



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

القسم : التدريب الرياضي

الرمز:

تخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

أثر برنامج تدريبي مدمج في تطوير مهارة التسديد
لدى ناشئي كرة القدم
(دراسة ميدانية لفريق دار الشباب بوعنداس أقل من 15 سنة)

إشراف الأستاذ:

* الدكتور بن التومي بلال

إعداد الطالبان :

* بخوش منير سراج الدين

* ساولي عادل

السنة الجامعية: 2020 – 2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

يقول الله تعالى : « نِعْمَةٌ مِنْ عِنْدِنَا كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ »

﴿ ٣٥ القمر ﴾

و يقول النبي ﷺ: (لَا يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ) رواه أحمد وأبو داود والبخاري

فالحمد لك حتى ترضى والحمد لك إذا رضيت والحمد لك بعد الرضا .
ونسألك اللهم أن تجعل عملنا هذا صالحا لوجهك الكريم و أن تنفعنا به و
تنفع كل من يقرأه .

نتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف السيد : " بلال بن التومي " الذي تابعنا
طيلة هذا العام ولم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته وكان نعم الموجه .
وإلى كل عمال قسم التدريب الرياضي كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر
و العرفان الى كل من قدم لنا يد العون و المساعدة .

اهداء

الى أمي العزيزة نبع الحنان و الى أبي الذي سهر على
دعمي بشتى الأعمال و النصائح القيمة و الى العائلة الكريمة
من الصغير الى الكبير , الى كل من أدركه القلب و لم يدركه
القلم و الى كل من الزملاء الذين شاركتني بهم الأيام في
الجامعة من بدايتها الى نهايتها , الى أصدقائي و رفقاء دربي
أهدي ثمرة جهدي .

بخوش منير سراج الدين

اهداء

الى من وضع المولى سبحانه و تعالى الجنة تحت
قدميها أمي الحبيبة , الى خالد الذكر و الذي لم يتهاون
يوما في توفير سبيل الخير و السعادة لي أبي الموقر ,
الى عالتي الكريمة , الى أصدقائي و معارفي الذين
أجلهم و أحترمهم , الى أساتذتي في قسم التدريب
الرياضي .

أهدي لكم بحثي هذا

ساولي عادل

فهرس المحتوى

الصفحة	الموضوع
	البسمة
	شكر و عرفان
	اهداء
	الفهرس + قائمة الأشكال و الجداول
	الملخص
أ ، ب	المقدمة
17-6	الجانب التمهيدى
17-7	الفصل الأول : الاطار العام للدراسة
8	الاشكالية
9	الفرضيات
9	أهمية الدراسة
10	أهداف الدراسة
11-10	تحديد المفاهيم و المصطلحات
16-11	الدراسات السابقة
17-16	التعليق على الدراسات السابقة و مميزات الدراسة الحالية
51-18	الجانب النظري
34-19	الفصل الثانى : التدريب الرياضى و طريقة التدريب المدمج
20	تمهيد
21	التدريب الرياضى
21	أهداف التدريب الرياضى
22-21	أسس نجاح عملية التدريب الرياضى

27-22	طرق التدريب الرياضي
33-27	التدريب المدمج
34	خاتمة
51-35	الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم
36	تمهيد
41-37	المهارة
44-41	المهارات الأساسية في كرة القدم
47-44	التسديد
50-47	ناشئي كرة القدم
51	خاتمة
72-52	الجانب التطبيقي
54	تمهيد
55	الدراسة الاستطلاعية
56	المنهج المتبع
56	مجتمع و عينة الدراسة
57-56	متغيرات الدراسة
59-57	الاختبارات
61-59	البرنامج التدريبي
62-61	الأساليب الاحصائية
63	خاتمة
70-64	الفصل الخامس : عرض و تحليل النتائج
66-65	عرض و تحليل النتائج
70-66	مناقشة الفرضيات
72-71	الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات
72	الاستنتاجات و الاقتراحات
74-73	الخاتمة
80-75	قائمة المصادر و المراجع
88-81	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار قوة التسديد	65
02	دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار دقة التسديد	66

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	اختبار دقة التصويب	58
02	اختبار قوة التصويب	59
03	مقدار الشدة في البرنامج التدريبي	61
04	الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لاختبار قوة التسديد	65
05	الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لاختبار دقة التسديد	66

الملخص:

حملت هذه الدراسة عنوان أثر برنامج تدريبي مدمج على تحسين مهارة التسديد لدى ناشئي كرة القدم وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى نجاعة استعمال برنامج تدريبي مدمج في تحسين مهارة التسديد في كرة القدم ولقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ولقد شمل مجتمع البحث كل ناشئي كرة القدم الذين تتراوح اعمارهم بين 14-16 سنة ولقد تمثلت عينة البحث في ناشئي فريق دار الشباب ببيوعنداس و التي بلغ عددها 12 لاعبا ولقد استعمل الباحثان اداة الاختبار من اجل جمع البيانات و المعلومات ولقد تمثلا في (اختبار قوة التسديد واختبار دقة التسديد) وبعد اجراء المعالجات الاحصائية المناسبة اسفرت الدراسة عن نتائج ايجابية حيث أظهرت أن للبرنامج التدريبي المدمج أثر على تحسين مهارة التسديد لدى ناشئي كرة القدم ولقد اقترح الباحث في هذه الدراسة محاولة إجراء دراسات مختلفة مشابهة على عينات مختلفة وبفترات تجريبية أطول ، ضرورة اهتمام المدربين بالبرامج التدريبية المدمجة ، الاعتماد على أكثر من مجموعة تجريبية أثناء الدراسة.

الكلمات المفتاحية : التدريب المدمج ، مهارة التسديد ، ناشئي كرة القدم .

Abstract :

This study was titled The effect of a integrated training program on improving the shooting skill of junior footballers The aim of this study was to find out the efficacy of using an integrated training program in improving the skill of shooting in football. The experimental method was used for its suitability to the nature of the study. The research community included all football juniors aged between 14–16 years. The research sample was represented by the junior team of haous of The youth in Bouandas, which numbered 12 players, and the researchers used the test tool for collecting data and information, and they were represented in (shooting strength test and shooting accuracy test). After conducting the appropriate statistical treatments, the study yielded positive results, as it showed that the integrated training program had an impact on improving the skill Paying among junior footballers, In this study, the researcher suggested trying to conduct different similar studies on different samples with longer experimental periods, the necessity of trainers' attention to the integrated training programs, relying on more than one experimental group during the study.

key words :Integrated training, shooting skill, football juniors .

مقدمة

مقدمة :

" كرة القدم نشاط لا يتوقف عن التطور " كان الموضوع الذي تم التطرق إليه في ندوة الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا التي عقدت خلال شهر نوفمبر 1995 ، حيث تم إدراك الوعي بالتفاعل بين مختلف المجالات التي تؤدي إلى الأداء في كرة القدم. وعلى الرغم من تطور التحكيم والطب الرياضي ، فإن تقنيات البدنية و المهارية لم تتطور بالقدر المناسب .

كما قال المدرب اريك مومبارتس « كأن الابتكارات في اللعبة لم تعد موجودة ، وهذا ما يعكس ما نراه على الأرض حيث يلعب عدد لا بأس به من الفرق بنفس الطريقة. ويواجهون نفس الصعوبات في اللعبة ». (مومبارتس ، 1996 ، الصفحة 09).

يشجع هذا المتخصصين وباحثي كرة القدم والمتخصصين في الاستعداد البدني على النظر في تقنيات وأساليب جديدة للتدريب والإعداد البدني الخاص بالرياضات الجماعية وكرة القدم بشكل أكثر دقة مثل "التدريب المدمج" من أجل مواكبة المجالات المختلفة لكرة القدم الأداء (دلال ، الصفحة 03.2008).

غالبًا ما يظهر هذا الاتجاه الجديد في تصريحات العديد من المتخصصين في كرة القدم ومن بينهم المدرب البرازيلي السابق ، بطل العالم 1994 كارلوس ألبرتو باريرا ، الذي توقع الحاجة إلى تحسين تقني للاعبين بالضافة الى الإبداع والالتزام بدمج الاستعداد العقلي مع التدريب البدني والتقني أثناء التدريب بهدف إعداد لاعب كرة القدم الغد بشكل أفضل وتمكينه من تحمل جميع القيود والضغوط ، تبرر هذه الأشياء الحاجة إلى دمج نشاط كرة القدم في التدريب (مومبارتس ، 1996 ، الصفحة 09).

لفترة طويلة ، تم تقسيم التدريب في الرياضات الجماعية بين ما يسمى بالإعداد البدني والجزء الفني التكتيكي المحدد ، بالنسبة للمدربين فإن وجود جلستين إلى ثلاث جلسات أسبوعية فقط يمثل توفيرًا للوقت المخصص لخصوصية النشاط و هذا من بين أهم ايجابيات التي يعمل بها التدريب المدمج .

ان تطوير الجانب المهاري لا يقل شأنًا عن تطوير الجانب البدني في كرة القدم حيث ينبغي التركيز أكثر من الجانب التقني من خلال تنمية مختلف الجوانب المهارية الأساسية للاعبين ، من أبرزها مهارة التسديد و التي تعتبر من أهم المهارات الهجومية التي يركز عليها المدربون في كرة القدم الحديثة نظرا لأهميتها الكبيرة في صنع الفارق ، كما أن هذه المهارات يجب أن يتم الارتقاء بها منذ بداية تكوين اللاعبين حيث أن فئة الناشئين تعتبر أساس الفرق و مستقبلها لذلك فان التكوين التقني الجيد لهم يكون بتمية هذه المهارات في هذه المرحلة بالذات .

لهذا نسعى لمعرفة الطريقة أو الأساليب و علاقتها بالجانب المهاري لان الرياضي كل ما كان قريباً من الكرة كلما أدى ذلك إلى تحسين وتنمية كبيرة في المهارات الأساسية خاصة التسديد و لهذا فان موضوع دراستنا محور حول : " أثر برنامج تدريبي مدمج في تطوير مهارة التسديد لدى ناشئي كرة القدم "

في بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة 3 جوانب وهم :

- الجانب المنهجي ويتكون من فصل واحد :

* الفصل الأول: الإطار العام لدراسة .

- الجانب النظري ويتكون من فصلين على نحو التالي:

* الفصل الثاني: التدريب الرياضي و طريقة التدريب المدمج .

* الفصل الثالث: مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم .

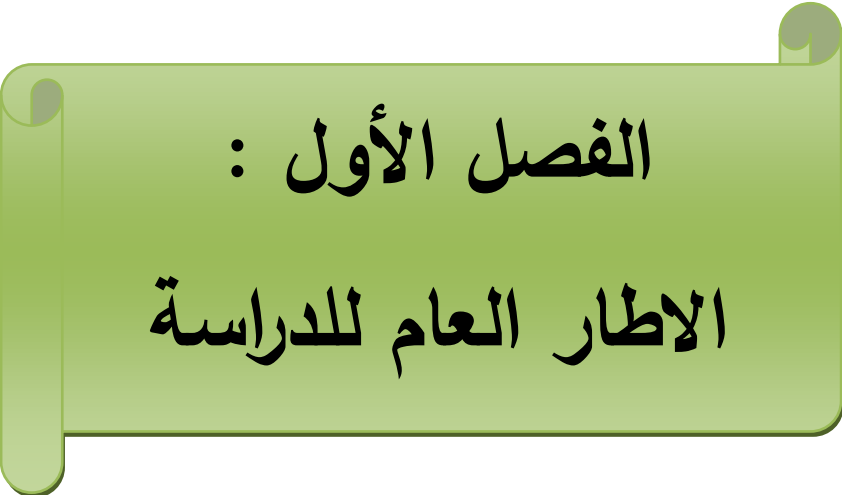
أما الجانب الثالث وهو التطبيقي فقد احتوي على ثلاثة فصول وهم:

* الفصل الرابع: ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة .

* الفصل الخامس: ويتضمن عرض نتائج وتفسيرها ومناقشتها .

* الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات .

الجانِب المنهجي



الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

اهتمت جل الدول المتقدمة مؤخرا اهتماما كبيرا وبالغا وشاملا بتدريب مختلف الفئات العمرية و خاصة الناشئين في كرة القدم ، حيث فتحت لهم نوادي خاصة وأكاديميات رياضية تسمح بتطوير وتدريب هاته اللعبة نظريا وعمليا وتطبيقيا، وذلك بالاستعانة بأهم الطرق والوسائل التي تساعد الناشئين على تطوير وتقجير طاقاتهم باعتبارهم القاعدة الأساسية و الرئيسية لفريق الأكاير. حيث شهدت اللعبة تطورا كبيرا من الناحية الفنية والتقنية والتكتيكية مع زيادة نسبة السرعة في الأداء بالإضافة إلى الارتفاع في المستوى البدني والوظيفي للاعبين.

إن الطريق في تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة إذا تسلحت بالعلم والعمل الجاد، وإن تأسيس قاعدة عريقة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيط جيد للبرامج التدريبية واختيار أفضل محتوى تدريبي لهي ثروة قومية ينتفع منها المجتمع ليرتقي بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى. (ناصر عبد الشافي عبد الرزاق ، 2012، ص 10).

إن طبيعة الأداء في كرة القدم يتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعبين إتقانها، سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق في المنافسة، ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم.(خليفة الشبلي ، 2011، ص 5).

ويعد الإعداد المهاري أحد المتطلبات التي يجب أن تتوافر لدى اللاعبين بمستوى عال من الكفاءة، والجدير بالذكر أن نجاح تحقيق الهدف من المباريات يتوقف دائما على إتقان المهارات التي تعتبر وسيلة لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية. (ناصر عبد الشافي عبد الرزاق ، 2012، ص 10).

الأمر الذي يتطلب من المدربين تدعيم هذه العمليات عن طريق البرامج التدريبية في ضوء إدراج التمرينات المناسبة خلال الوحدات التدريبية، وتشكل مهارة التصويب من مهارات كرة القدم، كما أن المتطلبات البدنية تعتمد على نوعية النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب والحجم الساعي للحصص التدريبية بالإضافة إلى تقنين حمولة التدريب وتكييفها حسب الفئة العمرية، مع مراعاة مختلف طرق التدريب التي تهدف إلى ترقية السمات الإرادية التي يتأسس عليها التفوق في الأنشطة الرياضية".

