفة على تمام النضج. ( خليل، 2000، ص 15).

تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعة بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة، بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين. ( عبد الرحمان، 2002، ص 36).

إذا المراهقة تعني المرحلة التي يمر بها الطفل كي ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ليصير ناضجا راشدا سواء كان رجلا أو امرأة، وتمتد هذه المرحلة طول العقد الثاني من حياة الفرد فهي تبدأ بحدوث البلوغ الجنسي وتنتهي بوصوله إلى سن الرشد. (علاء الدين ، 2004 ، ص 214).

وقد عرف " ستانلي هول " المراهقة سنة 1882 بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج أي الاقتراب من الحلم والرشد. (مريم، 2000، ص 379).

**5-2- المراهقة حسب بعض العلماء :****5-2-1- المراهقة حسب دوبيس Debesse:**

يرى " دوبيس " أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد.

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبيين أساسيين:

أ- **تغيرات جسمية:** تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة، إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية وبحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء.

ب- **تغيرات نفسية:** تتميز بتجديد النشاط الجنسي ونضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل، كما تتخلل المراهقة الأزمات والقلق والتوتر باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة والتي تؤدي بالمراهق للسعي في هذه المرحلة إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر وتأكيد الذات. (نادية، 2000، ص 235-236-237).

### 5-2-2- المراهقة حسب كستمبرغ Kestenberg:

بالنسبة لـ كستمبرغ مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدها الجنسية الطفيلية على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون، ويرى " كستمبرغ " أن مرحلة المراهقة ليست عفوية ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة، بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها وعلى أساسها تبنى مرحلة المراهقة، فما تخلفه الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة، إذ يعتبر " كستمبرغ " المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لأنها وذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يفرض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبدي.

### 5-2-3- المراهقة حسب لوهاال Lehalle:

أما " لوهاال " فيرى المراهقة أنها البحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأنا والآخرين.

وكذلك يرى " لوهاال " أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية، إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني والاجتماعي والاقتصادي. (نادية، 2000، ص 235-236-237-239).

### 5-3- نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق:

ينظر علم النفس القديم إلى المراهقة نظرة استسلام وتشاؤم، وأنها فترة ثورة وتمرد تتميز بالعواصف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة، وكان يعتبر أيضا هذه المرحلة مستقلة ومنفصلة تماما عن المراحل التي قبلها والتي بعدها.

أما علم النفس الحديث فيتجه إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة وأنها تدرج في النمو البدني والجنسي والعقلي وهي امتداد للمرحلة التي تسبقها. (خليل ، 2000، ص 329).

### 5-4- مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

#### 5-4-1- المراهقة المبكرة ( من 11 إلى 14 سنة ):

تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن، كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فسيولوجية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها، وترتبط هذه المرحلة بثلاث مراحل:

1- الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

2- الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة ومراقبتهم.

4- التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة.

#### 5-4-2- المراهقة الوسطى ( من 15 إلى 18 سنة ):

تعتبر من أهم مراحل المراهقة، حيث يكتسب فيها الفرد الشعور بالنضج والاستقلال والميل لتكوين عاطفة، وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والفسولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. (أكرم رضا، 2000، ص 257).

#### 5-4-3- المراهقة المتأخرة ( من 18 إلى 21 سنة ):

يصل النضج الجسمي للمراهق في هذه المرحلة إلى نهايته ويزداد الطول وزيادة طفيفة عند كلا الجنسين، ويحاول من أن يكشف نفسه وقيمه أمام المجتمع، كما يكتسب المهارات العقلية ويزداد إدراكه للمفاهيم

والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة لجميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. ( زهران، 2011، ص 252-253).

### 5-6- أهمية المراهقة:

هي المرحلة التي تتضح فيها القيم الروحية والأخلاقية وكذلك النزعات المثالية وبحكم ما يصل إليه المراهق من النضوج العقلي فإنه يستوعب القيم الروحية والتصورات الدينية المجردة أو المعنوية التي لم يقوى على استيعابها قبل سن النضوج.

إنها المرحلة التي يتم في آخرها اجتياز المراهق لدراسته وتخصصه فإذا علمنا أن حياة الكائن البشري متصلة الحلقات يؤثر فيها السابق على اللاحق لأدركنا أهمية تحقيق المراهقة السوية المتكيفة، ذلك أنها تقود إلى مرحلة شباب سوية.

### 5-7- مظاهر النمو في المراهقة:

#### 5-7-1- النمو الجسمي:

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة في السنوات الأولى وذلك بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية وظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه، كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي والجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية، فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق والحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات وإن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاط.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية ، حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض وفي العضدين والفخذين والبطن. ( عبد الرحمان، 2002، ص 209 ).

يؤثر في عملية النمو عاملان، أحدهما داخلي وهو الوراثة والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما، والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه. ( علي، 2002، ص 239-295-296).

## 5-7-2- النمو العقلي والمعرفي:

ينمو الذكاء العام للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل. تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد، كما تنمو لديه الميولات والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني والدراسي وتزداد قدرة الانتباه والتركيز ويميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات، حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجياته.

تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام. (خليل، 2000، ص 232-233).

وهي تعتبر فترة النمو العقلي السريع، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته، وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا، ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة ببسر وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا. (رمضان، 1997، ص 56-57).

5-7-3- النمو الانفعالي: تتميز هذه المرحلة بالجدل بسبب التغيرات الجسمية فالمرهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية، وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتوتر والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي. إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهقة هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث النوع والدرجة.

5-7-4- النمو الاجتماعي: يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته، أما البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور (علي، 2002، ص 297-300-303). يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم برود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي. (رمضان، 1997، ص 355).

يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء والنقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثلى العليا. (فوزي، 2001، ص 427).

**5-7-5- النمو الفسيولوجي:** تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء، ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجي نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها، وأهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على نمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة والبيئة في النمو الفسيولوجي للمراهق.

ويتم الوصول إلى التوازن الغدي ويكتمل نقص الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق. ( عبد المنعم ، 2004 ، ص 56).

**5-7-6- النمو الحركي:** تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور للألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية، ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية. ( علي، 2002، ص 305).

إن زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية

والرياضية فيمثل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة والتأزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، حيث يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي. ( علي، 2002، ص 363-366 ).

**5-7-7- النمو الحسي:** لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه وتغيرات داخلية وخارجية عنده لكنها تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

**5-7-8- النمو الديني:** تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية، وتدل مناقشات المراهقين وجدلهم الحاد على وجود اليقظة الدينية، ولا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد والجماعة وتنمي الضمير الفردي والضمير الاجتماعي. ( رمضان، 1997، ص 354).

**5-8- تطور الصفات البدنية في مرحلة المراهقة ( من 16 إلى 18 سنة):**

**5-8-1 القوة:** خلال فترة المراهقة توجد أحسن الفرص، وانسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه وبشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية وعليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، وفي الحين بين مستوى التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، وعموما في سن 16 إلى 17 سنة بينما الذكور من 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات وطرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، وهو مبدأ هام لتدريب القوة، وخاصة هذه المرحلة الحساسة. (علي، 2002، ص 315-317).

**5-8-2 السرعة:** بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، ويبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى مرحلة المراهقة المتوسطة حيث يرى " فنتر 1979 " أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات لهذا العنصر، إن كان لصالح الأولاد قليلا حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر " ايفانوف 1965 " أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزز ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، وتطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من بداية المرحلة المتقدمة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة. (Gunjen weinc, 1992,p 341-). (353).

**خلاصة:**

يلاحظ أن المراهقين في سن ( 16 - 18 سنة ) لهم قابلية هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

ففي سن ( 16 - 18 سنة ) المراهقون يكتسبون 90 % من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذا لم يتم المراهقون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فإن ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

فالتنشيط البدني والرياضي له مكانة هامة في حياة المراهق ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يستلزم الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة النشاط الرياضي وما يتطلبه من جهد بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبى مختلف رغبات التلميذ عن طريق اللعب.

الجانِب

التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

**تمهيد:**

إن طبيعة المشكلة التي نقوم بدراستها تتوجب علينا من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمنا في بداية الدراسة ، فلا بد أن تكون دراستنا ميدانية

ومن جهة أخرى ، تعتبر جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات.

**5-1- الدراسة الاستطلاعية:**

كخطوة من خطوات البحث وفي الميداني قاما الطالبان بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضهما، وعليه فقد قاما بإجرائها على فريق الترجي الرياضي لبلدية غيلاسة صنف أقل من 17 سنة الذي ينشط في القسم الجهوي التابع للرابطة الجهوية باتنة والتي كان الغرض منها:

الإطلاع على البرنامج التدريبي للفريق وعدد اللاعبين المنخرطين والذين يتدربون باستمرار وكذلك التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على الملفات الإدارية والطبية لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة والاتصال بالمدرّب المتواجد بهذا الفريق قصد اطلاعه على موضوع الدراسة وأخذ فكرة واضحة على النادي الرياضي من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة والبرنامج التدريبي المطبق خصوصا للفئة قيد الدراسة.