ومن هنا تبلورت لنا مشكلة هذا البحث أولا في إيجاد حلول لهاته المشكلة والحصول على نتائج تخدم المدربين والمختصين. وعلى هذا يمكننا طرح التساؤل التالي:

* هل للبرنامج المقترح بالتدريب المدمج أثر في تطوير مهارة التسديد لدى ناشئي كرة القدم ؟

2- التساؤلات الجزئية :

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لقوة التسديد لدى ناشئي كرة القدم ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدقة التسديد لدى ناشئي كرة القدم ؟

4- الفرضية العامة :

للبرنامج المقترح بالتدريب المدمج أثر في تحسين مهارة التسديد لدى ناشئي كرة القدم.

5- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لقوة التسديد لدى ناشئي كرة القدم لصالح البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدقة التسديد لدى ناشئي كرة القدم لصالح البعدي .

5- أسباب اختيار الدراسة :

5-1- أسباب ذاتية:

- بصفتنا طلبة باحثين نوجب علينا التطرق لهذا الموضوع، بما أنه موضوع حساس ومهم ويخدم الرياضة عامة والرياضيين خاصة.

- التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

5-2- أسباب موضوعية:

- ضعف المستوى المهاري والأداء الحركي للتسديد للفئات الشبانية و الناشئين في كرة القدم .

- تركيز معظم المدربين على تنمية بعض المهارات الحركية على حساب مهارة التسديد .

6- أهمية الدراسة :

- محاولة مواكبة الحداثة في التدريب بالاعتماد على النظريات الحديثة في التدريب.

- إضافة مرجع علمي للمكتبة يوجه بشكل عام وللمهتمين بشكل خاص.

- النهوض بالبرامج التدريبية ومحاولة تطويرها من أجل تحسين المستوى التدريبي في المدارس الكروية لكرة القدم.

- مناقشة النتائج و الخروج بالاستنتاجات ووضع إعطاء مختلف الاقتراحات و التوصيات .

- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية التدريب المدمج في تحسين الأداء المهاري خاصة مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم .

7- أهداف الدراسة :

- التعرف على مدى نجاعة البرنامج التدريبي لتنمية مهارة التسديد .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المدمج في تحسين دقة التسديد لدى ناشئي كرة القدم .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المدمج في تحسين قوة التسديد لدى ناشئي كرة القدم .

8- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

8-1- البرنامج التدريبي :

هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف , كذلك تعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تتبع من المنهج و كل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن ,المدرّب ,اللاعب ,الطريقة ,الامكانيات ,المحتوى ,التنظيم و غيرها من الأمور التي تزيد من امكانيات تنفيذ المنهج .

(القادوس , 1993 ,ص 40) .

إجرائيا : هو مجموع الحصص التدريبية الهادفة الى تحسين و تطوير صفات بدنية أو مهارات حركية .

8-2- التدريب المدمج :

يعني تحسين الصفات البدنية من خلال الحركية الخاصة بالنشاط الممارس الذي يمكنه إيصال الرياضي المستوى العالي (فريدريك لامبرتين , 2000 , الصفحة 09) .

عبارة عن ادماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات تقنية و البدنية للاعبين

(دلال , 2008 , الصفحة 1)

إجرائيا : هو وحدات تدريبية تقنية و/أو تكتيكية مدمجة بالكرة يهدف الى تطوير القدرات المهارية و البدنية للرياضيين .

8-3- التسديد :

لغة : مصدره سدد ، تسديد السهم : تصويبه، توجيهه. (معجم المعاني، 2010، ص 188)

إصطلاحا : يقصد به الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم، فضلا عن الإختيار الصحيح للمكان الذي ستتوجه إليه الكرة، وإستغلال كل الظروف المهارية والبدنية والنفسية والخارجية ، وعموما فإنه كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما إستطاع أن يصوب إلى المرمي بدقة عالية في المكان المناسب و بالقوة المناسبة. (مفتي إبراهيم، 1985، ص 64. 65)

8-4- كرة القدم :

لغة : التعريف اللغوي: كرة القدم أو بالإنجليزية (Football) ويعود أصلها إلى اللغة اللاتينية والتي تعني ركل الكرة بالقدم، وتختلف مسميات هذه اللعبة من ثقافة الأخرى، فالأمريكيون مثلا، تدعى كرة القدم عندهم (Rugby)، وأما اصطلاحا، فكرة القدم تعرف على أنها رياضة جماعية، يمارسها كل الناس على اختلاف مستوياتهم، وأعمارهم وحتى جنسهم، وتمارس في الأماكن العامة والواسعة كالملاعب والساحات، وتمتاز بكونها أكثر أنواع الرياضة شهرة وجاذبية. (<https://hvatok.com>)

إصطلاحا : هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعب، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة على شوطين ويتخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمسة عشر دقيقة، وتحرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة. (حنفي محمود مختار، 1995، ص41) .

إجرائيا : هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين مكونين من 11 لاعبا بواسطة كرة جلدية منفوخة يهدف فيها اللاعبون الى تسجيل أكبر عدد من الأهداف من الفريق الآخر لغرض الفوز .

8-5- الناشئين :

لغة : من الفعل ينشأ و يتكون،الشخص في فترة الصغر أو المبتدأ .

إصطلاحا : يعرف مفتي إبراهيم (1996م) الناشئين بانهم: هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاما) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10 سنوات تقريبا)، مرحلة الطفولة المتأخرة (13 - 11 سنة تقريبا)، ومرحلة المراهقة حتى سن 14 سنة . (مفتي ابراهيم حماد ، 2001، ص55).

إجرائيا: هو الشخص الذي يكون في الفترة التي تسبق مرحلة البلوغ تقريبا (مرحلة تكوين أو نمو الصغار) أي في الفئة العمرية من 6 - 15 سنة .

9- الدراسات السابقة :

* الدراسة الأولى : دراسة بلواضح عماد الدين 2019/2018 مذكرة ماستر , جامعة محمد بوضياف -

المسيلة - بعنوان : تأثير وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة

هدفت الى التعرف مدى تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة .

اتبع الباحث المنهج التجريبي نتيجة لطبيعة الموضوع و الأنسب له .

توصل الباحث الى :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري له تأثير في تنمية القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التسديد (17-19 سنة) .

* **الدراسة الثانية :** دراسة أ.مساحلي لخضر 2012 من المجلة العلمية لعلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية, جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18 سنة) .

هدفت الى التعرف على ما مدى تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18 سنة) .
اتبع الباحث المنهج التجريبي و ذلك باستخدام باستخدام القياس القبلي و البعدي .

توصل الباحث الى :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية في كل الاختبارات البدنية .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية في كل الاختبارات المهارية .

- للتدريب المدمج فاعلية و أهمية كبيرة في تنمية القوة و السرعة و تنمية عدة جوانب أخرى (الفيزيولوجية و المهارية و الخططية) أثناء أداء النشاط البدني .

- ادماج الكرة في تنفيذ الحركة أو المهارة يعطي أبعاد الفردية تقنية للمهارة كمهارة الجري بالكرة مثلا أكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي .

* **الدراسة الثالثة :** إد /ميم مختار :جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم و كوردوغلي محمد:طالب دكتوراه 2013/2012 من مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية, جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - بعنوان : تأثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية و تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى ناشئي لاعبي كرة القدم

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية و تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى ناشئي لاعبي كرة القدم .

استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك لتلائمه مع الإشكالية قصد الدراسة .

توصل الباحث الى :

- إن الناشئين في هذه المرحلة العمرية يمكنهم اكتساب القوة العضلية نتيجة برنامج القوة المتدرجة و المصممة جيدا، إن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية.

- رفض الاعتقاد السائد أنه لا فائدة من تدريب القوة للناشئين في مختلف المراحل .

- التدريب بالأثقال هام و أساسي في تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة كالرشاقة و المرونة .

* **الدراسة الرابعة :** عبد الوهاب ناجي 2019/2018 مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
بعنوان : اقتراح برنامج تدريبي بالألعاب الصغيرة على تحسين مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة .

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الألعاب الصغيرة على تحسين مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك لتلائمه مع الإشكالية قصد الدراسة .

توصل الباحث الى :

- تحسن على مستوى العناصر البدنية المستهدفة في المجموعة التجريبية أثناء اجراء الاختبارات القبلية والبعدية لصالح البعدية .

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- دمج الالعاب الصغيرة أثناء التدريب يساعد على تطوير اللاعبين لصفاتهم البدنية.

- ضرورة استعمال الطريقة التدريبية المناسبة لكل مهارة رياضية أو صفة بدنية محددة.

* **الدراسة الخامسة :** ط.د/ بلفريطس ياسين و ط.د/ نابي محمد ناجح و أ.د/ غنام نور الدين 2019 من
المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - بعنوان : أثر برنامج تدريبي
مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري
بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة .

هدفت الدراسة إلى هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية .

توصل الباحث الى :

- البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة لمدة ثمانية أسابيع له تأثير ايجابي على تحسين أداء المتغيرات مهارية (التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة) لدى أواسط كرة القدم .

- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج قد كان ذات فاعلية في تحسين أداء المتغيرات مهارية (التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة) لأواسط كرة القدم .

- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة الضابطة أدت إلى حدوث فروق ضئيلة في الاختبارات البعدية والتي كانت غير دالة إحصائيا ، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي العادي لم يكن في المستوى المطلوب من حيث الأسس المنهجية لتحسين المتغيرات مهارية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لأواسط كرة القدم .

- إن استخدام طريقة التدريب المدمج لها تأثير على تحسين أداء المتغيرات مهارية (التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم.

* **الدراسة السادسة :** خيارى هيثم نقي الدين و مزيان عبد الرؤوف 2019/2018 مذكرة ماستر، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - بعنوان : أثر برنامج تدريبي بالتدريب المدمج على تطوير صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة و بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم - ذكور أقل من 15 سنة - .

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب المدمج على تطوير السرعة الانتقالية و الرشاقة و بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم - ذكور أقل من 15 سنة - .

استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك لتلائمه مع الإشكالية قصد الدراسة .

توصل الباحث الى :

- لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات وبعض الصفات البدنية.

- ان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى ذو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدى.

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

- إدراج طريقة التدريب المدمج كطريقة جد هامة لإنجاز الحصة التدريبية .

* الدراسة السابعة : 2011/2010 Ghoul Adda مذكرة ماجستير, جامعة عبد الحميد بن باديس
- مستغانم - بعنوان : أثر التحضير البدني المدمج علي مستوى الأداء عند اللاعبين الناشئين أقل من 17 سنة .

هدفت الدراسة إلى تحديد أثر التحضير البدني المدمج عموما على تحسين عام و متكامل للصفات البدنية و الفنية التي تتطلبها كرة القدم عند اللاعبين الناشئين أقل من 17 سنة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك لتلائمه مع الدراسة .

توصل الباحث الى :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى نمو الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية .

- واقع تدريب الفئات الشابة لا يساعد على الرفع من المستوى البدني و الفني و بالتالي التأثير سلبيا على المستوى العام للأداء عند الناشئين .

- إستخدام طريقة التدريب المدمج في التدريب يعطي نتائج ايجابية عند الفئات الشبابية دون 17 سنة

* الدراسة الثامنة : عباد عبد الحق 2019/2018 مذكرة دكتوراه, جامعة باجي مختار - عنابة - بعنوان
مساهمة التدريب المدمج في تحسين مختلف جوانب الأداء لدى لاعب كرة القدم الجزائري الهواوي .

هدفت الدراسة إلى دراسة مدى فاعلية التدريب المدمج باعتباره بديلا لتحسين الجوانب المختلفة البدنية و التقنية والتكتيكية والنفسية من أجل تحسين الأداء لدى لاعبي كرة القدم الهواة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

توصل الباحث الى :

- إمكانية تطوير مختلف المتطلبات البدنية لممارسة كرة القدم خصوصا في هذا المستوى من الممارسة

كما أوضحت ذات الدراسة مدى فعالية التدريب المدمج في تحسين نسب نجاح تطبيق مختلف التقنيات في المنافسة .

- أظهرت النتائج الأثر الإيجابي للتدريب المدمج على قبول الأعباء التدريبية لدى اللاعبين الهواة، ويعود كل هذا أساسا الى طابع اللعب الذي يميز طريقة التدريب المدمج ما يجعل الأحمال التدريبية أكثر قابلية .

- وتبين نتائج هذا البحث الآثار الإيجابية للتدريب المدمج على المتغيرات البدنية والفنية والنفسية، وبالتالي تؤكد الافتراضات التي قدمت في البداية. ويظهر بوضوح أن اعتماد هذا الأسلوب من التدريب في كرة القدم للهواة يمثل ضرورة ملحة تتنادي بها هذه الدراسة، وهذا من منظور متطلبات كرة القدم الحديثة .

10- التعليق على الدراسات السابقة :

اعتمد الباحث على عدد من الدراسات و الأبحاث التي أجريت في مجال التدريب المدمج و تحسين مهارة التسديد، كلها دراسات عربية من بينها دراسات و أبحاث حديثة جدا سواءا من المذكرات أو الصادرة من المجلات العلمية و قد قام الباحث بالتعليق عليها :

* من حيث الهدف : تناولت الدراسات السابقة في غالبيتها تأثير البرنامج التدريبي المدمج على بعض الصفات البدنية و المهارية أهمها التسديد لدى اللاعبين الناشئين و الهواة في رياضة كرة القدم .

و تناولت معظم الدراسات مدى نجاعة البرنامج التدريبي المدمج على تحسين بعض الصفات و المهارات البدنية منها مهارة التسديد و أيضا تأثير بعض طرق التدريب الأخرى على مهارة التسديد.

* من حيث المنهج : في الدراسات السابقة يتضح أن المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي، حيث أن كل الدراسات عملت بالمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة، و في كل مرة كان صاحب الدراسة يقوم بالاختبار القبلي و البعدي لمعرفة الفروق للبرنامج التدريبي .

* من حيث العينة : اختلفت عينة البحث في الدراسات السابقة حيث يمكن حصرها فيما يلي :

- من حيث العدد : 20 - 36 لاعب .

- من حيث السن : 6 - 19 سنة .

_ من حيث نوع الرياضة : رياضة جماعية وهي كرة القدم .

* من حيث البرنامج : يمكن حصر البرامج التدريبية بين 3 - 20 أسبوع .

* من حيث النتائج : أسفرت معظم الدراسات السابقة على أن التدريب المدمج له أهمية كبير في تحسين مهارة التسديد و المهارات الأخرى بالإضافة الى تأثيره أيضا على مختلف الصفات البدنية و مدى نجاعته في

الرفع من المستوى المهاري و البدني على حد سواء , كما أظهرت دراسة مقارنة بين التدريب المدمج و التدريب التقليدي التأثير الايجابي الكبير للمدمج على حساب التقليدي في كرة القدم .

و خلاصة القول فان من خلال الدراسات السابقة, تمكن الباحث من الاستفادة في تشكيل الاطار النظري لموضوع الدراسة الحالي, كما تم من الاستفادة من الاجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية, اختبار العينات, أدوات البحث.....

11- مميزات الدراسة الحالية :

تتميز الدراسة الحالية بأنها الأحدث من نوعها و في مجال دراستها حيث اعتمدت و ارتكزت على توصيات , اقتراحات و استنتاجات الدراسات التي كانت قبلها ما يجعلها أكثر دقة و مصداقية في نتائجها و هادفة بشكل كبير , هذا يجعلها تكون مصدر مضموم لاستعمال و تطبيق المعلومات المتواجدة و المستنتجة فيها سواء في التطوير النظري أو التطبيقي مستقبلا في المجال الرياضي .

الجانِب النظري

الفصل الثاني :
التدريب الرياضي و طريقة
التدريب المدمج

تمهيد :

بالرغم من السرية التي ينتهجها معظم المدربين في المختلف الأنشطة الرياضية حتى لا يكتشف سر النجاح ، والتي أخذ بفضلها المدرب دور إيجابيا في مختلف المواقف التدريبية كونها خلقت المواقف التدريبية ونظرة جديدة لمفهوم التدريب ، وخاصة في رياضة كرة القدم ، ونظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في رياضة كرة القدم والتي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتحسين برؤية شاملة كل ما يتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني أو المهاري ان البرامج التدريبية الحديثة تمكن أهميتها وسر نجاحها في اكتساب عنصر التخطيط فعاليتها، وتكتسب أيضا العملية الإدارية بإكمالها النجاح والتوفيق ، وتحقيق الأهداف و اقتصاد في الوقت والجهد والمال، والدقة في التنفيذ.

هذا أدى بنا للبحث عن بديل وأسلوب علمي يعمل على تحسين وتنمية جميع جوانب التفوق الرياضي (البدني،المهاري، الخططي،النفسي) في وقت واحد للاعب باستخدام أداة الاختصاص وهي الكرة .

1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو : " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين، والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة ". (قاسم حسن حسين، 15 م، ص 1998)

يعتبر التدريب البدني أحد عناصر الإعداد أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات الموجهة نحو تطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية -الأنظمة الطاقوية -وتكامل أدائها طبقا لمتطلبات المباريات. (أمر الله البساطي، الصفحة 44، 2001)

2- الأهداف العامة للتدريب :

تتحصر أهداف التدريب الرياضي في :

* الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ، من خلال التغيرات الايجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

* محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ، النفسية ، الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا. (أمر الله أحمد البساطي الصفحة 45، 1998)

3- أسس نجاح عملية التدريب الرياضي:

لإنجاح عملية التدريب الرياضي و الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية يتعين علي المدرب أن يستعين بمجموعة من الخبراء و المختصين كل في مجال تخصصه ، فهناك من يساعد في تنفيذ برامج التدريب وهناك من يساعد في إنجاح العمل الإداري و كذا أخصائي العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية و الأخصائي النفسي، و لابد أن يعقد المدرب مع هؤلاء المساعدين اجتماعات دورية لكي يتعرف على احتياجات اللاعبين و يساهم في حل مشاكلهم سواء داخل النادي أو خارجه مع توضيح بيان شامل لمتطلبات عملية التدريب من احتياجات مالية ، و يفضل في مثل هذه الأمور توضيح الأعمال الموكلة لكل فرد في الجهاز المعاون ، و حتى ينجح المدرب لابد أن تكون العلاقة الاجتماعية بينه و بين المعاونين على أحسن ما يكون وأن تسود روح المحبة و التعاون و التقاؤل بينهم و تكون الصرامة هي أساس عملهم لكي ينجحوا في الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية ، لذا فان متطلبات نجاح عملية التدريب تتمثل في مجموعة من العوامل هي :

(يحي السيد العلاوى ، الصفحة 11 ، 2002)

- العامل الأول: إعداد المدرب الجيد المؤهل علميا والقادر على استيعاب كل ما هو جديد في التدريب.

- العامل الثاني: الانتقاء الجيد للاعبين، وتنمية قدرات اللاعب الموهوب.

- العامل الثالث: توفير الإمكانيات المادية والبشرية بما يتلاءم مع مستجدات العصر.

الفصل الثاني : التدريب الرياضي و طريقة التدريب المدمج

- العامل الرابع: الرعاية الصحية للاعبين.

- العامل الخامس: تصميم البرامج التدريبية المناسبة وفقا لقدرات اللاعبين.

4- مفهوم طرق التدريب :

اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر فهو "وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد. بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب وتعرف طريقة التدريب بأنها " نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف".
(وجدي مصطفى الفاتح، الصفحة 321 ، 2002)

4-1- طريقة التدريب المستمر:

4-1-1- مفهومها :

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو المسافة طويلة نسبيا.

* أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.

- تنمية التحمل الخاص.

- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

, تطوير التحمل العضلي.

4-1-2- خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

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

- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة . (عادل عبد البصير ، 1999 ،
الصفحة 157)

4-1-3- أنواع الحمل المستمر:

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

الفصل الثاني : التدريب الرياضي و طريقة التدريب المدمج

- التدريب المستمر منخفض الشدة.

- التدريب المستمر مرتفع الشدة.

- التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة.

- تدريب السرعات المتنوعة.

-تدريب الهرول. (محمد طلفي سيد وآخرون، 2002، ص 324)

4-1-4 أشكال التدريب المستمر:

- التدريب بإيقاع متواصل (rythme continue): خلال مدة زمنية طويلة و بسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبيا، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

- التدريب بإيقاع متغير (variable rythme): يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

- جري الفار تلك (fart lek): يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

4-2- طريقة التدريب الفتري:

4-2-1- مفهومها:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة ، أو تبادل المتتالي للحمل (مفتي إبراهيم حماد، 2001، الصفحة 211). تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم

الفصل الثاني : التدريب الرياضي و طريقة التدريب المدمج

حمض اللين في العضلات، وكذا تحديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. (بوجليدة حسان 2006-2007 , الصفحة 5) .
وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.
وتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين.

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة التحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية، وينقسم التدريب فتري الي نوعين هما:

4-2-2- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية الصفات البدنية التالية: (التحمل العام والتحمل الخاص وتحمل القوة) ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى زيادة حجم الأوكسجين وتأخر ظهور التعب. خصائص التدريب الفتري منخفض الشدة:
أ- بالنسبة لشدة التمرينات: تتميز بالشدة المتوسطة وتصل في تمرينات الركض إلى حوالي 60-80% من أقصى مستوى للفرد وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال إضافية أو باستخدام ثقل الجسم نفسه إلى حوالي 50-%.
ب- بالنسبة إلى حجم التمرينات: بما أن الشدة تكون متوسطة فأن هذه الطريقة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة وعلى ذلك يمكن استخدام تكرار كل تمرين (كتمرينات الركض أو تمرينات التقوية باستخدام الأثقال أو بدونها) إلى حوالي 20-30 مرة كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين (أي تكرار كل تمرين 10 مرات الثلاث مجموعات) وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14-90 ثانية بالنسبة للركض و 15-30 ثانية بالنسبة إلى تمرينات التقوية.

الفصل الثاني : التدريب الرياضي و طريقة التدريب المدمج

ت- فترات الراحة البينية: فترات راحة قصيرة غير كاملة تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 90 - 45 ثانية بالنسبة للمتقدمين وعدد نبضات القلب تصل إلى 120-130 ن/د ويفضل عادة استخدام مبدأ الراحة الايجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي أو الاسترخاء.

4-2-3- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية (السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة) ومن أهم خصائص هذه الطريقة ما يلي:

أ- بالنسبة للشدة: وتتميز بالارتفاع حيث تصل في تمرينات الجري 80-90% بينما تصل في تمرينات التقوية إلى 75%.

ب- بالنسبة للحجم: إن حجم التمرينات يقل نتيجة زيادة الشدة وعلى ذلك يمكن تكرار تمرينات الركض من 6 - 12 مرة وتكرار تمرينات التقوية إلى حوالي 8-10 مرات. 3- الراحة البينية: بما أن شدة التمرينات عالية فأن فترات الراحة البينية تزداد نسبيا ولكنها لا تصل إلى الراحة الكاملة بحيث تتيح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية حيث تتراوح ما بين 90-180 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين وتتراوح ما بين 120-240 ثانية للناشئين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب بأقل من 110-120 ن/د.

4-3- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار. (عادل عبد البصير ، الصفحة 161 ، 1999)

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في:

- طول فترة الأداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

4-3-1- أهدافها:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة المسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- أ) - فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:
 - قصيرة وتدوم من 75 ثانية إلى 2 دقيقة.
 - متوسطة وتستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق .
 - طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 75 دقيقة.
- ب) - شدة التمرين.
- ج) - تحديد فترات الراحة وطبيعتها.
- د) - عدد تكرارات التمرين. (عادل عبد البصير، 1999، الصفحة 111)

4-3-2- خصائصها:

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

- طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار .
- فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ، وقذف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة .

4-4- طريقة التدريب الدائري:

4-4-1- مفهومها:

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة الأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) والقوة (force) والتحمل (endurance) وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force) والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse)

4-4-2- مميزاتها:

- أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات قذف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .
- ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب.
- ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمّة الإرادة من خلال العمل الجماعي.
- د- التشويق والإثارة.
- هـ - توفير الجهد والوقت.
- و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين على أرضية الميدان. (عادل عبد البصير، 1999، الصفحة 169).

4-5- التدريب المدمج :

4-5-1- التعريف الاصطلاحي:

يعرفه "محمد عطية 2003" بأنه نظام متكامل يهدف إلى مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه، يقوم على الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم الحديث بأشكاله المختلفة داخل قاعات الدراسة. ويعرفه زاهر اسماعيل 2009 بأنه: "توظيف المستحدثات التكنولوجية في الدمج بين الأهداف والمحتوى ومصادر وأنشطة التعليم وطرق توصيل المعلومات من خلال أسلوب العلم وجها لوجه والتعلم الإلكتروني لإحداث التفاعل بين عضو هيئة التدريس بكونه معلم ومرشد للطلاب من خلال المستحدثات التي لا يشترط أن يكون أدوات إلكترونية محددة.

4-5-2- التعريف في المجال الرياضي:

يعرف على أنه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة وتهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، وهي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية، كما أنها تتشابه بيو ميكانيكيا، أن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقيم الفيزيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمع باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي تكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات، (وجيه محبوب، ، 2000، الصفحة 176)

ويقول Bobby Night "مثلا هناك الذي يشاهد التمرين وينفذه وهو يختلف عن الذي يراه ويفهمه ثم يطبقه وأيضا هناك فروق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها".

إن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير،

إن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص، وفي الإعداد المهاري والإعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو المستويات العليا لما تتميز من خصائص التهيئة الرياضيين بدنيا ومهاريا وتكتيكية وبما يتناسب مع ذلك النشاط.

التدريب المدمج يسمى مجمعا وأيضا مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة، نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة، ومثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبيه بالمهارة الممزوجة باللياقة الذي يتبقى عليه لفترة محددة من الوقت.

نستخلص أن التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية مع بعضها البعض أو هو دمج التمارين المهارية وذلك من أجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معا، أو دمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من أجل خلق أوضاع المنافسة.

4-5-3- أهمية التدريب المدمج:

يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس والأكاديميات الكروية. (أمين أنور الخولي 1994، الصفحة 153)

4-5-4- مبادئ التدريب المدمج :

يتضمن الأداء في كرة القدم العديد من الأبعاد الفنية والتكتيكية والبدنية والنفسية التي تتفاعل. يجب أن يأخذ التدريب بعين الاعتبار تفاعل عوامله المختلفة من خلال تطبيق مبادئ معينة لهذا النوع من التدريب والتي تكون على النحو التالي:

- يأتي التدريب من اللعبة للعودة إلى اللعبة (مفهوم وتيرة المشاركة الجسدية والعقلية).
- يجب أن يسمح التدريب باكتساب إتقان فني فردي وجماعي عظيم (اللعبة الديناميكية والمشاركة) وبالتالي تطوير عقلية تنافسية.
- يجب أن يستعد التدريب لكرة القدم الإيقاعية من خلال التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع ومن الدفاع إلى الهجوم (فكرة السلسلة) ، مع التأكيد على ديناميكيات اللعبة الهجومية.
- يجب أن يستعد التدريب للتطور وفقاً لمنظمة منخفضة ، ولكن أيضاً لتوقع تكيفه (إتقان جماعي مع الكرة وبدونها).
- يجب أن يطور التدريب أنظمة إنتاج الطاقة للاعب.
- يجب أن يقوم التدريب بإعداد اللاعب للقراءة ومعالجة المعلومات من اللعبة وتكييف الاستجابات.
- أثناء تطوير اللعبة ، على الصعيدين الفردي والجماعي ، مع مراعاة هيكل كرة القدم وخاصة هذا التحليل الوظيفي يسمح لنا بتكييف تنظيم أكثر صحة لتدريب كرة القدم. توجد حالياً نظريات مختلفة حول تدريب وتعليم رياضة الجماعية ، وتقترح نماذج مختلفة حول كيفية التعامل مع هذه الرياضات وبالتالي كرة القدم. الميل ، من تحليل اللعبة وهيكلها ، وطرح التعليم أو التدريب في أكثر بطريقة عالمية ، ببعد أكثر تعقيداً وأقرب إلى واقع اللعبة والظروف الحقيقية للمنافسة (سيريزو، الصفحة 14 ، 2016). بهذا المعنى ، يدافع جوزيه مورينيو عن عالمية التدريب بإعلانه "أنا أدافع عن عولمة العمل دون فصل المكونات المادية والتقنية والتكتيكية والنفسية".