قاما الطالبان بزيارة ميدانية للفريق ، حيث قابلا الرئيس والمدرّب، وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة، حيث وجدنا تفهم كبير من الرئيس والمدرّب وقد وجدا ترحيب وتسهيلات

**5-1-1- التجربة الاستطلاعية:** تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة شملت 5 لاعبين من فريق الترجي الرياضي لبلدية غيلاسة لأقل من 17 سنة لكرة القدم، ثم تم استبعادهم في ما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط لعينة البحث.

✓ بعد أخذ الموافقة حول إجراء هذه الدراسة من طرف الفريق الرياضي لشباب نجم مقرة تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 13 - 03 - 2022 م

**5-1-2 المجال المكاني :**

لقد قاما الطالبان بإجراء هذه الدراسة على مستوى بلدية غيلاسة دائرة برج الغدير ولاية برج بوعرييج ، على مستوى الملعب البلدي ، والاختبارات القبلية كانت في نفس الملعب

**5-1-3 المجال الزمني:**

بالنسبة للجانب النظري كانت البداية طبعا بعد الموافقة على موضوع البحث وتحت إشراف الأستاذ المؤطر ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فكان ممتد مابين فترة : 10-03-2022 إلى 10 - 04

2022

## 5-2- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة، يقول عمار بوحوش: "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عمار، 2001، ص 137).

- هو مجموعة من القواعد والأنظمة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (Anderson, 1974, p327).

- المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع، لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة.

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة أثر التمارين المدمجة في تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة ، فطبيعة هذه الدراسة تبحث في السببية بين أكثر من متغيرين، وهي علاقة تآثر وتأثير، وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الطالبان المنهج التجريبي.

## 5-2-1- المنهج التجريبي:

إن المنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس موقف معين أو عامل أو ظاهرة ما. (محمد ، 1983 ، ص 117).

وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة مقدار تأثير التمارين المدمجة في تنمية بعض المهارات الأساسية أو التأثير على مجموعة من المتغيرات مهارية لدى لاعبي أقل من 17 سنة من خلال التمارين المدمجة، فإن المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. (علاوي، أسامة ، 1999 ، ص 123).

كما عرفه صلاح مصطفى الغول: " عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها. (فضيل ، 1999 ، ص 123).

استخدم الطالبان مجموعتين ( التجريبية والضابطة ) مع قياس الاختبار القبلي والبعدي، واستخدام هذا المنهج لمناسبته طبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث.

وللتحقق من صحة الفروض في هذه الدراسة اتبعنا المنهج التجريبي الذي يعتبر من أدق المناهج في العلوم لأنه الأقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظواهر المدروسة.

## 3-5- متغيرات الدراسة:

## 1-3-5- تعريف المتغير المستقل:

هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة. (صالح ، 1416هـ، ص 306 )

- تحديد المتغير المستقل: التمارين المدمجة.

## 2-3-5- تعريف المتغير التابع:

هو العامل الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل.(عصام ، علي، 2014، ص 107 )

- تحديد المتغير التابع: تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

## 4-5- مجتمع وعينة الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابل للانجاز وفق المنهج التجريبي لا بد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه أن نوضح المقاييس المستعملة لأجله.

## 1-4-5- مجتمع الدراسة:

المجتمع الأصلي لبحثنا هذا هو فئة أقل من 17 سنة لفريق الترجي الرياضي لبلدية غيلاسة الناشط في القسم الجهوي التابع للرابطة الجهوية باتنة .

## 2-4-5- عينة الدراسة:

هي مجموعة الدراسة التي تجمع منها البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل واحتراما للأسس المنهجية في إجراء البحوث العلمية وحتى تكون أكثر صدقا وموضوعية، تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي واشتملت 24 لاعب من الفريق موزعين على الشكل التالي:

العينة التجريبية: التي ضمت 12 لاعب

العينة الضابطة: التي ضمت 12 لاعب

- نوع العينة: غرضية وهذا لتلاؤمها مع مجريات الدراسة.

5-4-3- تجانس العينة:

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين نتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات ( الطول، الوزن ) وقد تم ذلك من خلال تطبيق اختبار ( T ) لعينتين مترابطتين.

القرار	دلالة T	قيمة T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الوسائل الإحصائية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
غير دال	0.402	1.85	0.48	1.72	0.48	1.69	الطول
غير دال	0.285	1.01	3.93	64.00	4.85	62.16	الوزن

الجدول رقم (02) : يمثل تجانس العينتين في ( الطول، الوزن )

- من خلال الجدول 01 يمكننا استنتاج ما يلي:

بالنسبة للطول بلغت قيمة ( T ) 1.85 بمستوى دلالة 0.402 ولدينا  $0.402 < 0.05$  أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

بالنسبة للوزن بلغت قيمة ( T ) 1.01 بمستوى دلالة 0.285 ولدينا  $0.285 < 0.05$  أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

5-5- أساليب جمع البيانات:

أدوات جمع البيانات:

تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة.

5-5-1- الجانب النظري للبحث: اعتمد الطالبان في بحثهم في شقه النظري على كتب متخصصة ودراسات سابقة ومشابهة كله باللغة العربية والأجنبية.

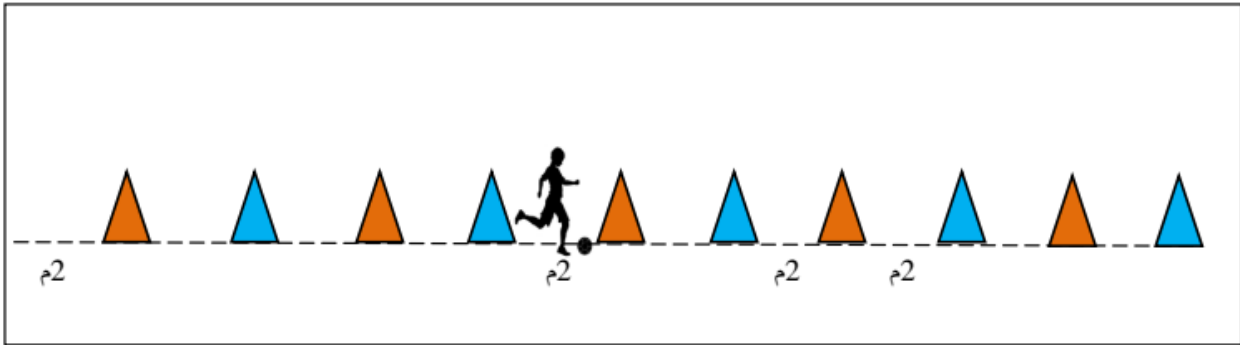
5-5-2- الجانب التطبيقي للبحث: اعتمد الطالبان في الشق التطبيقي على تمارين مدمجة واختبار قبلي واختبار بعدي.

### 6-5-2-1- الاختبار المستخدم:

**تعريف الاختبار:** هو مجموعة من المثيرات للفرد لاستثارة استجابات تكون أساسا لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشرا للقدر الذي يمتلك من الخاصية التي يقيسها الاختبار)

#### أ - اختبار الجري بالكرة :

هو اختبار للجري بالكرة في خط متعرج ،



الشكل رقم (03) : يمثل اختبار الجري بالكرة (محمد حسن علاوي ، 1999 ، ص 257 - 258 )

**الهدف منه :** قياس مدى التحكم في الجري بالكرة

**الأدوات المستخدمة :** 10 أقماع ، كرة قدم ، ميقاتية ، صفارة ، ملعب كرة قدم ، وضع الأقماع على خط مستقيم م 2 بين كل قمعين والمسافة بين البدء وأول قمع م 2 أيضا .

**طريقة الأداء :** يقف اللاعب بالكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بالكرة بين الأقماع جريا متعرجا حتى يصل إلى آخر قمع ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة

**التسجيل :** يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة الانطلاق حتى عودته إلى خط البداية مرة أخرى ، عقوبة ثانية واحدة لضرب القمع في كل مرة . (محمد حسن علاوي ، 1999 ، ص

( 258 - 257 )

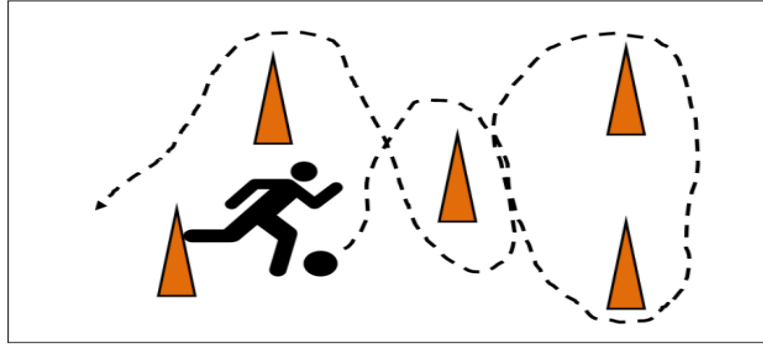
#### ب - اختبار المراوغة :

**الهدف منه :**

قياس مستوى السيطرة والتحكم في المراوغة .

الأدوات المستخدمة : 05

أقماع ، كرة قدم ، ميقائية ، صفارة ، ملعب كرة قدم .