4-5-5- أنواع وأشكال التدريب المدمج:

يعد مزيجاً من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كلاهما من الناحية الخطئية ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفردي الذي يضعه المدرب ويتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب وهذه التدريبات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلاً عن تحسين القدرات البدنية والخطئية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وتوقف الدورات وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم. وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية "كرة القدم"، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية مهارية. (أمر الله أحمد البساطي ، 1998 ، الصفحة 200)

الفصل الثاني : التدريب الرياضي و طريقة التدريب المدمج

* وقد قدم إريك مومبايرتس عدة أنواع وأشكال من التدريب المدمج : (مومبارتس 1999).

أ) تدريب النموذج Entrainement modèle:

الهدف الرئيسي للمدرب هو الاستعداد بكفاءة للمنافسة. تحقيقا لهذه الغاية ، كل شيء يجمع ، أي تشابه من خلال البحث عن نفس الموقف (المشاكل والنجاحات) بين التدريب والمنافسة يجعل من السهل الحصول على أداء جيد.

يحاول تدريب النموذج أن يكرر أثناء الجلسة البيئة التي سيواجهها اللاعب والفريق في المنافسة. تتمثل هذه الطريقة في المقام الأول في دمج مجموعة من الاحتياجات (النفسية والتكتيكية) في التدريب من أجل إعادة إنتاج الخصائص أو ظروف اللعب التي سيواجهها اللاعب أثناء المباراة التنافسية بأكبر قدر ممكن. مثال: خلال المباريات التدريبية ، اجعل الفريق الرديف يلعب وفقاً للتنظيم الأساسي للفريق الذي سيواجهه في المباراة التالية من المسابقة.

ب) التدريب المفعّل Entrainement activé :

الهدف الرئيسي من هذا النوع من التدريب هو خلق أثناء التدريب شدة قريبة من المنافسة من أجل الحصول من اللاعبين على سرعة الإدراك (التصورات الانتقائية) وسرعة التنفيذ الضرورية أثناء المنافسة. اللعبة ضد معارضة حازمة ومنظمة (تدريب نموذجي) ، العمل الفني في حالة التعب ، التطور في دونية المهاجمين تجاه المدافعين ، كلها وسائل تعليمية تعزز تكيف اللاعب مع الوضع التنافسي ، إذا لقد عمل اللاعبون وكرروها في التدريبات في ظل ظروف تنافسية ، أي لفترة محدودة (مومبارتس، الصفحة 7, 1991).

ج) التدريب العالمي والاصطناعي Entrainement global et synthétique:

يجب أن يتضمن التدريب ، إذا كان استعداداً للمنافسة ، جميع المكونات المطلوبة للمشاركة التنافسية في كرة القدم. تقع على عاتق التدريب مسؤولية تطوير القدرات البدنية والمهارات الفنية والتكتيكية والقدرات النفسية للاعبين خلال الدورات التدريبية. يأخذ التدريب العالمي في الاعتبار جميع العوامل التي ينطوي عليها الأداء الفردي والجماعي. فهو يدمجها في منظور موحد مع استبعاد المزايا ذات الأولوية وفقاً للأهداف المبرمجة. يتكون عملها من دمج كل هذه المتغيرات في التدريبات أو المواقف التي تصبح بالتالي ؛ ثنائية الحجم (رياضية / جسدية) أو متعددة الأبعاد (رياضية / نفسية / فنية / تكتيكية).

د) التدريب المتقطع:

يعتمد هذا النوع من التدريب على مفهوم أساسي هو فكرة التناوب بين الراحة والعمل .

الفصل الثاني : التدريب الرياضي و طريقة التدريب المدمج

* كما أن هناك نوعان رئيسيان من التدريب المدمج :

أ) حلقات مغلقة:

هذه ألعاب وتمارين مبرمجة حيث تكون الاستجابة الحركية للاعبين مؤتمتة وفرضها التمرين ، هذا النوع من العمل الذي يجمع بين العمل البدني والحركي مع الموضوعات الفنية المختلفة (التحكم ، التمريرات ، المراكز ، التسديدات ... إلخ).

ب) حلقات مفتوحة:

هذه هي تسلسلات اللعبة في ظروف المباراة (السياقية) حيث تعتمد الاستجابة الحركية للاعبين على

تكيفهم الذاتي مع المواقف المختلفة للمشاكل التي يواجهونها في اللعبة (كازورلا ، 2015).

في هذا النهج المدمج الذي يعتمد أساسًا على الحلقات المفتوحة ، نسعى إلى تحسين الإجراءات بطريقة مدمجة من خلال الممارسات السياقية القريبة من اللعبة الحقيقية ، والسعي إلى التحسين المتزامن لعوامل قرار الإدراك والتنفيذ.

4-5-6- التدريبات البدنية المدمجة:

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية في هذا الشأن يقول Hack et Kotor 1986 : "هي سلسلة تدريب بشكل تشابهى بهدف تحسين صفة بدنية واحدة".

4-5-7- التدريبات المهارية المدمجة:.

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها "المهارات المركبة أو المدمجة لذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبين لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظروف المباراة.

4-5-8- عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج:

أ) التكرارات في التدريب البدني المدمج:

يشير عبد العزيز النصر وناريمان الخطيب 1996 أن "عملية تحديد العدد الأمثل من المجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب وإن عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب بالأثقال وقد أجمع معظم مدربي القوة والإعداد البدني على أن الحد الأدنى للتنمية المؤثر للقوة في مراحل الإعداد باستخدام 3 إلى 6 مجموعات ب 10 - 6 تكرارات.

ويذكر Roger Earle (2000) أن المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي التضخم

العضلي تكون المجموعات من 5 والتكرارات من 8 إلى 12 أما في مرحلة القوة من 3 إلى 5 مجموعات

الفصل الثاني : التدريب الرياضي و طريقة التدريب المدمج

والتكرارات من 5 إلى 6 تكرارات، أما في مرحلة القدرة فتكون المجموعات من 3 إلى 5 والتكرارات من 5 إلى 6 تكرار .

(ب) الشدة في التدريب البدني المدمج:

يذكر عبد العزيز النصر وناريما الخطيب 1996 أن "الشدة أو المقاومة المؤثرة أو المداومة الزائدة كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة "الوزن الثقيل" الذي يجب أن يتدرب به اللاعب وتعد الشدة واحدة من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال بأنها "أقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات"، ولقد نالت عملية تحديد وزن الثقل الذي يبدأ به اللاعب اهتمام العديد من العلماء والباحثين في هذا المجال". (عمر حديد حمزة ، 2010)

(ج) الراحة في التدريب البدني المدمج:

يشير محمد محمود عبد الدايم وآخرون أنه عندما يتم استشارة العضلة بمقدار يفرق قدرتها الطبيعية فالأنسجة العضلية تحتاج إلى وقت مناسب لتستعيد شفاءها.

ويشير Commynon Thomas 2006 أن العديد من الدراسات تناولت فترات الراحة المثالية بين تمرين المقاومة وهذه الفترة يشار إليها بفترة الراحة داخل التمرين المدمج.

(د) الكثافة في التدريب البدني المدمج:

يذكر عبد العزيز النصر وناريما الخطيب 1996 أن "علماء التمرينات والمدرسين الرياضيين يوصون بالتدرب ثلاث أيام في الأسبوع حيث يؤدي ذلك إلى أفضل استفادة ممكنة للشفاء ويسمح بزيادة فعالة في القوة والمتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة.

4-5-9- طرق التدريب التي يمكن أن نلتقي بها في الكتب :

هي طرق تدريب عامة وهي بعيدة كل البعد عن ما أعتقد أنها جيدة. ليس هناك احتمال للقوة والتحمل والسرعة دون وضع سياق لكرة القدم وبشكل أساسي وفقاً لطريقة لعبنا "(دلال ، 2013). فريدييه مالهو بدوره أيد اعتماد التدريب المدمج في كتابه. "The Tactical Act In Play 1974" ويعلن أن "الجزء الصعب من اللعبة ليس الجري والرمي ، ولكن مزجه كله في لفة بنزين أعلى" . هذا يعني أن الشيء الأكثر أهمية هو أن تكون قادراً على وضع القدرات البدنية والتقنية في خدمة التكتيكات الفنية (FFF ، 2015). نحن ندعم هذا النهج الذي يجب أن يتم من خلال تصميم مهام أو أنشطة تدريبية تهدف إلى تطوير جميع العوامل والآليات المطلوبة لتطوير اللعبة والتي تكون أكثر تحديداً وتشابهاً لما يتم في اللعبة. المنافسة (مومبارتس ، 1996).

بهذا المعنى ، يوجه (بروجمان و ألبريشت ، 1993) التدريب المدمج ، بناءً على ارتباط اللاعب بالبيئة الحقيقية للعبة وعلى التطبيق المنهجي لقواعد معينة للعبة لإثارة قدرات فنية متوسطة مختلفة بشكل انتقائي.

الفصل الثاني : التدريب الرياضي و طريقة التدريب المدمج

والسلوك من أو أيضًا قدرات اللياقة في التنظيم الثابت للعب الجماعي. يعتقد (Seirul et al 1999) أنه يجب علينا إنشاء مواقف في التدريب تسمح ، من ناحية ، بتحسين المهارة المحددة للاعب كرة القدم ، ومن ناحية أخرى ، يجب أن تكون هناك أعباء معينة. والتي توجه القدرة المشروطة نحو القوة ، السرعة أو المقاومة من خلال مدتها وشدتها وعدد المرات التي يتم فيها أداء المهارة. علاوة على ذلك ، لإنشاء مواقف صنع القرار التي هي الأسس التي يمكن للمرء أن يعالج المعلومات التي يتم تقديمها في ممارسة كرة القدم (سيريزو ، 2016). هذا هو بالضبط ما يريد إريك مومباريت التأكيد عليه عندما قال "إن الهدف الرئيسي للتدريب هو تحسين مجموعة الصفات المتفاعلة قدر الإمكان من خلال التدريبات متعددة الأبعاد". ويدعي أن: التمرين ، الموقف ، يجب أن تتضمن اللعبة التدريبية بالتالي من أجل دمج جميع مكونات تدريب اللاعب ، كلما أمكن ذلك ، تتضمن المعلومات التالية:

- حالة من المعارضة / التعاون: تولد أنواعًا مختلفة من الصراعات التي تُبنى اللاعب عاطفياً وعقلياً.
- مدة وشدة جهد مضبوط: يولد أنواعًا مختلفة من التكيف مع الجهد الذي يبني اللاعب رياضياً.
- إمكانيات اختيار اللعبة البديلة: فهي تولد أنواعًا مختلفة من المشاكل التكتيكية التي تُبنى اللاعب على المستوى التكتيكي والفني .

4-5-10- العوامل المؤثرة في نجاح التدريب المدمج :

إلى جانب الميزة الواضحة في تحسين التدريب من خلال الجمع بين التدريب الفني والبدني ، يجب علينا فحص العوامل المختلفة التي يمكن أن تؤثر على كثافة التدريب والتي تختلف وفقًا للأهداف وأخذ ذلك في الاعتبار عند إعداد جلسة:

- تحفيز اللاعب
- عدد اللاعبين
- حجم منطقة اللعب

خاتمة :

لقد أصبح جليا أنه من واجب لاعب الكرة أن يتصف بدرجة عالية من الكفاءة حتى يتمكن من تنفيذ المهام البدنية والمهارية والخططية والمختلفة بفاعلية. ولضمان تدريب ناجح وفعال كان من الضروري على المعنيين بالشؤون الكروية إتباع أحسن الطرق، وإنجاحها، وإلمام بالعلوم الأساسية بعلوم التدريب ومعرفة خصائص ودراسة المراحل العمرية (أصاغر، أشبال، أواسط) والاعتناء بهم وتنمية الصفات البدنية و تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكابر. إن الوصول إلى الانجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق و حلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة وحديثة في التدريب الرياضي كاستخدام التحضير البدني المدمج الذي يعتبر من الطرق المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات باستخدام تمارين مهارية التي لها علاقة بالجانب البدني وهذا ما أكدته (دلال, 2008) "عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات مهارية و البدنية للاعبين" ويذكر ايضا (impellizzeri 2006) "بأن استخدام التمارين بالتدريب البدني المدمج أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي". وإن الدراسات العلمية في هذا الشأن أيضا جعلت معظم ممارسين مقتنعين بأن هناك أنواع مختلفة من تمارين باستخدام الكرة، التي بها يمكن تنمية القدرات المهارية التي تعتبر عنصرا حيويا للنجاح في النشاط الرياضي وذلك ببرامج مقننة التي تساعد اللاعب على تنفيذ مهام مكلف بها من قبل المدرب ولا يستطيع اللاعب وخاصة على مستوى الناشئين تنفيذ تلك الواجبات إلا إذا كان هناك مستوى البدني والمهاري على درجة عالية من الأداء الفعال ، أي قدرة اللاعب على أداء المهارة المناسبة في الوقت مناسب. ويؤدي التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالتحضير البدني المدمج اللاعب في كرة القدم إلى تنمية وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم معا وهذا ما أشار إليه (Weineck ,1997) "أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والفكرية ولذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي".