الشكل رقم (04) : يمثل المراوغة (موفق أسعد محمود ، 2009 ، ص 48) .

طريقة الأداء :

يثبت الأقماع كما في الشكل والمسافة بين الأقماع 10 أمتار ، يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين الأقماع على شكل رقم 8 محاولا تحقيق أقل وقت ممكن .

التسجيل : يسجل الوقت الأقرب من 1 / 10 من الثانية ويسجل للمختبر أحسن وقت في المحاولتين (موفق أسعد محمود ، 2009 ، ص 48) .

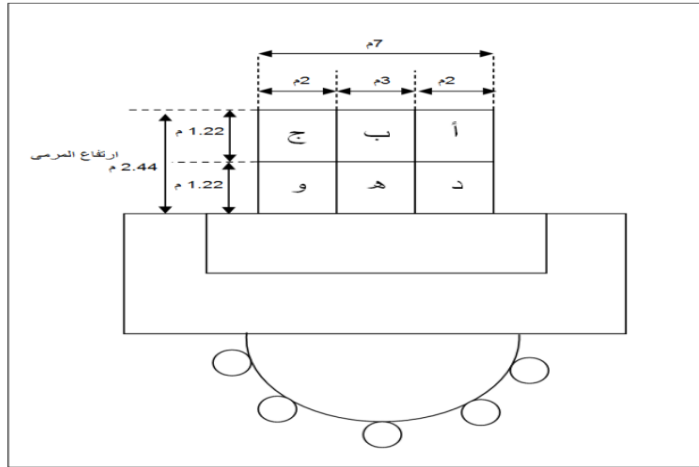
ج - اختبار الدقة في التصويب باستخدام (حبال):

اقتراح وارنر ويلسن (Warner Nelson) أستاذ بالجامع الكاثوليكية بلوفن

طريقة الأداء :

ينقسم المرمى إلى 6 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى ، نسمى كل جزء بحرف من الحروف : أ - ب - ج - د - هـ - و .

- القسم الأول " أ " طوله 2 م ارتفاعه 1.22 م
- القسم الثاني "ب" طوله 3 م ارتفاعه 1.22 م
- القسم الثاني "ج" طوله 2 م ارتفاعه 1.22 م
- القسم الثاني "د" طوله 2 م ارتفاعه 1.22 م
- القسم الثاني "هـ" طوله 3 م ارتفاعه 1.22 م
- القسم الثاني "و" طوله 2 م ارتفاعه 1.22 م



الشكل رقم (05) : يمثل اختبار التسديد (موفق أسعد محمود ، 2009 ، ص 30) .

يقوم اللاعب بتسديد 5 رميات ثابتة نحو المرمى بدقة متناهية من خارج منطقة 18 م ، كما هو مبين في الشكل

الهدف من الاختبار :

- محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (أ- د- ج- و) للحصول على العلامة الكاملة .

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

نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أعلى نقطة يجب عليه التسديد في المناطق التي تمكن من الحصول على العلامة 4 وبالتالي الوصول إلى 20 نقطة (أ- د- ج- و) . (موفق أسعد محمود ، 2009 ، ص 30) .

5-6-6- تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية:

5-6-6-1- تصميم الدراسة:

5-6-6-1-1- اختبارات الدراسة: صممت الدراسة من قبل الطالبان وفق خطوات منهجية وفقا لمعايير البحث العلمي وذلك بالقيام بالاختبار القبلي لكلتا العينتين ( الضابطة والتجريبية ) بعد عملية التسخين، بعد الانتهاء من سلسلة التمارين المدمجة تم القيام بالاختبار البعدي قبل المرحلة الرئيسية للحصة التدريبية الموالية للانتهاء من سلسلة التمارين، وتسجيل النتائج ومقارنتها وفق فرضيات هذا البحث.

5-6-6-1-2- التمارين المقترحة: قاما الطالبان بتصميم برنامج تدريبي لمدة شهر (mésocycle) يحتوي على 4 دورات أسبوعية (micro cycle) كل دورة أسبوعية تحتوي على 3 حصص تدريبية + منافسة كون أن الفريق كان في مرحلة المنافسة ، هذه الحصص تحتوي على تمارين مدمجة سواء في مرحلة التسخينات أو المرحلة الأساسية وهذا ما أعطى حافزا جديدا للعينة التجريبية للتمرن وقد لوحظ هذا من خلال الحصص المطبقة

5-6-2- المعالجة الإحصائية: في ضوء الأهداف والفرضيات الموضوعية للدراسة قاما الطالبان باستخدام بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات واختبار صحة الفرضيات الذي اشتمل على الآتي:

1- برنامج SPSS

2- المتوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري

4- اختبار Test T لعينتين مستقلتين ولعينتين

متراپطين

5-7- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

5-7-1- التجربة الميدانية:

- عند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الطالبان التجربة الميدانية كما يلي:

5-7-1-1- الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبار القبلي على المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) يوم 13-03-2022 م . قبل بدء الاختبار تم إجراء تسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبار للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح للاختبار، وتم إجراء الاختبار بالملعب الخاص بالفرق ( الملعب البلدي غيلاسة ).

5-7-1-2- زمن التمارين: قاما الطالبان بتحديد التمارين وفق سلسلة من التمارين المدمجة مقسمة على وحدات تدريبية ، يختلف زمن كل تمرين حسب مكانته وهدفه في الحصة وهدف الحصة عموما داخل الدورة الأسبوعية والشهرية

5-7-1-3- الاختبار البعدي: تم القيام بالاختبار البعدي على المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) بتاريخ 10-04-2022

## خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية ، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات المهارية ، عينات البحث ، مجالاته وكذا الدراسة الإحصائية .

حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث ، يسعى ألا يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى ، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحثان عن تحليل النتائج التي توصلوا إليها ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي .

# الفصل السادس

تحليل

ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

في هذا المرحلة من البحث قاما الطالبان بإجراء اختبارات قبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، ثم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية ، في حين أن المجموعة الضابطة كانت تتدرب بشكل عادي وذلك من خلال توزيع مهام العمل بين الطالبان والمدرّب الرئيسي للفئة ، للإشارة كانت حصص تدريبية في شهر رمضان الكريم وكان تقريبا وقت التدريب في الفترة المسائية ، سوف نتطرق لعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الجزء الأتي .

6 - 1 عرض وتحليل النتائج:

6 - 1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعة ( أ ) والمجموعة ( ب )

المتغيرات المهارية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري بالكرة	المجموعة (أ)	22.98	1.54	0.77	0.520	غير دال
	المجموعة (ب)	23.52	1.86			
اختبار المراوغة	المجموعة (أ)	14.95	0.87	- 0.95	0.58	غير دال
	المجموعة (ب)	14.92	0.98			
اختبار التسديد	المجموعة (أ)	11.66	2.05	0.94	0.653	غير دال
	المجموعة (ب)	12.50	2.27			

جدول رقم (03): يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) .

ملاحظة: ( أ ) العينة التجريبية ( ب ) العينة الضابطة

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 01 الذي يوضح نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين

( أ ) و ( ب ) نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) ( قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة T المحسوبة ( 0.77 ) بدلالة إحصائية قدرت ب ( 0.520 ) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) حيث حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( أ ) والمتعلق باختبار الجري بالكرة متوسطا حسابيا قدره ( 22.98 ) وانحرافا معياريا قدره ( 1.54 ) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( ب ) متوسطا حسابيا قدره ( 23.52 ) وانحرافا معياريا قدره ( 1.86 ) ، أما اختبار المراوغة فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( أ ) متوسطا حسابيا قدره ( 14.95 ) وانحرافا معياريا قدره ( 0.87 ) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( ب ) متوسطا حسابيا قدره ( 14.92 ) وانحرافا معياريا قدره ( 0.98 )، وأما اختبار التسديد فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( أ ) متوسطا حسابيا قدره ( 11.66 ) وانحرافا معياريا قدره ( 2.05 ) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( ب ) متوسطا حسابيا قدره ( 12.50 ) وانحرافا معياريا قدره ( 2.27 ) .

الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية القبلية المطبقة على المجموعتين (أ) و (ب) قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فإن المجموعتين تمتلكان نفس المستوى المهاري أو الفني قيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب، وهذا ما سيضيفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح المتكون من مجموعة تمارين مدمجة تساعد على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة

### 6 - 1 - 2 - عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعة ( أ ) و ( ب )

المتغيرات المهارية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري بالكرة	المجموعة (أ)	21.82	1.22	2.55	0.151	دال
	المجموعة (ب)	23.48	1.89			
اختبار المراوغة	المجموعة (أ)	14.26	1.28	1.88	0.271	دال
	المجموعة (ب)	15.15	1.01			
اختبار التسديد	المجموعة (أ)	13.50	1.73	- 1.21	0.28	دال
	المجموعة (ب)	12.50	2.27			

جدول رقم (04): يمثل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعة ( أ ) و ( ب ).

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم 00 الذي يوضح نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) نلاحظ: وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة T المحسوبة ( 2.55 ) بدلالة إحصائية قدرت ب ( 0.151 ) وهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) والمتعلق باختبار الجري بالكرة ، حيث حقق الاختبار البعدي للمجموعة ( أ ) متوسطا حسابيا قدره ( 21.82 ) وانحرافا معياريا قدره ( 1.22 ) في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة ( ب ) متوسطا حسابيا قدره ( 23.48 ) وانحرافا معياريا قدره ( 1.89 )، أما اختبار المراوغة فقد بلغت قيمة T المحسوبة ( 1.88 ) بدلالة إحصائية قدرت ب ( 0.271 )

وهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) ، إذ حقق الاختبار البعدي للمجموعة ( أ ) متوسطا حسابيا قدره ( 14.26 ) وانحرافا معياريا قدره (1.28) في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة ( ب ) متوسطا حسابيا قدره (15.15) وانحرافا معياريا قدره (1.01). وأما اختبار التسديد فقد بلغت قيمة T المحسوبة (-1.21) بدلالة إحصائية قدرت ب (0.28) وهي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) ، إذ حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( أ ) متوسطا حسابيا قدره (13.50) وانحرافا معياريا قدره (1.73) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة ( ب ) متوسطا حسابيا قدره (12.50) وانحرافا معياريا قدره (2.27) .

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعدية المطبقة للمجموعتين ( أ ) و ( ب ) قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموعة ( أ ) التي طبق عليها البرنامج التدريبي .

## 6 - 2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

### 6 - 2 - 1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أنه لا توجد فروق فيما يخص المهارات التي هي قيد الدراسة ( الجري بالكرة ، المراوغة ، التسديد ) وهذا يعني أن المجموعتين لهما نفس المستوى وما يؤكد ذلك نتائج الاختبارات القبلية وهذا ما يؤكد أن الفرضية الأولى تحققت والتي تقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ، وهذا ما أشارت إليه دراسة (مرسلي العربي ، 2015) ، حيث من انه من خلال الاختبارات القبلية التي قام بها الباحث وجد التقارب في النتائج بين العينتين الضابطة والتجريبية في جميع المهارات الأساسية أثناء إجراء اختبار القبلي ، كذلك دراسة ( بوفته أيوب زليش عباس ، 2017 ) أظهرت من خلال قيام الطالبان بإجراء الاختبارات القبلية قبل تطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية وخضوع العينة الضابطة للبرنامج العادي ، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين .

## 6 - 2 - 2 - مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أنه توجد فروق فيما يخص المهارات التي هي قيد الدراسة (الجري بالكرة ، المراوغة ، التسديد ) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ، وهذا يعني أن هناك تحسن في مستوى هاته المهارات لصالح المجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين مدمجة ، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الثانية تحققت والتي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ، وذا ما أشارت إليه كل من دراستين السابقتين (مرسلي العربي ، 2015) و ( بوفته أيوب زليش عباس ، 2017 ) عند قيامهما بالاختبارات البعدية على العينة التجريبية والتي خضعت للبرامج المقترحة التي تتضمن تمارين مدمجة ، أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الاختبارات البعدية وهذا ما يدعم دراستنا ، أيضا أشارت دراسة (طلحة جمال ، 2015 ) ، أنه لكرة القدم المصغرة طبعاً وهي شكل من أشكال التمارين المدمجة أثر على تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم للفئات الشبانية .

## 6 - 2 - 3 - مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها ومن خلال النتائج المحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن للتمارين المدمجة تأثير على تنمية بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة ، وذلك من خلال البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة والذي كانت طريقة التدريب المدمج أو التمارين المدمجة هي الطريقة المتبعة ، وكان لها الأثر الواضح على مستوى أداء اللاعبين المهاري بشكل عام أو المهارات التي كانت قيد أو تحت الدراسة، وهذا ما أشارت إليه دراسة لنيل شهادة دكتوراة ( مسيلي لخضر 2014 ) والتي كانت تتمحور حول أثر برنامج تدريبي لتنمية صفتي القوة والسرعة و أثرهما على تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم ، حيث حقق البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج، باستخدام مجموعة من التمارين البدنية و المهارية تحسن ملحوظ في تطوير عناصر اللياقة البدنية و المهارية ، أيضا هذا ما أشارت إليه دراسة (نور الإسلام ، 2020)

والتي تضمنت ، تأثير طريقة التدريب المدمج على التحضر البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم ،توصل الباحث إلى أنه هناك تأثير لطريقة التدريب المدمج إيجاباً على التدريب البدني والمهاري وذلك من خلال المقارنة بين دراسات سابقة تضمنت نفس الموضوع ، وعلى سبيل التأكيد هناك أيضا دراسة (طلحة جمال ، 2015) ومن خلال مقارنة نتائجه مع فرضياته توصل إلى أنه ، لكرة القدم

المصغرة أثر إيجابي واضح على التعلم المهاري إذ و بعد تطبيق البرنامج الذي يحتوي على هذا النوع من التمارين والتي هي شكل من أشكال التدريب المدمج ، أنه هناك تحسن واضح على الأداء المهاري والخططي على اللاعبين . أيضا هناك دراسة (كريم عبد الغاني 2014) والتي تضمنت أن التنوع في التمرينات والمهارات والربط بين المهارات في التمرينات من شأنه أن يؤدي إلى تعلم تلك المهارات وتطورها .

والعمل بالتدريب البدني المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كتطوير الجانب المهاري والتنسيق مع اللاعبين . (vitulli.2010 . p.45) ، وهذا ما أشار إليه (مفتي إبراهيم 2010) "على المدربين تشجيع اللاعبين على انتهاز واغتنام الفرص التي تسمح لهم بالتصويب، وكذا حثهم على ابتكار الأساليب المختلفة التي تساعدهم على ذلك " ، ويتفق أيضا مع ما أشار إليه (أمين أنور وأسامة كامل 1983) على " أن التكرار يعد أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء يعد أمرا مهما، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنوية."

**خلاصة:**

من خلال هذا الفصل وباعتباره المهم في دراستنا وباعتباره الجانب التطبيقي للبحث ويعتبر من أهم الفصول أردنا إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحطنا بظروف اختيار العينة ووضع حدود البحث الزمانية والمكانية كم أبرزنا الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات الاختبار وكذا أخذ الطالبان تجانس العينتين بعين الاعتبار حيث وجد تجانس العينة في كل المتغيرات وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحثان الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث من خلال تحليل ومناقشة بحوث أخرى مشابهة لبحثنا نظرا للظروف التي تمر بها البلاد والرياضة خصوصا لأننا لم نستطع القيام بتجارب ميدانية وإنما قمنا بتحليل ومناقشة دراسات سابقة مشابهة لدراستنا ووصلنا إلى نتائج كانت مبتغى دراستنا منذ البداية.

الفصل السابع

الاستنتاجات

والاقتراحات

**7-1 - الاستنتاج العام:**

في ضوء نتائج ومناقشتها يمكن استنتاج الأتي:

- 1 - حققت التمارين المدمجة أثرا ايجابيا على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم لـصنف أقل من 17 سنة.
- 2 - حققت التمارين المدمجة أثرا ايجابيا على مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم لـصنف أقل من 17 سنة.
- 3 - حققت التمارين المدمجة أثرا ايجابيا على مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم لـصنف أقل من 17 سنة.
- 4 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية فيما يخص الاختبارات القبليّة
- 5 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الاختبارات البعدية .
- 6 - إن استخدام طريقة التمارين المدمجة لها تأثير على تنمية الأداء المهاري (الجري بالكرة ، المراوغة ، التسديد ) في كرة القدم سواء في مرحلة ما قبل التكوين أو في مرحلة التكوين
- 7 - التنوع في طرق التدريب وتكييفها حسب متطلبات المنافسة أصبح العنصر الفارق والمؤثر في تحديد أو بالأحرى في الحصول على نتائج ملموسة في وقت قصير .

**7 - 2 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:**

من خلال بحثنا هذا وخاصة في جانبه التطبيقي والخروج للميدان و إلقاء نظرة ولو بسيطة على ما هو موجود فعليا في الملاعب الجزائرية وفي الأقسام السفلى تحديدا ، تكون اقتراحاتنا كالاتي :

- 1 - التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار التمارين البدنية والمهارية والخطية والتكرار والوقت والراحة بينها، والأدوات المستخدمة لما لها تأثير في تطور المستوى البدني للاعب كرة القدم.
- 2 - الاهتمام بالجانب المهاري للاعب كرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة.
- 3 - توفير الوسائل والإمكانيات البيداغوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية وضمان السيورة الحسنة لها.