الفصل الثالث :
مهارة التسديد و ناشئي
كرة القدم

تمهيد :

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة حيث دخلت في العالم مرحلة في غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب والي جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها تطور مختلف طرق التدريب من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا مايسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا ذلك ما يتجلى في طريقة التدريب المدمجة .

واحتياج النشاط البدني لمختلف المهارات يتطلب الاداة المتقن لانجاز الرياضي الجيد والناجح في لعبة معينة بمهارة التسديد في احدى وسائل الهجوم الفردي ويتطلب التسديد من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التسديد دائما بعدة المحاورة أو اللعب الجماعي بين اللاعبين ويجب قبل التسديد أن يقرر اللاعب كيف يسدد كما و يجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى المنافس .(حنفي محمد مختار , الصفحة 106 , 1995)

وبما أن الفئة العمرية للناشئين تعتبر من أهم المراحل العمرية وذلك لأنه تكون لدى الطفل القابلية لتعلم المهارات الرياضية، وهي أيضا المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي، فهذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق و تعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة، فإن هذا السن هو أفضل سن يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية متنوعة الوجوه. وعلى هذا الاثر جاءت دراستنا لهذه الفئة العمرية بطريقة التدريب المدمج ومدى تأثيرها على مهارة التسديد لدى ناشئي كرة القدم .

1- الأداء المهاري:

1-1- مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من الفعل مهر أي حذق وأتقن، والماهر هو الحاذق والسابح المجيد . (المنجد في اللغة العربية والأعلام، 1987 ، الصفحة 777).

و هي الأداء المتقن والمتميز في انجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة فالرسم البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، والموسيقيار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

و المهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك (محمد حسني علاوي و محمد نصر الدين رضوان) إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي على درجة من الجودة منسوبة إلى الذي يرى أنه يمكن التعبير مستويات الفرد ومستويات الجماعة، ويستدلان على ذلك برأي " سنجر عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق، فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقا كمطلبات رئيسية لأعمال المختلفة

حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول في الكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمناز والغطس وغيرها. (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1987 ، الصفحة 20).

وحسب قاموس Webster Dictionary: المهارة هي القدرة على استخدام الفرد المعلومات بكفاية واستعداده لانجاز . (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، الصفحة 20 ، 1987).

والمهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول جيثري أن المهارة هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة لها. (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، الصفحة 20 ، 1987).

ويري " دوايتنج " أنها تعني الكفاية في انجاز واجبات وأعمال خاصة ومحددة. فيقول أنها ترتبط بالإنجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من " سنجر Singer " أما الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساسا في مضمونه معايير الكم على مستوى الأداء في المهارة .

كما يرى " كنان Knappe " أن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر من المخ . (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1987، الصفحة 20).

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للوصول إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، الصفحة 13).

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة وفي أقل وقت ممكن. (مفتي إبراهيم حماد، 2002 ، الصفحة 02). والمهارة هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت (p30.1987, Thomas hil). وهي أيضا حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية (weineck ,1990. p223) و كخلاصة يمكن القول أن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو إنجاز بإتقان و بالاقتصاد في الجهد والوقت.

1-2-أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية : مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة...إلخ.
- مهارات إدراكية : هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشياء المختلفة.
- مهارات حركية : مثل المهارات الرياضية.

1-3-العوامل المحددة لطبيعة المهارة :

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب "Kerr" كير حول ثلاث عوامل أساسية هي :

- شكل وطبيعة العمل : إما أن يكون بسيطا يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكرارا مستمرا ومعقدا فتكون المهارة مركبة أو معقدة.

- نمطية العمل : تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:

* توقيت الأداء Timing أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن.

* التسلسل أو التعاقب Sequencing .

- النتائج المفترضة مسبقا: يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة، وكيفية الأداء أو درجة صعوبته. (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، 1987 ، الصفحة 25).

1-4-علاقة المهارة بالقدرة :

للإجابة على هذا السؤال يجب تحديد أولا مفهوم القدرة، فهي مجموعة أو جملة من الأداءات المرتبطة أو المتشابهة ويمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسفر عنها ويدل عليها فكل ما قام به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، ويعتمد قياس هذه القدرة

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط بها. (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، 1987 ، الصفحة 25). ويعتبر " سميل بيرت C . Burt " أن القدرة هي وسائل علمية لتصنيف الأداء. ويعرفها " فرنون Vernon " بأنها نفي وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها البعض ارتباطا عاليا وتتمايز إلى حد ما، كطائفة وغيرها من التجمعات الأخرى للأداء أنتفس . (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، 1987 ، الصفحة 28).

وعليه يمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث تتشابه وتترابط فيما بينها. ومن هنا يتبين لنا بأن القدرة والمهارة شيان مختلفان، ويرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى من الأداء في مجال واحد ومحدد، تكتسب بالممارسة والتعلم، ويمكن ملاحظتها وممارستها بينما القدرة فهي صفة نوعية تتميز بالعمومية والشمولية غير ظاهرة، تتحدد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة والتعلم وتتحسن وفقا لمستويات النضج، وتؤثر في أداء العديد من المهارات، وبهذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد.

1-5-أنواع المهارة الحركية:

*المهارة الحركية الكبيرة : هي التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، ويظهر هذا النوع في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

*المهارة الحركية الدقيقة : تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتقرد، لها حجم ومدى صغيرين محدودين تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير بل تعتمد على قدرات الإحساس، وتظهر غالبا في أعمال الرسم والفنون التشكيلية، العزف على الآلات الموسيقية، والكثير من الأعمال التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات.

بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة إلا أنه يجب الفصل بينهما لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل ومتصل بين المهارات الكبيرة والدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة . (محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان ، 1987 ، الصفحة 15).

1-6-مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (حنفي محمود مختار ، 1994 ، الصفحة 71).

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

وهي قدرة على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية، ويرى " محمد حازم و محمد أبو يوسف " بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتبع الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه. (محمد حازم، محمد أبو يوسف، 2005، الصفحة 49).

1-7- أهمية المهارة في كرة القدم:

تتمثل أهمية المهارة في كرة القدم في كونا الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية من أجل الفوز بالمباراة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها، وتعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية والنفسية في بناء اللاعب المتكامل، ويشير " محمد حسن علاوي " إلى أنه مهما انها تصف اللاعب بصفات خلقية ووراثية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا للنشاط الذي يتخصص فيه. (محمد حسن علاوي، 1972، الصفحة 275)

وليس بالضرورة أن يجسد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق.

1-8- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها " إبراهيم شعلان و محمد عفيفي " في النقاط التالية:

- المساحة:

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين ففي حالة الاتساع يكون المجال كبير للحركة والسيطرة على الكرة والإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة للكرة وموقع الزملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

- المكان أو المنطقة من الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة وبالتالي تستدعي مهارة معينة من غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي، كما أن جانبي الملعب يحتمان الكرات العكسي، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهئية.

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

- موقع الزميل وتحركاته:

يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم في أداء المهارة من حيث إطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الشغرات وزوايا التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم.

- الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يفرض الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في أن واحد كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

- اتجاه ومسار سرعة وقوة ومستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، يفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة لجسمه، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبا معيناً في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً أو ملتوياً أو لولبياً، فحين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معها في الكرات القوية، فحالة الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم، أما مستوى الكرة أرضي كان أو عالي أو نصف عال فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء. (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص 16، 22).

1-9-المهارات الأساسية في كرة القدم :

تعتبر المهارات الأساسية أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباريات، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم . (حسن السيد أبو عبده، 2010، الصفحة 79)

ولذلك كون المهارات الأساسية بكرة القدم تأخذ حالة مشتركة الجانبين أولهما الجانب البدني أي استخدام اللاعب كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين في تنفيذ كل حركات الجري والخداع وتغيير الاتجاه المفاجئ والسريع وغيرها ، والجانب الآخر هو تكتيك اللاعب المهاري ومدى العلاقة الفنية بين اللاعب والكرة حيث تبرز من خلال ذلك أهم المهارات الأساسية والتي تتمثل هذه المهارات المختلفة للعب الكرة وهناك نوعين من المهارات الأساسية بكرة القدم . (غازي صالح محمود، 2011، الصفحة 45)

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

* المهارات الأساسية في كرة القدم تنقسم إلى الأقسام التالية:

مهارات أساسية (دون كرة) وتشمل:

أ- الجري وتغير الاتجاه

ب- الوثب

ج- الخداع والتمويه بالجسم

مهارات أساسية بالكرة وتشمل:

أ- ركل الكرة بالرجل

ب- الجري بالكرة (الدحرجة)

ج- السيطرة على الكرة

د- الخداع والمراوغة

هـ- ضرب الكرة بالرأس

و- المهاجمة

ز- رمية التماس

ح- مهارات حارس المرمى

1-9-1- المهارات الأساسية بدون كرة :

تلعب المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة دورا بارزا في الإعداد المهاري للاعب وإعداده لمواجهة المواقف اللعبية التي تستدعي منه التحرك بدون كرة لفتح ثغرة في الفريق المنافس أو بغرض تكتيكي لسحب الخصم بعيدا عن مجال سير الكرة أو للوثب عاليا في محاولة لشغل الخصم ومنعه من الحصول على الكرات العرضية أو الكرات الركنية .

أ) **الجري وتغير الاتجاه** : كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إتقان الجري والتدرب عليه ، فاللاعب أغلب فترات المنافسة يجري دون كرة، وإذا أدركنا مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المنافسة لا يزيد عن دقيقتين، لأدركنا أنه يجري دون الكرة باقي التسعين دقيقة، ولاعب الممتاز يستطيع أن يغير اتجاه جريه مع عدم التقليل من سرعته . (حسن السيد أبو عبده، الصفحة 18 ، 1998)

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

(ب) **الوثب :** (الإرتقاء) يتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب من الوقوف أو بعد الجري جانباً أو خلفاً، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معاً. (جارلس هيوز ، 1990، الصفحة 106)

ومهما كانت طريقة القفز، فإنها تحتاج إلى القدرة اللازمة لدفع الجسم، وأن الرشاقة الخاصة والتوقيت الجيد مع الكرة أمور في غاية الأهمية.

كما أن القفز شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة بدنية ثانوية بالنسبة لممارسي لعبة كرة القدم، واكتساب هذه الصفة يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والتكتيك، والمرونة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل و عضلات الرجلين، وهذا يعني أن الرياضي الذي يتصف بالصفات السابق ذكرها يكون القفز لديه جيداً. (مفتي إبراهيم محمد، 1994، الصفحة 19-20)

(ج) **الخداع والتمويه بالجسم :** تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء ، مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر وإذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (حسن السيد أبو عبده ، 1998 ، الصفحة 93)

1-9-2-المهارات الأساسية بالكرة :

هي تلك الحركات الفنية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة وهي:

(أ) **ركل الكرة بالرجل :** يجب أن يدرك اللاعب أن حركة ركل الكرة بالرجل لا تقتصر فقط على الرجل الراكلة وإنما تشترك فيها كل أجزاء الجسم، كحركة الجذع والذراعين، وتستخدم ركل الكرة بالرجل لتمرير الكرة للزميل أو التصويب على المرمى في حالة الهجوم وتشتيت الكرة في حالة الدفاع وكذلك تستخدم في تنفيذ الحالات الثابتة (البداية، الحرة، الركنية، الجزاء، التشتيت). (محمد حنفي ، 1974 ، الصفحة 69، 70)

طرق ركل الكرة بالرجل : تنقسم طرق ضرب الكرة بالرجل إلى قسمين هما :

* طرق شائعة الاستعمال :

- باطن القدم .
- وجه القدم الأمامي الداخلي .
- وجه القدم الأمامي .
- وجه القدم الأمامي الخارجي .

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

* طرق غير شائعة الاستعمال :

- كعب القدم .
- أسفل القدم .
- الركبة .

1-10 مهارة ضرب كرة القدم :

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، إما أن تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة، كما تستعمل في التسديد باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لإبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع . تشارك في ضرب الكرة جميع أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. (أمر الله البساطي، 1980، الصفحة 65-67)

* ويمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربع مراحل هي:

- الاقتراب.
- أخذ وضع التسديد : وضع القدم الثابتة ثم المرجحة أي الرجل الضاربة .
- الضرب مع المتابعة.
- * وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

- الطرق الشائعة : بباطن القدم. بوجه القدم الخارجي. بوجه القدم الداخلي. كعب القدم .
- الطرق غير الشائعة : أسفل القدم. بالركبة. رأس القدم.

2- التسديد :

هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم لتغلب على التكتلات الدفاعية في منطقة الجزاء ، فهو يستخدم لإحراز الأهداف وتخصص له فترات طويلة للتدريب عليه من قبل المدربين .

إن التسديد في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل أو فقدان الفريق للكرة إذا سد اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتسديد لابد أن يكون له صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليسدد لابد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتيقان في تكتيك التسديد تحت كل الظروف مثل: - التدريب على التسديد في ظروف سهلة وبسيطة.

- الارتقاء التدريجي في سرعة الأداء.

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة، الأقماع والشواخص، الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات) .
- أن تؤدي تمارين التسديد من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبيت مهارة التسديد عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبية ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحو ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي .
- الاهتمام والتركيز على دقة التسديد لتثبيت التكنيك الصحيح.
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المواقف المناسبة للتسديد.
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لإظهار قدراتهم على التسديد مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه. (إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي , 2002 ، الصفحة 158).

2-1-دقة وقوة التسديد:

عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدها، ومن هذا المنطلق نحد أن دقة وقوة التسديد لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت قدرته على إرسال تسديدات قوية و دقيقة في مكان محدد من طرفه، أما اللاعبين قليلي الخبرة والتدريب فإنهم غالبا ما يهدرون فرصة ذهبية التسجيل الأهداف إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو الدقة وحدها، فهناك من يركز على القوة أثناء التسديد وهو قريب جدا من المرمى فيخطئ المرمى، كما أن هناك من اللاعبين من يسددون الكرة بدقة على حساب القوة وبذلك يعطي الوقت الكافي للحارس للتحرك وصد الكرة.

إذن فالقوة والدقة مطلوبتان عند تسديد الكرة نحو المرمى، ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه. تزداد نسبة القوة على الدقة أثناء التسديد في الحالتين التاليتين:

أ- في معظم حالات التسديد لمسافة بعيدة.

ب- في حالة التسديد القريب من زوايا يصدها حارس المرمى.

تزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التسديد في حالو ما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى وخاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يسدد إليها اللاعب . (مفتي إبراهيم، 1991 ، الصفحة 138-139).

2-2-العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التسديد :

* العامل النفسي: ويدخل تحته مجموعة من الصفات هي :

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب .
- قدرت اللاعب على التركيز عند التصويب .

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

- هدوء اللاعب وبرودة أعصابه عند التصويب .
- الثقة بالنفس .
- مدى اتساع زاوية رؤية الملعب وخاصة المرمى وما حوله .
- * العامل البدني: وأهم ما يؤثر فيه:
- قوة التصويب للاعب مما يؤثر نفسيا على المدافعين وخاصة حارس المرمى ، كما أن قوة اللعب تجعله يتفوق بدنيا في الصراعات الفردية قبل تصويب الكرة.
- رشاقة ومرونة اللاعب مما يساعد على أخذ الوضع الصحيح عند التصويب.
- العامل الفني: ويتمثل في إجادة اللاعب المهارة التصويب بأي جزء من أجزاء لقدم ومن أي مكان سواء من الحركة أو الثبات .

2-3- الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم :

- * كيف يصوب اللاعب: يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية :
- هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة .
- بأي قدم يصوب اللاعب .
- أي جزء من القدم يركل الكرة .
- قوة وسرعة الركلة .
- * متى يصوب اللاعب :
- قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم .
- عندما يكون الطريق إلى المرمى خاليا .
- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب .
- عند وجود مدافع يحجب الكرة عن الحارس .
- عندما لا يتوقع حارس المرمى أو المدافع التصويب . (حنفي محمد مختار, 1980، الصفحة 171-172)
- * أين يصوب اللاعب: ويعني ذلك :
- التصويب في الزاوية المفتوحة .
- التصويب من مسافة معقولة .
- تصوب الكرة غالبا أرضية وأيضا الزاوية البعيدة.

3- ناشئوا كرة القدم :

ناشئو كرة القدم اليوم، هم لاعبو الدرجة الممتازة وعماد فريقها مستقبلا، لذلك فإن العناية بتنشأتهم تنشاة سليمة يعني الاطمئنان إلى مستقبل كره القدم في مختلف الفرق ، اذ في ذلك العمر يستطيع الناشئ أن يطور صفاته البدنية ويتعلم المهارات الأساسية لكل الألعاب، وفيها أيضا تظهر ميوله نحو لعبة معينة، و تدريب الناشئين بمعناه البسيط يعني العمل على تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية والمهارية والخططية و مهمة المدرب هنا هو استثارة حماس ووعي الناشئ حتى يقبل بحب ورغبة على التدريب، ويجب هنا أن يدرك المدرب واللاعب أن المواظبة على التدريب السليم هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة . (حنفى محمود مختار ، الصفحة 1 ، 1998)

3-1-العوامل التي تؤثر في عمليات تدريب الرياضي للناشئ :

- 1- مراعاة الخصائص السنية للناشئ إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له وبمقدرته على التكيف والملائمة لمتطلبات المستويات العليا.
- 2- مميزات النشاط الرياضي حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.
- 3- بناء مرحلة إعداد الرياضي طبقا لمتطلبات المستويات العالية مراعية في ذلك النمو الطبيعي، التطور التدريجي لامكانيات الناشئ ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية. وتختلف طول فترة تدريب الرياضي باختلاف تلك الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس.

3-2-مراحل النمو والتطور الحركي للناشئين :

- نقسم مراحل النمو والتطور الحركي كما هو متبعة إلى أربع مراحل بدءا من مرحلة الطفولة المتوسطة (6-9 سنوات) ثم مرحلة الطفولة المتأخرة (10-12 سنة) (مرحلة المراهقة المبكرة (13-15 سنة) و انتهاء بمرحلة المراهقة المتأخرة (16-18 سنة) ، وطبقا لرأي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) فإن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة ليسوا جاهزين لممارسة الألعاب الرياضية مثل كرة القدم والسلة والطائرة و غيرها، ويعود السبب في ذلك إلى أن الأطفال في هذا العمر لم يتمكنوا بعد من الإلمام بالمهارات الحركية الأساسية، وبالتالي فإن عملية التعلم الناجمة عن الانخراط في الألعاب الرياضية لا تكون مكتملة في ظل عدم الإلمام التام بالمهارات الحركية الأساسية. كما أن هذه الألعاب الرياضية تتطلب حدة في الرؤية وتحكم حركي واتزان عال، شيء لم يمتلكه الأطفال في هذه المرحلة بالكامل. بالإضافة إلى ما سبق، فإن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة لا يمكنهم استيعاب قوانين اللعب وخططه في هذه الرياضات بشكل كاف، كما أنهم قد لا يتمكنون من ضبط عواطفهم أثناء ممارسة هذه الألعاب الرياضية المنظمة وفيما يلي عرضا مختصرة لخصائص النمو والتطور الحركي :

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

* مرحلة الطفولة المتوسطة (6 -9 سنوات):

يكون النمو الجسمي لديهم بطيئة . تتطور القدرتان الهوائية واللاهوائية لديهم ببطء . يمتلك معظمهم المهارات الحركية الأساسية، كالجري والقفز والرمي والوثب .

تكون فترة انتباههم قصيرة وتركيزهم محدود، لذا ينبغي أن تكون الفترة المخصصة للتعليمات والإرشادات قصيرة قدر الإمكان . ينبغي التركيز معهم على إجادة المهارات الحركية الأساسية، وعدم الانشغال بلياقتهم البدنية كثيرة. كما لا ينبغي التركيز على المنافسات في هذه المرحلة العمرية.

أكثر الرياضات الملائمة لتلك المرحلة هي: مبادئ كرة القدم، السباحة، الجمباز التعليمي، كرة التنس، الترحلق بالعجلات أو على الجليد، ألعاب الدفاع عن النفس، ركوب الدراجة .

* مرحلة الطفولة المتأخرة (10 -12 سنة) :

تتطور المهارات الحركية الأساسية بصورة أفضل و يكون معظم الأطفال قادرين على إتقان المهارات الحركية المركبة . تزداد قدرتهم على التركيز، وتصبح فترة انتباههم أطول من ذي قبل . يكونون جاهزين لتعلم الخطط والتكتيكات . ينبغي على المدرب تشجيعهم والعمل على تطوير مهاراتهم وصقلها .

أكثر الرياضات الملائمة لتلك المرحلة هي: كرة القدم، كرة السلة، السباحة، الجري، التنس، الجمباز .

* مرحلة المراهقة المبكرة (13 -15 سنة):

تزداد كتلة العضلات لديهم وتتحسن قوتهم العضلية . يتحسن التحمل الدوري التنفسي في هذه المرحلة العمرية .تزداد كتلة الشحوم، خاصة لدى البنات و يحدث فقدان للمرونة، وانخفاض مؤقت في التوافق واللاتزان و نلاحظ اختلاف فترة النضج (البلوغ) فيما بينهم .

أكثر الرياضات الملائمة لتلك المرحلة (بالإضافة إلى الرياضات السابقة) هي: الهوكي، ألعاب القوى.

* مرحلة المراهقة المتأخرة (16 -18 سنة):

يزداد حجم الجسم وكتلة العضلات لديهم وتتحسن قوتهم العضلية وسرعتهم . تنخفض نسبة الشحوم لدى البنين، بينما تزداد نسبة الشحوم لدى البنات . يبلغ مستوى التحمل الدوري التنفسي مستواه في مرحلة الرشد . يلحق متأخرو النضج بأقرانهم مبكري النضج، فتتحسن قوتهم ويزداد طولهم.

أكثر الرياضات الملائمة لتلك المرحلة هي: جميع الرياضات مناسبة لهم تبعاً لاستعدادهم وميولهم .

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من الجنسين : (زكي محمد محمد حسن ، 2006، ص272)

- أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب.

- ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين.

- ثالثاً: التكيف.

- رابعة: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته.

- خامساً: برمجة تدريب الناشئين.

- سادساً: الإحماء والتهدئة.

- سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل.

- ثامناً: التنويع

- تاسعاً: الإحماء والتهدئة .

3-3-الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين : (محمد عبد الحسن ، 2010، الصفحة 49)

هناك واجبات رئيسية يتطلب تنفيذها أثناء تدريب الناشئين تمهيدا لاعدادهم الى مرحلة التدريب العالي ، لذلك يفضل اختيار التمرينات التي تؤثر على تنمية الصفات الجسمية الأساسية، ثم التمرينات التي تؤثر على تنمية الصفات الجسمية الأساسية، ثم التمرينات التي تحتوي على كمية مناسبة من المهارات الحركية. كذلك يتطلب تجنب التخصص في ناحية واحدة او فعالية او لعبة رياضة فقط، أو التي تعمل على تنمية وتطوير مهارات وخصائص حركية معينة اما اهم الواجبات فهي:

1- تنمية الصفات البدنية الأساسية .

2- اكتساب المعرفة النظرية .

3- الاعداد التكتيكي والتكتيكي العام .

4- الاعداد الفكري والنفسي .

وخلال مرحلة الاثارة تنتقل الحركات بواسطة تيارات عصبية الى الجهاز العصبي المركزي ثم تنتشر

في جميع الخلايا والمراكز الحسية. وبناء على ذلك تجري الحركات بشكل غير دقيق تظهر فيه اخطاء كبيرة الى جانب الشعور بالخوف وعدم الثقة بالنفس مع تعليمك الناشئين المبادئ الأولية للعبة او الفعالية. اما خلال المرحلة الثانية التي تسمى مرحلة التركيز، فيمكن هنا اصلاح الاخطاء واتقان الحركات الرياضية بعد

الفصل الثالث : مهارة التسديد و ناشئي كرة القدم

تجمعها في الجهاز العصبي المركزي ، بذلك تأخذ طابعا ديناميكية نتيجة تكرار التمرين مع خفض الجهد المبذول أثناء الاداء الحركي.

خاتمة :

في الأخير نجد أن الارتقاء الكبير في مستوى الإنجاز و الأداء الرياضي خلال العقود الأخيرة جاء نتيجة طبيعية جدا لاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة جدا ومن خلال الزيادة الكبيرة في الأحجام التدريبية مع المحافظة على المستوى العال من الشدة نسبيا فضلا عن استخدام الأجهزة و الوسائل و طرائق التدريب الحديثة,لهذا نرى أن الطريقة أو الأساليب المثلى في التدريب لها علاقتها بالجانب المهاري و لأن الرياضي كل ما كان قريبا من الكرة كلما أدى ذلك إلى تحسين وتنمية كبيرة في المهارات الأساسية كما أن الرياضيين الشباب متعلقين بالكرة كثيرا ويودون اللعب بها اكبر وقت ممكن ولو كان على حساب التدريبات الأخرى فان التدريب المدمج من أبرز الطرق الحديثة و الناجعة في وقتنا الحالي و الذي يعمل على تحسين وتنمية جميع جوانب التفوق الرياضي (البدني ،المهاري، الخططي،النفسي) في وقت واحد للاعب باستخدام أداة الاختصاص وهي الكرة .

الجانِب التّطبيقي

الفصل الرابع : الدراسة الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استلزم علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يستوجب دراسة ميدانية إن كان قابلاً لذلك وللقيام بالإجراءات الميدانية يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية عالية فالبحث الميداني لا يعني القيام بالاختبارات فقط بل ومعالجة كل جوانبه من حيث الدراسة الأولية و الاسس العلمية للاختبارات والضبط الاجرائي للمتغيرات كما أن لمشكلة البحث فروض يجب علينا اتباع المنهج التجريبي الذي يساعد في اختبار المشكلة وتحليلها ومعرفة العوامل التي تؤثر فيها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إل التعرف عل المشكلة و تقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل بحث جديدة لم يسبق إليها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة . (بونيف نوح، 2009، الصفحة 73)

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا لزيارة ميدانية لفريق دار الشباب بوعنداس لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات و تجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل حيث قابلنا مدرب الفريق و تم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات و تطبيق البرنامج التدريبي.

و كان الهدف من التجربة هو التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة و التعرف على إمكانية التنفيذ على عينة من اللاعبين .

1-2- التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث مع فريق العمل المساعد بتجربة استطلاعية عل عينة من مجتمع البحث مكونة من لاعبين اختيروا بالطريقة المقصودة وتم استبعادهم فيما بعد عند تنفيذ الاختبارات الأساسية و البرنامج التدريبي و تمت هذه التجربة يوم 2021/04/02 واستهدفت ما يلي:

- التأكد من سلامة الأجهزة و الأدوات ومدى ملاءمتها وكفاءة فريق العمل المساعد ومدى فهمهم لسير الاختبارات.
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات و ملاءمتها لمستوى العينة.
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- التعرف على المعوقات التي تظهر و محاولة تجنبها وتصحيحها.

1-3- مجالات البحث:

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

الاختبار القيلي يوم الاثنين 2021/04/02

الاختبار البعدي يوم الاثنين 2021/04/15

✓ **المجال المكاني :** تم إجراء الاختبارات البدنية و المهارية لهذه الدراسة في الملعب البلدي لبلدية بوعنداس بفريق دار الشباب بوعنداس أقل من 15 سنة .

2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج الذي قمنا باختياره هو المنهج التجريبي.