- 4 - ضرورة التركيز على إدماج تمارين تطويرية قصد تحسين المهارات الأساسية المختلفة مع القدرات البدنية والتكتيكية للاعبين في مختلف البرامج التدريبية.
- 5 - إدخال المدربين في تربية ودورات تكوينية حتى يستفيدوا منها ويرفعوا من قدراتهم المعرفية والعلمية والتدريبية.
- 6 - ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية والخطية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.
- 7 - إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة وعلى مهارات أخرى لمعرفة تأثير التدريب المدمج عليها.
- وفيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات الجزئية التي نراها قابلة للإجراء الميداني كما في الآتي:
- أ - القيام بدراسات لتنمية مهارات أخرى مثل ( اللعب بالرأس ، المراقبة ، التمرير بأنواعه ..... ) بالتمارين المدمجة مع جميع الجوانب الأخرى لدى لاعبي كرة القدم.
- ب - زيادة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لما لها من أهمية في تطوير مستوى اللاعب من جميع الجوانب.
- ت - القيام بدراسات أخرى التي تدرس تأثير التمارين المدمجة على تنمية مهارات أخرى.
- ث - القيام بدراسات أخرى حول تأثير التدريب المدمج على الجانب التكتيكي والبدني.
- ج - إجراء بحوث أخرى حول مدى تأثير التدريب المدمج على مختلف التخصصات الرياضية الأخرى مثل كرة اليد كرة السلة الكرة الطائرة.
- وفي الأخير نتمنى أننا أقدنا زملائنا الطلاب أو المدربين ولو بالشيء القليل راجين من الله السداد والتوفيق لأهل الاختصاص في مجال التدريب للنهوض بالرياضة وتحقيق مستويات أفضل على الصعيدين المحلي والدولي

قائمة

المراجع

- 1- أسامة كامل راتب ومحمد حسن علاوي، 1999، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- عبد السلام زهران، 2011، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط 5، مصر.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 1997، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 4- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصرالدين سيد، 1993، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي
- 5- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1994، تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي للطباعة والنشر
- 6- أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، مهارات التدريب الرياضي، ط 1، دار صفاء، عمان.
- 7- أكرم رضا، 2000، مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط 3، مصر.
- 8- أمر الله البساطي، 1998، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط1، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية.
- 9- الله البساطي، 2000، أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، الإسكندرية.
- 10- بسطوسي أحمد، 2008، أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 11- حسنين محمد، 2001، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 12- حسن السيد أبو عبده، 2002، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط 1، مكتبة الإشعاع الفنية الاسكندرية ، مصر
- 13- حسن السيد أبو عبده ، 2002 ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، مصر ،
- 14- خليل ميخائيل معوض، 2000، قدرات وسمات الموهوبين، ب ط، جامعة الإسكندرية، مصر.
- 15- رمضان محمد القذافي، 1997، علم النفس النمو والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، مصر.
- 16- صالح بن حمد عساف، 1416 هـ، سلسلة البحث في العلوم السلوكية، ط 1، مكتبة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض.
- 17- عبد الرحمان العيسوي، 2002، سيكولوجيا النمو، ب ط، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- 18- عبد الرحمان العيسوي، 1994، معالم علم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.

## قائمة المراجع

- 19- عبد المنعم عبد القادر الميلادي، 2004، سيكولوجية المراهقة، مؤسسة الشباب الجامعية، الأردن.
- 20- علاء الدين كفاقي، 2004، الارتقاء النفسي للمراهق، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- 21- علي فاتح الهنداوي، 2002، علم النفس الطفولة والمراهقة، ب ط، العين دار الكتاب الجامعي.
- 22- عويس الجبالي، 1991، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط4، دار المعارف الاسكندرية مصر.
- 23- غازي صالح محمود، 2011 كرة القدم المفاهيم، التدريب، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- 24- عمار بوحوش، 2001، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط 3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 25- دليو وآخرون، 1999، الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، ط ، منشورات جامعة قسنطينة.
- 26- فوزي محمد جبل، 2001، علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، مصر
- 27- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر .
- 28- محمد رضا ابراهيم، التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي، ط 1، بغداد، العراق.
- 29- محمد حسن علاوي، 2008، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط 3، مصر.
- 30- محمد حسن علاوي، 1998، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي.
- 31- محمد حسن علاوي، 1990، علم التدريب الرياضي، ط11، دار الفكر والمعارف للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 32- محمد محمّد حامد الفندي : المهارات الأساسية خطط أصول التدريب ، عالم الكتب القاهرة ، مصر 1979 .
- 34- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999 .

### قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Alexander della . 2008, l'entrainement a la perfaormance, en football, paris, depot lega
- 2- Gunjen weinc bioloqui du sport, edition vigot, paris, 1992,
- 3- Lambertin, 2000, football préparation physique intègre poris, edition amphora.

4- Impellizeri.2006, et al phyiological and performance effets of generic vasus specific aerobic training in soccer, phayers int j sportsmed .

5- Mouwafek Majeed mola,2010, entrainment integer de football.

6- Anderson, E, E, 1974, the effectivenss of retail price reduction, a comparison of alternative expressions of price, journal of marketing research.

#### المذكرات والمقالات:

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

\* مذكرة تخرج ، الطالب نور إسلام 2019 ، تأثير طريقة التدريب المدمج على الإعداد البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

\* مذكرة تخرج ، مرسلي العربي ، 2015 ، فعالية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض مهارات الأساسية في كرة القدم دراسة ميدانية لفريق مولودية السعيدة اقل من 19.

\* مذكرة تخرج طلحة جمال ، اثر كرة القدم المصغرة على التعلم المهاري والخططي لدى العبي كرة القدم للناشئين (12 سنة - 14 سنة )، جامعة العربي بن المهدي ، 2014-2015 .

#### المواقع الإلكترونية :

1. <https://www.prepa-physique.net>

2. <http://www.bdaina.com>,

الملاحق

## الاختبارات القبليّة :

تاريخ الإجراء : 2022/03/13

### المجموعة التجريبية U17 فريق ترجي غيلاسة :

الرقم	الاسم واللقب	اختبار الجري بالكرة	اختبار المراوغة	اختبار التصويب
1	صيودة ادريس	23.19 ثا	15.10 ثا	12 نقطة / 20
2	بن اصفية معاذ	22.44 ثا	14.80 ثا	10 نقطة / 20
3	صيودة محسن	23.55 ثا	15.40 ثا	10 نقطة / 20
4	مشري معاذ	22.79 ثا	13.53 ثا	12 نقطة / 20
5	بن اصفية محمد العربي	20.15 ثا	14.54 ثا	14 نقطة / 20
6	شيشوب رشدي	23.51 ثا	15.80 ثا	10 نقطة / 20
7	شيشوب عزيز	21.32 ثا	16.38 ثا	08 نقطة / 20
8	بوخباطة أشرف	23.90 ثا	15.02 ثا	10 نقطة / 20
9	تواتي سيف الدين	25.01 ثا	14.28 ثا	08 نقطة / 20
10	حميميد ياسين	23.76 ثا	16.85 ثا	14 نقطة / 20
11	بن صغير نجاد	19.94 ثا	14.62 ثا	10 نقطة / 20
12	بن سالم وائل	21.08 ثا	13.86 ثا	12 نقطة / 20

**المجموعة الضابطة U17 فريق ترجي غيلاسة :**

الرقم	الاسم واللقب	اختبار الجري بالكرة	اختبار المراوغة	اختبار التصويب
1	معوش عبد الصمد	23.73 ثا	13.69 ثا	10 نقطة / 20
2	بن حريرة إسلام	24.55 ثا	14.68 ثا	14 نقطة / 20
3	شودار معاذ	24.30 ثا	15.78 ثا	16 نقطة / 20
4	عطوي أمين	25.30 ثا	15.02 ثا	14 نقطة / 20
5	بن حميميد ضرار	20.04 ثا	13.26 ثا	12 نقطة / 20
6	بن حميميد عبد المومن	25.40 ثا	16.04 ثا	10 نقطة / 20
7	بن سالم عماد	24.90 ثا	16.10 ثا	10 نقطة / 20
8	تواتي يحي	23.06 ثا	16.08 ثا	12 نقطة / 20
9	زروق الطيب	24.73 ثا	13.68 ثا	10 نقطة / 20
10	بن كماش أسامة	20.43 ثا	13.46 ثا	12 نقطة / 20
11	بن إيدير نور الاسلام	21.50 ثا	15.50 ثا	16 نقطة / 20
12	بن زغبية محمد	24.30 ثا	14.54 ثا	14 نقطة / 20

## الاختبارات البعدية :

تاريخ الإجراء : 2022/04/10

### المجموعة التجريبية U17 فريق ترجي غيلاسة :

الرقم	الاسم واللقب	اختبار الجري بالكرة	اختبار المراوغة	اختبار التسديد
1	صيودة ادريس	22.88 ثا	15.55 ثا	14 نقطة /20
2	بن اصفية معاذ	22.40 ثا	13.04 ثا	12 نقطة /20
3	صيودة محسن	23.55 ثا	15.22 ثا	10 نقطة /20
4	مشري معاذ	21.70 ثا	12.59 ثا	14 نقطة /20
5	بن اصفية محمد العربي	20.75 ثا	14.00 ثا	12 نقطة /20
6	شيشوب رشدي	22.90 ثا	15.15 ثا	12 نقطة /20
7	شيشوب عزيز	21.00 ثا	15.30 ثا	08 نقطة /20
8	بوخباطة أشرف	24.00 ثا	14.95 ثا	10 نقطة /20
9	تواتي سيف الدبن	24.01 ثا	14.48 ثا	06 نقطة /20
10	حميميد ياسين	23.23 ثا	15.80 ثا	16 نقطة /20
11	بن صغير نجاد	19.80 ثا	13.01 ثا	10 نقطة /20
12	بن سالم وائل	20.88 ثا	12.05 ثا	14 نقطة /20

**المجموعة الضابطة U17 فريق ترجي غيلاسة :**

الرقم	الاسم واللقب	اختبار الجري بالكرة	اختبار المراوغة	اختبار التسديد
1	معوش عبد الصمد	24.02 ثا	14.00 ثا	10 نقطة / 20
2	بن حريرة إسلام	24.20 ثا	14.25 ثا	12 نقطة / 20
3	شودار معاذ	24.55 ثا	15.70 ثا	16 نقطة / 20
4	عطوي أمين	25.78 ثا	15.46 ثا	14 نقطة / 20
5	بن حميميد ضرار	21.09 ثا	12.99 ثا	10 نقطة / 20
6	بن حميميد عبد المومن	25.23 ثا	16.55 ثا	12 نقطة / 20
7	بن سالم عماد	25.00 ثا	16.37 ثا	10 نقطة / 20
8	تواتي يحي	24.04 ثا	15.99 ثا	12 نقطة / 20
9	زروق الطيب	24.15 ثا	13.89 ثا	12 نقطة / 20
10	بن كماش أسامة	20.59 ثا	13.55 ثا	10 نقطة / 20
11	بن إيدير نور الاسلام	20.59 ثا	15.36 ثا	14 نقطة / 20
12	بن زغبية محمد	25.34 ثا	14.78 ثا	12 نقطة / 20

## خصائص العينة

### المجموعة التجريبية U17 فريق ترحي غيلاسة :

الرقم	الاسم واللقب	الجنس	السن	الطول	الوزن
1	صيودة ادريس	ذكر	16	1.69م	69,00
2	بن اصفية معاذ	ذكر	17	1.70م	57,00
3	صيودة محسن	ذكر	17	1.75م	63,00
4	مشري معاذ	ذكر	16	1.80م	60,00
5	بن اصفية محمد العربي	ذكر	16	1.68م	63,00
6	شباشوب رشدي	ذكر	16	1.79م	68,00
7	شباشوب عزيز	ذكر	16	1.73م	66,00
8	بوخباطة أشرف	ذكر	17	1.78م	67,00
9	تواتي سيف الدين	ذكر	16	1.68م	64,00
10	حميميد ياسين	ذكر	16	1.78م	67,00
11	بن صغير نجاد	ذكر	16	1.68م	66,00
12	بن سالم وائل	ذكر	16	1.78م	58,00

**المجموعة الضابطة U17 فريق USFBBA :**

الرقم	الاسم واللقب	الجنس	السن	الطول	الوزن
1	معوش عبد الصمد	ذكر	17	1.68م	64,00
2	بن حريرة إسلام	ذكر	16	1.69م	63,00
3	شودار معاذ	ذكر	17	1.65م	67,00
4	عطوي أمين	ذكر	16	1.70م	67,00
5	بن حميميد ضرار	ذكر	17	1.67م	54,00
6	بن حميميد عبد المومن	ذكر	16	1.67م	69,00
7	بن سالم عماد	ذكر	16	1.66م	59,00
8	تواتي يحي	ذكر	16	1.67م	67,00
9	زروق الطيب	ذكر	17	1.78م	63,00
10	بن كماش أسامة	ذكر	16	1.68م	58,00
11	بن إيدير نور الاسلام	ذكر	16	1.66م	58,00
12	بن زغبية محمد	ذكر	16	1.80م	57,00

### Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الطول	تجريبية	12	1.7283	.04896	.01413
	ضابطة	12	1.6917	.04802	.01386

### Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الطول	Hypothèse de variances égales	,730	,402	1,852	22	,077	.03667	.01980	-.00439	.07772
	Hypothèse de variances inégales			1,852	21,992	,077	.03667	.01980	-.00439	.07772

### Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الوزن	تجريبية	12	64,0000	3,93123	1,13485
	ضابطة	12	62,1667	4,85861	1,40256

### Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الوزن	Hypothèse de variances égales	1,202	,285	1,016	22	,321	1,83333	1,80418	-1,90830	5,57497
	Hypothèse de variances inégales			1,016	21,082	,321	1,83333	1,80418	-1,91777	5,58444





تخصص تحضير بدني		 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		 1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - M'sila		قسم التدريب الرياضي			
الموسم الرياضي 2022 - 2021		صنف : أقل من 17 عام		دورة شهرية منافسة méso cycle compétition		التاريخ : من 10 مارس إلى 10 أبريل		الطالبان : تواتي سامي مهمل هشام	
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		الأسابيع	
حجم شدة	من : 02 أبريل 2022 إلى : 07 أبريل 2022	حجم شدة	من : 26 مارس 2022 إلى : 01 أبريل 2022	حجم شدة	من : 19 مارس 2022 إلى : 25 مارس 2022	حجم شدة	من : 10 مارس 2022 إلى : 18 مارس 2022	الحصص	
90 د	تحمل هوائي قدرة مرونة	90 د	تحمل هوائي قدرة مرونة	90 د	تحمل هوائي قدرة مرونة	90 د	/	بدني	الحصة 01
	تمرير والجري بالكرة		تمرير والجري بالكرة		تمرير والجري بالكرة		اختبارات قبلية	تقني	
75 % ف متوسط	الهجمة المنظمة البسيطة اللعب ب 7 ثم 9	75 % ف متوسط	الاستحواذ واللعب تحت الضغط	75 % ف متوسط	اللعب الثنائي والثلاثي في المساحات اللازمة	75 % ف متوسط	/	تكتيكي	
	روح الجماعة		روح الجماعة		روح الجماعة		إثبات الذات	ذهني	
90 د	السرعة	90 د	تنسيق	90 د	تنسيق	90 د	تحمل هوائي قدرة	بدني	الحصة 02
	مهارات أساسية		مهارات أساسية		مهارات أساسية		تمرير والجري بالكرة	تقني	
القصى 100 %	مباراة تطبيقية	أقل من القصى 95 %	مباراة تطبيقية	أقل من القصى 95 %	مباراة تطبيقية	75 % ف متوسط	الاستحواذ على الكرة	تكتيكي	
	التركيز أثناء اداء المهام		التركيز أثناء اداء المهام		التركيز أثناء اداء المهام		الثقة بالنفس	ذهني	
/	اختبارات بعدية	90 د	السرعة	90 د	السرعة	90 د	السرعة	بدني	الحصة 03
			التمرير التسديد اللعب بالرأس		التمرير التسديد اللعب بالرأس		التمرير التسديد اللعب بالرأس	تقني	
/	إثبات الذات	قصى 100 %	انهاء الهجمة	قصى 100 %	انهاء الهجمة	قصى 100 %	انهاء الهجمة	تكتيكي	
			روح الجماعة		روح الجماعة		روح الجماعة	ذهني	
90 د + 20 د تسخينات	مقابلة رسمية	90 د + 20 د تسخينات	مقابلة رسمية	90 د + 20 د تسخينات	مقابلة رسمية	90 د + 20 د تسخينات	مقابلة رسمية	بدني	الحصة 04
								قصى 100 %	
قصى 100 %	مقابلة رسمية	قصى 100 %	مقابلة رسمية	قصى 100 %	مقابلة رسمية	قصى 100 %	مقابلة رسمية	تكتيكي	
								قصى 100 %	