ولقد استخدمه الباحثون لملائمته لطبيعة البحوث ولكونه ضابطا لكل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجريب كعامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين لتحديد وقياس تأثيره على المتغيرات التابعة . (نوري إبراهيم الشوك ، 2003 ، الصفحة 59)

بمعنى أن المتغير المستقل يدي إلى إحداث تغيير في المتغير التابع عندها يلجأ إلى البحث التجريبي فالبحث التجريبي يسعى إلى معرفة تأثير المتغيرات المستقلة التي قد تؤثر على المتغيرات المستقلة التي قد تؤثر على المتغيرات التابعة للباحث المعني بدراستها . (عربي حمودة، 2011، الصفحة 301)

3- المجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الفريق التابع لدار الشباب بوعنداس لكرة القدم لموسم 2021/2020 صنف اقل من 15 سنة البالغ عددهم 18 لاعبا وكانت عينة البحث الاصلية مكونة من 12 لاعبا لعينة الدراسة تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وهم 4 لاعبين واستبعاد لاعبين اثنين لعدم انتظامهم في التدريبات .

أما تعريف العينة فهي "إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث ، وذلك بغرض بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة". (محمد نصر الدين رضوان، 2003 ، الصفحة 14)

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل و محور عمله عليها و في علم النفس الرياضي تكون العينة هي الانسان و لقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة .

✓ **تجانس وتكافؤ مجموعة البحث:** تم إجراءه وفق الصفات التي تم الاعتماد عليه في البحث ، والتي اشتملت على مهارة التسديد في كرة القدم ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التجانس و التكافؤ بين المجموعتين لضبط القدرات التالية:

- الوزن مقاس بالكيلوغرام
- الطول مقاس بالمتر
- العمر الزمني بالسنة .

4-1 ضبط متغيرات الدراسة:

4-1-1 المتغير المستقل: برنامج تدريبي مدمج

4-1-2 المتغير التابع: مهارة التسديد

4-2- التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة التخلص قدر المستطاع من المتغيرات الداخلية أي إزالة أي متغير يمكن أن يؤثر على نتيجة المتغير التابع . وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

✚ **السن:** اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح اعمارهم بين 15 و 16 سنة

✚ **الجنس:** قام الباحث بتطبيق وحدات تدريبية على الذكور دون غيرهم

✚ **التحكم في الزمن:** وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب لهذا الغرض بالنسبة للاعبين وبرنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي: زمن إجراء الحصة التدريبية كان على الساعة الخامسة لكل يوم بمعدل 70د إلى 80د في كل حصة.

5- أدوات جمع البيانات و المعلومات:

لكل دراسة او بحث علمي مجموعة من الأدوات و الوسائل التي يستعملها الباحث في المنهج المتبع فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية و الميدانية حتى تمكنا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية :

✓ **أدوات الجانب النظري :** اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مصادر ومراجع عربية وبعض المحلات والمذكرات التي تتقارب من حيث القيمة العلمية و لها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة .

✓ **أدوات الجانب التطبيقي:**

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات من بينها طريقة الاختبار و التي تتمثل في اختبارات بدنية و مهارية و التي اجريت على المجموعة التجريبية على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم وضع وحدات تدريبية تساهم في تحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث .

6- الاختبارات :

6-1- **تعريف الاختبار:** تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس و الملاحظة و التجريب و التحديد وتفسير الاستنتاج و التعميم.

الفصل الرابع : الدراسة الميدانية

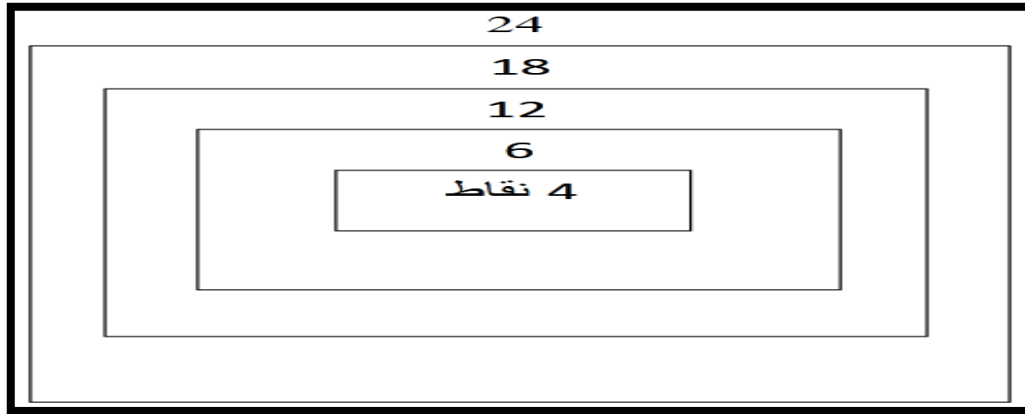
كما أنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة ونقلًا عن انتصار يونسى "هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلًا دقيقًا". (وجيه محبوب، 1989، الصفحة 254)

6-2- اختبار التصويب:

- الهدف من الاختبار: دقة التصويب نحو الهدف.
 - الأدوات المستخدمة: كرات قدم ، صفارة ، شريط لاصق .
 - الإجراء:
- ترسم أربعة أهداف مستطيلة الشكل على حائط عمودي على الأرض :
- المستطيل الأول: 6×2 قدم
 - المستطيل الثاني: 12×4 قدم
 - المستطيل الثالث: 18×6 قدم
 - المستطيل الرابع: 24×8 قدم

- حساب الدرجات:

- 4 نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الأول
 - 3 نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثاني
 - نقطتين إذا لمست الكرة المستطيل الثالث
 - نقطة واحدة لمست الكرة المستطيل الرابع
- لا تحتسب أي نقطة إذا خرجت الكرة بعيدة عن المستطيلات



الشكل 1: يمثل اختبار دقة التصويب

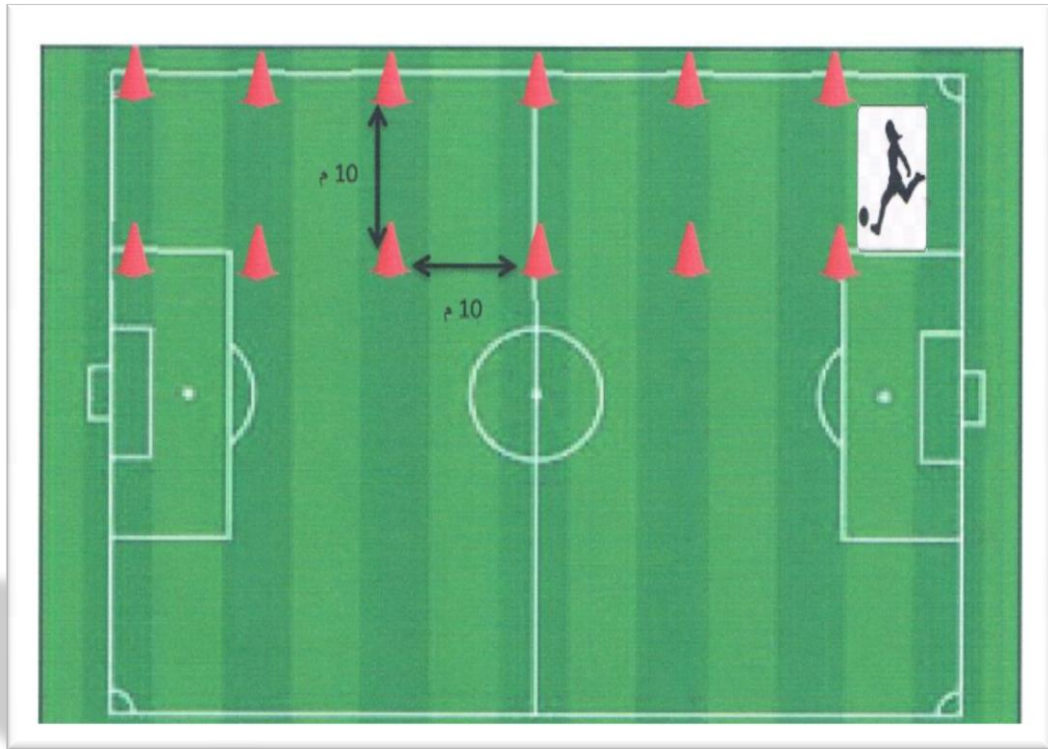
6-3- اختبار قوة التسديد:

- الهدف من الاختبار: قياس قوة التسديد.
- الأدوات المستعملة: أقماع ، صفارة ، شريط القياس.

- الأداء :

يقوم اللاعب بتسديد الكرة في رواق من الأقمعة عرضه 10م و طوله محدد بالأقمعة حيث المسافة بين القمع و الآخر 10م حتى نهاية الرواق تعطى لكل لاعب ثلاثة محاولات وتحتسب المسافة من خط البداية حتى أقصى نقطة أفقية تصل إليها الكرة .

(معمد من طرف المدرسة الشرقية الروسية)



الشكل 2: يمثل اختبار قوة التسديد

7- البرنامج التدريبي :

7-1 الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي:

إن البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تدريب الناشئين حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة ، حيث قمنا بتصميم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج مستعينين بالقواعد والنظريات العلمية المستنبطة من المراجع و الأبحاث العالمية و الدراسات السابقة المشابهة و بعض النماذج التدريبية .

الفصل الرابع : الدراسة الميدانية

وانطلاقاً من هذا أمكن التوصل إلى وضع أسس للبرنامج التدريبي الملائم مع العينة رهن الدراسة و التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- مراعاة البرنامج لمكونات حمل التدريب.
- مراعاة استعمال أحدث التمارين المدمجة.
- الحرص على التنوع باستعمال تسجيلات الفيديو و الأنترنت.
- الاهتمام بالجانب الترويجي و عدم اهمال عنصر التشويق و المنافسة .
- أن يخدم التمرين أهداف متعددة في وقت واحد.
- مراعاة البرامج التدريب و أسس التخطيط.
- مرونة البرنامج الاستمرارية في التنفيذ دون انقطاع.
- سهول فهم الحصص التدريبية من طرف المدربين.
- شرح وافي و سهل للحصص التدريبية حسب مستوى المدربين.

7-2 كيفية بناء البرنامج:

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي 8 أيام بمعدل حصة في كل يوم تتخللها أوقات للراحة وفق البرنامج المسطر.
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة 70د بما فيها الإحماء و الجزء الختامي.
- الإهتمام بالإحماء قبل البدء في تطبيق الوحدة التدريبية.
- تصحيح الأخطاء باستمرار بهدف تثبيت الأداء التكتيكي الصحيح للمهارات.
- مراعاة التدرج في زيادة الحمل التدريبي.
- استخدام التعزيز و الحوافز و إدخال عنصر التشويق من خلال الألعاب البسيطة و الصغيرة المدمجة في هذا الصدد.
- الاعتماد على الملاحظة الخارجية و المظاهر العامة لأفراد العينة كعامل أساسي لتحديد فترات الراحة البينة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة.
- استخدام التمرينات الختامية لتهذئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي.
- ويمكن إجمال القول بصورة عامة بأن البرنامج التدريبي المقترح يهدف في جوهره و مضمونه إلى تحسين متغيرات الدراسة لدى المجموعة التجريبية.

7-3- ضبط البرنامج التدريبي:

7-3-1- تحديد الأهداف:

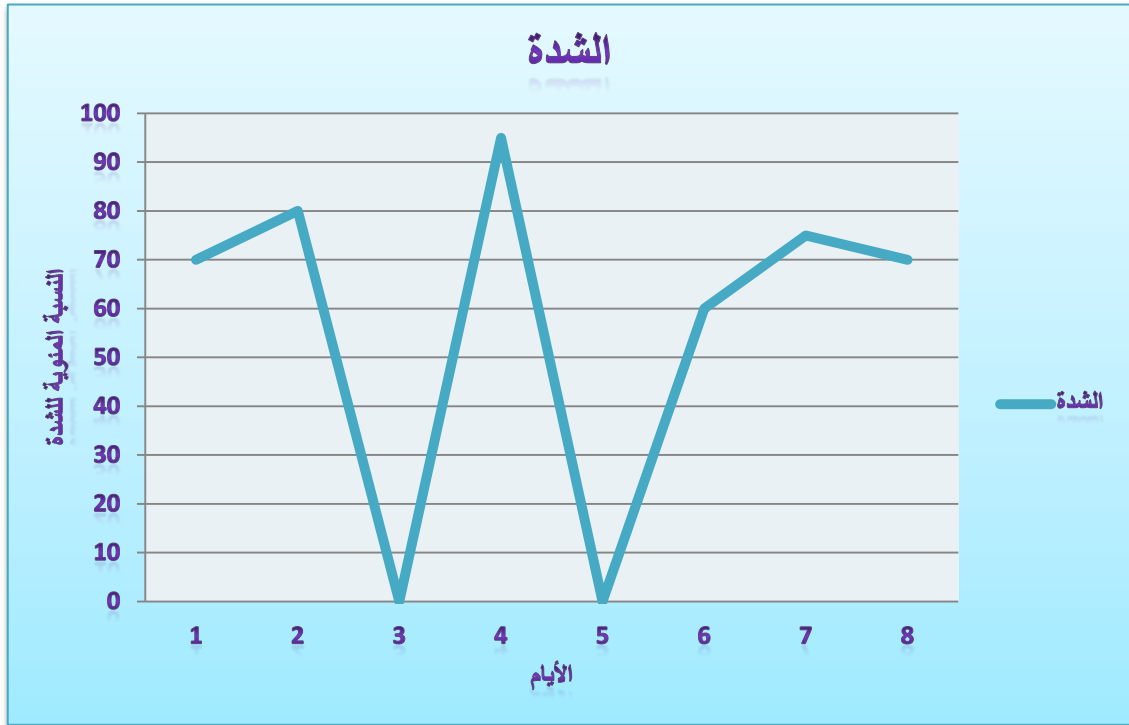
- الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من خلال تطوير الصفات البدنية و الحركية.
- اكتساب اللاعب القدرة على أداء و تعلم المهارات الهجومية.

7-3-2- تحديد محتوى البرنامج:

يتضمن المتطلبات البدنية الحركية التي تتضمنها الوحدات التدريبية.

7-3-3- وسائل تنفيذ البرنامج:

- ضبط الزمان الكلي.
- تحديد وقت التدريب و المكان المخصص له.
- تحديد الوسائل البيداغوجية اللازمة.