تخصص تحضير بدني		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : أقل من 17	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 15 - 3 - 22	تواتي سامي+ مهمل هشام
شدة الحمل : فوق المتوسط 75 %		الهدف العام للحصة : الاستحواذ على الكرة عمل مدمج		
رقم الحصة : 01		الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد		
مكانها في الأسبوع : + 3		الهدف التكتيكي : الاستحواذ		
الملعب : الملعب البلدي		الهدف البدني : تحمل هوائي قدرة		
الأدوات : كرات . أقماع . وسائل تدريبية بدنية .... الخ		الهدف الذهني : الثقة في النفس		
مخطط التدريب	الشدة	الحجم	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
	% 70	15 د 15 د	<b>الإجماع :</b> - جري خفيف حول الملعب - تمارين بالكرة - المربعات 4 ضد 1 بمتغيرات بسيطة : - لاعب سلبي بتغيير الأدوار ثم نزع الكرة	المرحلة التحضيرية
	%75	30 د	<b>بدني تكتيكي :</b> تمرين استحواذ في تقريب نصف ملعب : + فريقين مستحويين ضد فريق مثلا الأحمر و الأزرق مستحويين ضد البني + الفريق الذي يضع الكرة يصبح مدافع + 3 فرق ب 7 لاعبين أو 8 + تحديد اللمسات ب 3 لمسات + كمتغير ممنوع 1 - 2 + كمتغير التمرير لزميل في الفريق الآخر ممنوع + التمرير لزميل من نفس اللون	المرحلة الأساسية
	%75	20 د	<b>تكتيكي :</b> + لعبة 7 ضد 7 مع حارسين ب 3 فرق بالخروج للخاسر + مساحة 40 م x 30 م + 3 لمسات في الكرة + الفوز ب 1 هدف في 5 د أو ضربة ترجيحية الفريق الخارج يقوم بالتمديدات العضلية	
	% 70	10 د	- تمارين إطالة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية	 1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة University Mohamed Boudiaf - MSA	قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : أقل من 17	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 16 - 3 - 22 تواتي سامي+ مهمل هشام	
شدة الحمل : قصوى 100 %		الهدف العام للحصة : إنهاء الهجمة عمل مدمج		
رقم الحصة : 02		الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس		
مكانها في الأسبوع : 2 -		الهدف التكتيكي : إنهاء الهجمة		
الملعب : الملعب البلدي		الهدف البدني : السرعة		
الأدوات : كرات . أقماع . وسائل تدريبية بدنية .... الخ		الهدف الذهني : روح الجماعة		
مخطط التدريب	الشدة	الحجم	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
	70 %	20 د	<u>الإحماء :</u> تمارين بالكرة : - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة	المرحلة التحضيرية
	100 %	10 د الراحة 3 x مسافة عمل بين كل تكرار	<u>بدني :</u> تمارين سرعة : 1 : تمارين سرعة رد الفعل بإعطاء إيعازات للاعبين : A لليمين B لليسا . الخ ادخال الكرات 2 : بنفس التشكيل إعطاء إيعاز الانطلاق لمسافات متزايدة مع وضعيات انطلاق مختلفة	المرحلة الأساسية
	100 %	20 د الراحة 3 x مسافة عمل بين كل تكرار	<u>تقني تكتيكي :</u> تمارين تقني تكتيكي : إنهاء الهجمة الانطلاق ب 3 لاعبين من نصف الملعب التنوع في حامل الكرة التنوع في التمريرة الأولى التنوع في التقاطعات التمرکز الجيد عند انتظار الكرة من الزميل اخذ المعلومة قبل القيام بالتمريرة الجانبية	المرحلة الأساسية
	95 %	30 د	<u>تكتيكي :</u> تمارين تكتيكي 7 ضد 7 + حارس + 2 جوكر على الأطراف التمرين في نصف ملعب بوضع مرميين 3 تمريرات داخل الحدود لعب حر للجوكر هدف من الداخل 1 هدف من تمريرة جانبية 2	المرحلة الأساسية
	70 %	10 د	- تمارين إطالة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Bouzaf - Msila	قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : أقل من 17	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 20 - 3 - 22	تواتي سامي + مهمل هشام
شدة الحمل : فوق المتوسط 75 %		الهدف العام للحصة : استرجاع + هواني قدرة عمل مدمج		
رقم الحصة : 03		الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس		
مكانها في الأسبوع : 2+		الهدف التكتيكي : اللعب الثنائي والثلاثي في المساحات اللازمة		
الملعب : الملعب البلدي		الهدف البدني : تحمل هواني قدرة		
الأدوات : كرات . أقماع . وسائل تدريبية بدنية ... الخ		الهدف الذهني : روح الجماعة		
مخطط التدريب	الشدة	الحجم	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
	70 %	20 د	<b>الإحماء</b> :- جري خفيف : حول الملعب - تمارين بالكرة : - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة	المرحلة التحضيرية
	75 %	30 د	<b>تقني بدني</b> : + تمرين تحمل هواني قدرة بطريقة التدريب الدائري + 7 ورشات على طول الملعب + 1 الجري بالكرة + 2 التنقل بالكرة جانبا على الأقماع + 3 نفس التمرين السابق بوضعية مخالفة + 4 تمريرة لحارس المرمى ثم استقبالها + 5 التنقل بين العصي بالكرة + 6 قفزات على حواجز صغيرة + 7 الدوران حول الدوائر + 4 تكرارات ب 5 د + 3 د راحة ايجابية (تمديدات)	المرحلة الأساسية
	75 %	30 د	<b>تكتيكي</b> : + تمرين تكتيكي 8 ضد 8 + حارس + 3 لمسات في الكرة + التركيز على اللعب الثلاثي + تمركز لاعبي الوسط + الحلول للزميل + اللعب في المساحات الفارغة + التمرركز الجيد في المراقبة للمدافعين + كمتغير 5 تمريرات في منتصف الفريق + الحق في تسجيل هدف	المرحلة الأساسية
	70 %	10 د	- تمارين إطالة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية	 1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - M'Sila	قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : أقل من 17	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 22 - 3 - 22 تواتي سامي + مهمل هشام	
شدة الحمل : أقل من القصوى 95 %		الهدف العام للحصة : التمرکز الجيد حسب حالة اللعب في 4 3 3 عمل مدمج		
رقم الحصة : 04		الهدف التقني: المهارات الأساسية		
مكانها في الأسبوع : - 3		الهدف التكتيكي: مباراة تطبيقية		
الملعب : الملعب البلدي		الهدف البدني : التنسيق		
الأدوات : كرات . أقماع . وسائل تدريبية بدنية .... الخ		الهدف الذهني : التركيز أثناء أداء المهام		
مخطط التدريب	الشدة	الحجم	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
	70 %	20 د	<b>الإحماء :</b> - تمارين بالكرة : - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة - تمارين التمرير y ب 3 متفرات	المرحلة التحضيرية
	95 %	20 د	<b>بدني :</b> + تمارين تنسيق بطريق التدريب الدائري + 5 ورشات .. 8 تكرارات للورشة + 2 دراحة ايجابية بين التكرارات + ورشة 1 : السلم + التنقل بين الأعمدة + الدوائر + ورشة 2 : التنقل بالرجل اليمين ثم اليسرى ثم الدوائر + ورشة 3 : دوائر باللون + جانبي + دوائر + ورشة 4 : الصحون ص باللون + الأقماع + ورشة 5 القفزات على الأعمدة + الأقماع	المرحلة الأساسية
	95 %	40 د	<b>تكتيكي :</b> + مباراة تطبيقية تحضيريا للمنافسة القادمة بخطة + لعب بسيطة بتمرکز بسيط 3 3 4 + اربع مدافعين + 3 لاعبي وسط + 3 مهاجمين + بناء اللعب من الخلف + طريقة إخراج الكرة تحت الضغط + بعض وضعيات التنشيط الهجومي	المرحلة التكتيكية
	70 %	10 د	- تمارين إطالة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية	 1986 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - Msila	قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : أقل من 17	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 23 - 3 - 22	
شدة الحمل : قصوى 100 %		الهدف العام للحصة : إنهاء الهجمة عمل مدمج		
رقم الحصة : 05		الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس		
مكانها في الأسبوع : - 2		الهدف التكتيكي : إنهاء الهجمة		
الملعب : الملعب البلدي		الهدف البدني : السرعة		
الأدوات : كرات . أقماع . وسائل تدريبية بدنية .... الخ		الهدف الذهني : روح الجماعة		
مخطط التدريب	الشدة	الحجم	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
	70 %	20 د	<b>الإحماء:</b> تمارين بالكرة : - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة	المرحلة التحضيرية
	100 %	10 د الراحة 3 × مسافة عمل بين كل تكرار	<b>بدني:</b> تمارين سرعة : بمتغيرات مختلفة حسب وضع الوسائل منافسة بين المجموعات الراحة الكاملة بين التكرارات	المرحلة الأساسية
	100 %	20 د	<b>تقني تكتيكي:</b> تمرين تقني تكتيكي : إنهاء الهجمة التمرير بالتناوب بين المجموعتين 3 متغيرات بإنهاء الهجمة تنبيه لوضعية اللاعب الأخير على حساب القمع أخذ المعلومة قبل استلام الكرة تسديد الكرة في الجهة المناسبة	
	95 %	30 د	<b>تكتيكي:</b> تمرين تكتيكي 6 ضد 6 + حارس + 3 جوكر 2 على الأطراف + 1 داخل المربع التمرين في نصف ملعب بوضع مرميين 3 تمريرات داخل الحدود لعب حر للجوكر هدف من الداخل 1 هدف من تمريرة جانبية 2 تغيير اللعب من جوكر لجوكر الجانبيين ممنوع كل تغيير في جهة اللعب عن طريق 3 جوكر بعدها هدف بحسب ب 3	
	70 %	10 د	- تمارين إطالة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية	 1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - Msila	قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : أقل من 17	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 22 - 3 - 27	
شدة الحمل : فوق المتوسط 75 %		الهدف العام للحصة : استرجاع + هوائي قدرة عمل مدمج		
رقم الحصة : 06		الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس		
مكاتها في الأسبوع : +2		الهدف التكتيكي : الاستحواذ واللعب تحت الضغط		
الملعب : الملعب البلدي		الهدف البدني : تحمل هوائي قدرة		
الأدوات : كرات . أقماع . وسائل تدريبية بدنية .... الخ		الهدف الذهني : روح الجماعة		
مخطط التدريب	الشدة	الحجم	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
	75 %	20 د 10 د	<b>الإجماع:</b> - جري خفيف : حول الملعب - تمارين بالكرة : - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة	المرحلة التحضيرية
	85 %	20 د	<b>تورو:</b> + تمرين تورو 4 ضد 1 + 1 اللاعب المدافع سلبي بتغيير الأدوار + 2 اللاعب المدافع يسترجع الكرة والمضيق للكرة يصبح مدافع + 3 عند القيام ب 15 تمريرة دون ضياع الكرة المدافع يعاقب بمرّة أخرى عند استرجاع الكرة	المرحلة الأساسية
	85 %	10 د	<b>بدني:</b> + تمرين تحمل على طريقة فارتلك + تغيير في الرتم حسب المسافة + على نصف الملعب كما هو موضح في الصورة + الزيادة في مسافة العمل بالتدرج + مع الزيادة في مسافة الراحة الايجابية + إدخال الكرة	
	75 %	20 د	<b>تكتيكي:</b> + تمرين تكتيكي 8 ضد 8 + حارس + 3 لمسات في الكرة + التركيز على اللعب الثلاثي + تمرکز لاعبي الوسط + الحلول للزميل + اللعب في المساحات الفارغة + التمرکز الجيد في المراقبة للمدافعين + كمتغير 5 تمريرات في منتصف الفريق + الحق في تسجيل هدف	
	70 %	10 د	- تمارين إطالة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : أقل من 17	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 22 - 3 - 29	تواتي سامي + مهمل هشام
شدة الحمل : أقل من القصوى %		الهدف العام للحصة : التحول البسيط من حالة الدفاع للهجوم والعكس عمل مدمج		
رقم الحصة : 07		الهدف التقني: المهارات الأساسية		
مكانها في الأسبوع : - 3		الهدف التكتيكي : مباراة تطبيقية		
الملعب : الملعب البلدي		الهدف البدني : التنسيق عمل مدمج		
الأدوات : كرات . أقماع . وسائل تدريبية بدنية .... الخ		الهدف الذهني : التركيز أثناء أداء المهام		
مخطط التدريب	الشدة	الحجم	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
<p>Combinaison de passes avec une-deux pour le jeu en pointe</p> 	% 70	د 20	<p><b>الإحماء:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين بالكرة :</li> <li>- مداعبة الكرة</li> <li>- تسخينات باستعمال الكرة</li> <li>- التمرير بين اللاعبين بتشكيل الموضع في الصورة</li> <li>- متغيرات في الجري بالكرة</li> <li>- متغيرات في تمرير الكرة</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
	% 95	د 20	<p><b>بدني:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ تمارين تنسيق على حافة المربع</li> <li>+ اللعب داخل المربع 5 ضد 5 بتحديد للمساحات وحساب عدد التمريرات</li> <li>+ عند سماع الإشارة التحول للورشات لعمل التنسيق بورشات مختلفة</li> <li>+ 6 تكرارات للورشة</li> <li>+ 1د راحة بين كل تحول في العمل</li> <li>+ التركيز على التحول السليم من الدفاع للهجوم</li> <li>+ التكتل في حالة الدفاع</li> <li>+ الانتشار عند امتلاك الكرة مع تموقع لاعبي الوسط لتحويل جهات اللعب</li> </ul>	المرحلة الأساسية
	%95	د 40	<p><b>تكتيكي:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ مباراة تطبيقية تحضيريا للمنافسة القادمة بخطة لعب بسيطة بتمركز بسيط 3 3 4</li> <li>+ اربع مدافعين + 3 لاعبي وسط + 3 مهاجمين</li> <li>+ بناء اللعب من الخلف</li> <li>+ طريقة إخراج الكرة تحت الضغط</li> <li>+ بعض وضعيات التنشيط الهجومي</li> <li>+ الدور الدفاعي للمهاجمين الجانبيين</li> <li>+ الدفاع ككتلة</li> <li>+ فتح اللعب عند استرجاع الكرة</li> </ul>	المرحلة الأساسية
	% 70	د 10	- تمارين إطالة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - Msila		قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : أقل من 17	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 22 - 3 - 30	تواتي سامي + مهمل هشام	
شدة الحمل : قصوى 100 %		الهدف العام للحصة : إنهاء الهجمة			
رقم الحصة : 08		الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس			
مكانها في الأسبوع : - 2		الهدف التكتيكي : إنهاء الهجمة			
الملعب : الملعب البلدي		الهدف البدني : السرعة			
الأدوات : كرات . أقماع . وسائل تدريبية بدنية .... الخ		الهدف الذهني : روح الجماعة			
مخطط التدريب	الشدة	الحجم	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة	
	70 %	20 د	<b>الإحماء :</b> تمارين بالكرة : - مداعبة الكرة - تسخينات باستعمال الكرة - تمرين تورو 4 ضد 2	المرحلة التحضيرية	
	100 %	10 د الراحة 3 x مسافة عمل بين كل تكرار	<b>بدني :</b> تمارين سرعة : سرعة حركية انقلالية منافسة بين الأفواج 1/1 سرعة رد الفعل : الانطلاق من وضعيات مختلفة إيعازات مختلفة	المرحلة الأساسية	
	100 %	20 د	<b>تقني بدني تكتيكي :</b> تمرين بدني تكتيكي سرعة في وضعيات 1 ضد 1 الانجاز بسرعة الراحة الكاملة استغلال المهارة المراوغة + تسديد الكرة		
	95 %	30 د	<b>تكتيكي :</b> تمرين تكتيكي على نصف الملعب 6 ضد 6 + حارس المرمى + 2 جوكر حر 3 لمسات داخل المربع لعب حر للجوكر الهدف من الداخل بنقطة من تمريرة عرضية 2 اللعب على 3 مراحل مع وقت راحة 1 د للتصحيح والإمامة		
	70 %	10 د	- تمارين إطالة	المرحلة الختامية	

تخصيص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		 قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : أقل من 17	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 03 - 4 - 22 تواتي سامي + مهمل هشام	
شدة الحمل : فوق المتوسط 75 %		الهدف العام للحصة : استرجاع + هوائي قدرة عمل مدمج		
رقم الحصة : 09		الهدف التقني: تمرير - الجري بالكرة - التسديد - اللعب بالرأس		
مكانها في الأسبوع : 2+		الهدف التكتيكي : الهجمة المنظمة البسيطة		
الملعب : الملعب البلدي		الهدف البدني : تحمل هوائي قدرة		
الأدوات : كرات . أقماع . وسائل تدريبية بدنية .... الخ		الهدف الذهني : روح الجماعة		
مخطط التدريب	الشدة	الحجم	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
	75 %	20 د 10 د	<b>الإحماء</b> - تمارين 2 ضد 2 بأربع أشكال مختلفة الورشة 1 : بأربع مرامي الورشة 2 : بأربع مرامي لكن بتشكيل مختلف الورشة 3 : ب 2 مرمين الورشة 4 بمنطقتين محددين	المرحلة التحضيرية
	85 %	20 د	<b>تقني</b> تمارين تذكيرية لمختلف المهارات الأساسية التمرير بمختلف أنواعه الجري بالكرة المراوغة اللعب بالرأس المراقبة بالصدر .... الخ وقت الراحة الايجابية بين التمارين	المرحلة الأساسية
	75 %	30 د	<b>تكتيكي</b> تمارين تكتيكي 7 ضد 7 + حارس 3 لمسات في الكرة التركيز على بناء اللعب من الخلف تمرکز لاعبي الوسط الحلول للزميل اللعب في المساحات الفارغة التمرکز الجيد في المراقبة للمدافعين كمتغير 5 تمريرات في منتصف الفريق + الحق في تسجيل هدف وتعيين المنطقة	المرحلة الأساسية
	70 %	10 د	- تمارين إطالة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين : 20	المرحلة العمرية : أقل من 17	زمن الحصة : 90 د	التاريخ : 05 - 4 - 22 تواتي سامي+ مهمل هشام	
شدة الحمل : أقل من القصوى %		الهدف العام للحصة بناء اللعب من الخلف (الهجمة المنظمة) بتشكيل 433		
رقم الحصة : 10		الهدف التقني: المهارات الأساسية عمل مدمج		
مكانها في الأسبوع : - 3		الهدف التكتيكي : مباراة تطبيقية		
الملعب : الملعب البلدي		الهدف البدني : السرعة عمل مدمج		
الأدوات : كرات . أقماع . وسائل تدريبية بدنية ... الخ		الهدف الذهني : التركيز أثناء أداء المهام		
مخطط التدريب	الشدة	الحجم	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
	70 %	30 د	<p><b>الإحماء :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين بالكرة :</li> <li>- مداعبة الكرة</li> <li>- تسخينات باستعمال الكرة</li> <li>- تمارين تورو 4 ضد 1 بمتغيرات (دفاع سلبي) + (دفاع حقيقي) + حساب التمريرات .... الخ</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
	100 %	10 د	<p><b>بدني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تمارين سرعة :</li> <li>سرعة رد الفعل لإيعاز صوتي</li> <li>تمارين سرعة حركية (الارتكازات على خط المنتصف + انطلاقات لمسافة 10 م)</li> <li>الدمج بين تمارين السرعة الحركية مع سرعة رد الفعل</li> <li>الراحة الكاملة بين التكرارات وكذا المجموعات إدخال الكرات</li> </ul>	المرحلة الأساسية
	95 %	40 د	<p><b>تكتيكي :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مباراة تطبيقية تحضيريا للمنافسة القادمة بخطة لعب بسيطة بتمرکز بسيط 3 3 4</li> <li>اربع مدافعين + 3 لاعبي وسط + 3 مهاجمين</li> <li>بناء اللعب من الخلف</li> <li>طريقة إخراج الكرة تحت الضغط</li> <li>بعض وضعيات التنشيط الهجومي</li> <li>الدور الدفاعي للمهاجمين الجانبيين</li> <li>الدفاع ككتلة</li> <li>فتح اللعب عند استرجاع الكرة</li> </ul>	المرحلة الأساسية
	70 %	10 د	- تمارين إطالة	المرحلة الختامية