شكل بياني 3: يمثل مقدار الشدة في البرنامج التدريبي

8- الأساليب الإحصائية

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss وتم الاعتماد على بعض الاختبارات بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية و التحليلية كما يلي:

✓ المتوسط الحسابي: هو مجموعة درجات الأفراد على عددها ويحسب في المعادلة التالية:
حيث أن:

$\bar{X}$ رمز المتوسط الحسابي للعينة.

Σ : رمز المجموع.

X : قيمة من قيم العينة.

N : حجم العينة.

✓ الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري من أكثر المقاييس شيوعاً وأهمية و هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي ، وإن الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين، القانون الأساسي للانحراف المعياري حيث أن:

S : رمز الانحراف المعياري.

Σ : رمز المجموع.

X^2 : رمز الوسيط الحسابي للعينة.

ΣX^2 : مجموع القيم.

N : حجم العينة.

9- صعوبات الدراسة: عند القيام بأي بحث علمي يلجأ الباحث إلى انشاء خطة عمل يسير وفقها تقاديا لضياح الوقت والجهد و الوصول إلى النتائج المراد تحقيقها و مع ذلك يجد عراقيل و صعوبات قد تربك سير عمله و قد صادفتنا في إنجاز هذا البحث عدة صعوبات من بينها:

- قلة الدراسات السابقة التي تخدم الموضوع.
- وجود فرق أخرى تجري حصص تدريبية في نفس الملعب و في نفس الوقت.
- غلق الملعب البلدي في وجه العامة بسبب جائحة كورونا مما تطلب ترخيص خاص من البلدية من اجل التدريب واستغلال الملعب في أوقات معينة.
- تزامن تطبيق البرنامج مع شهر رمضان المعظم مما أدى الى صيام بعض عناصر الفريق وأدى هذا إلى صعوبة التأقلم مع البرنامج و الحمل التدريبي مما دفعنا إلى برمجة بعض الحصص في الليل.
- تأخر فتح الملاعب و الترخيص للفرق الصغيرة بالتدرب بسبب الجائحة.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب ثم القيام بعملية الاستطلاع بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات وعينة ومجتمع البحث ومجالاته وكذا المعالجات الاحصائية المناسبة حيث أن هذه الإجراءات تعتبر اسلوب منهجي في أي بحث يسعى لأن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث في تحليل النتائج المتحصل عليها .

الفصل الخامس :

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

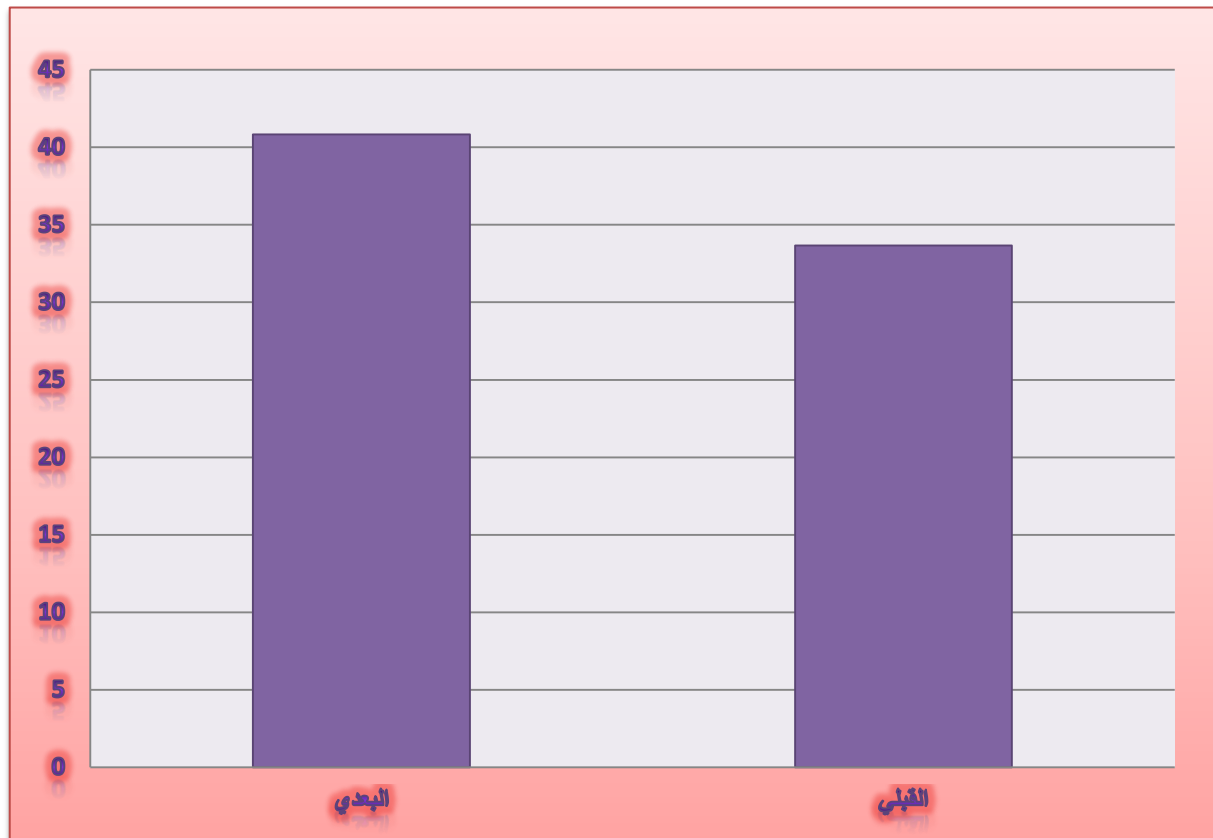
1-1 اختبار قوة التصويب:

المهارة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة (t)	مستوى الدلالة	القرار
قوة التسديد	القبلي	33.66	8.85	12	7.527	0.001	دال
	البعدي	40.83	9.80	12			

الجدول رقم(1): يمثل دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار قوة التسديد

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ما يلي:

بلغت قيمة ت $t = 7.527$ بمستوى دلالة $t \text{ sig } 0.001$ وهي اقل من 0.05 بمعنى انه توجد فروق في قوة التصويب لصالح الاختبار البعدي لان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي $= 40.83$ وهو اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 33.66



الشكل4: شكل بياني يوضح وجود الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لاختبار قوة

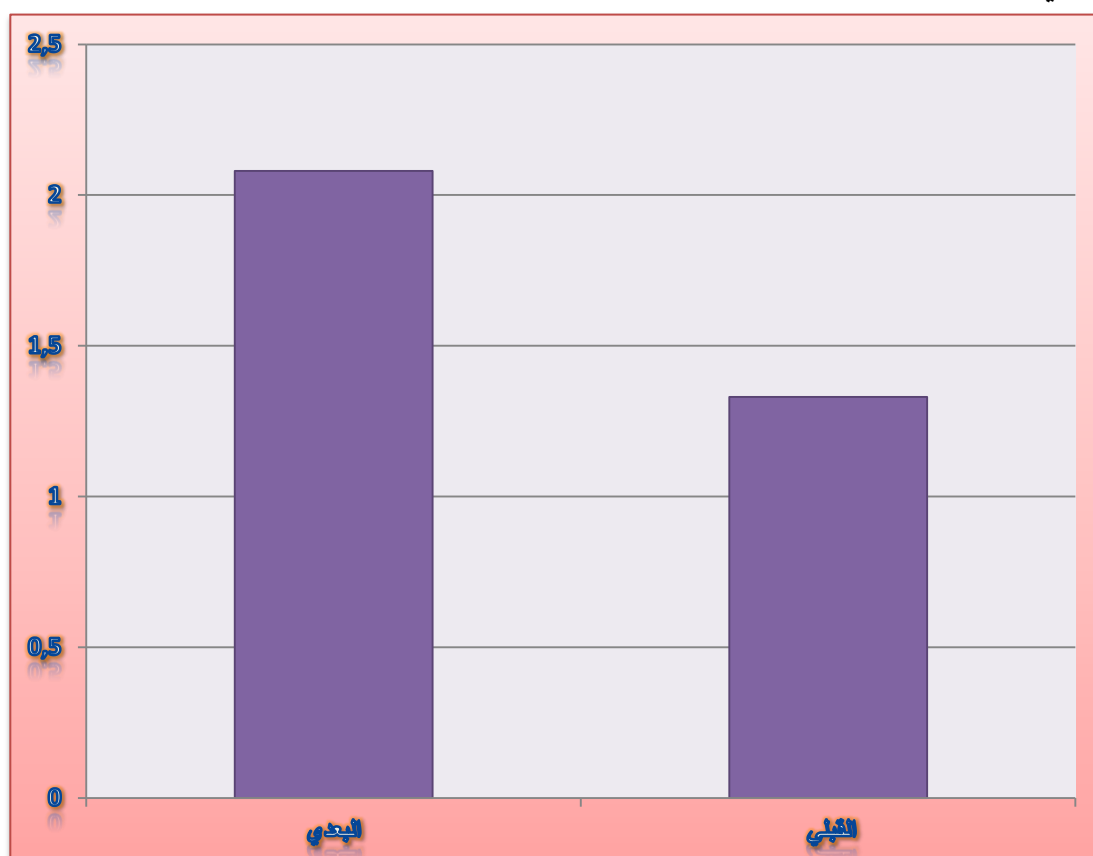
التسديد

1-2 اختبار دقة التسديد:

المهارة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة (t)	مستوى الدلالة	القرار
دقة التسديد	القبلي	1.33	1.07	12	3.447	0.005	دال
	البعدي	2.08	0.99	12			

الجدول رقم(2):يمثل دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار دقة التسديد

في هذا الجدول توجد فروق في قوة التصويب لصالح الاختبار البعدي بلغت قيمة $t = 3.447$ بمستوى دلالة $t \text{ sig } 0.005$ وهي اقل من 0.05 بمعنى انه توجد فروق في دقة التصويب لصالح الاختبار البعدي لان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي $= 2.08$ وهو اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.33 .



الشكل (5):شكل بياني يمثل وجود الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لاختبار دقة

التسديد

2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج:

2-3 تحليل ومناقشة الفرضية العامة

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية و التي أثبتت أن البرنامج التدريبي المدمج أثر بشكل مباشر وكبير و ساهم في تحسين مهارة التسديد لدى اللاعبين و هذا ما يظهر جليا في الاختبارات البعدية لاختباري الدقة والقوة و على هذا تتضح صحة الفرضية العامة و التي تنص للبرنامج التدريبي المدمج أثر على تحسين مهارة التسديد لدى ناشئي كرة القدم .

و يعزو الباحثان ذلك إل تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير هذه المهارة و التي استخدمنا فيها تمارينات مكيفة حسب الفئة العمرية و مشابهة في ادائها .

حيث يرى محمد محمود ابراهيم ان محتوى الوحدة التدريبية يهدف إلى تنمية وتطوير المكون البدني الخاص للاعب كم يلاحظ توجيه هدف الوحدة إلى تطوير المهارات الخطئية والأدائية للاعب .(محمد محمود ابراهيم2005، الصفحة 556)

وما توصلنا إليه يتطابق مع نتائج الدراسة من خلال اتباعنا للمنهج التجريبي لتصميم واختيار الاختبارات المناسبة للعينة و المهارة وقد أشارت نتائج الفرضيات الجزئية إلى أن الوحدات التدريبية و البرنامج التدريبي المقترح و المبني على ادماج تمارين خاصة بصفة القوة أثر ايجابي على مهارة التسديد.

2-2 مناقشة الفرضية الاولى:

والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار قوة التسديد لصالح الاختبار البعدي

من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (1) و الذي يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة وهذا يدل على وجود تحسن في اختبار قوة التسديد

ويعزو الباحثان هذه الفروق التي ظهرت بين الاختبار القبلي و البعدي في العينة الى التخطيط و التنظيم الجيد لوحدة البرنامج التدريبي المدمج و التسلسل في تطبيقه و كذا ملائمة الوسائل التدريبية المبنية على اسس مبنية مقننة مع مراعاة الفروق الفردية بالإضافة إلى مواصلة سيرورة التدريب و الذي يساهم بشكل كبير وفعال في تحسين قوة ومهارة التسديد.

وتقول الاء جرار في مهارة التسديد تعدُّ إحدى التقنيات والمهارات الأساسية التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها، وتُعتبر هذه المهارة الطريقة الرئيسية لتسجيل الأهداف في كرة القدم، وبالتالي تحقيق الفوز

في المباريات التي يخوضها الفريق، ومن الأمور المهمة التي يجب على لاعب كرة القدم أخذها بعين الاعتبار عند قيامه بالتسديد هو تحري القوة و الدقة في تسديد الكرة، ويجدر بالذكر أن تسديدات كرة القدم تنطوي على نوعين رئيسيين من التسديدات وهي التسديدات الأرضية التي يتم تنفيذها عندما تكون الكرة على الأرض وهي أكثر أنواع التسديدات التي يتم تنفيذها في كرة القدم، أما النوع الثاني من التسديدات؛ فهي التسديدات الهوائية وهي التسديدات التي يتم تنفيذها عندما تكون الكرة في الهواء والتي عادة ما تُنفذ في المناطق القريبة من المرمى التي تشهد تواجداً كثيفاً للاعبين.

ويقول ابراهيم ابو غزالة تعدُّ مهارة التسديد من أهم المهارات التي يجب أن يمتلكها المهاجم في لعبة كرة القدم؛ حيث تُمكنه هذه المهارة من تأدية دوره الرئيسي في المباراة والمُتمثل في تسجيل الأهداف بالشكل الصحيح، ولا بد أن تكون مهارة تسديد الكرة في لعبة كرة القدم مصحوبةً بالقوة والدقة في التسديد.

كما ان اتقان مهارة التسديد تعتبر من أهم الاسلحة التي يمكن للمهاجمين اتقانها واستعمالها في المباريات الحاسمة خاصة تلك التي تلعب ضد المنافسين الذين يجيدون غلق المساحات التغطية الدفاعية المحكمة فبتسديدة واحدة قوية خارج منطقة الجزاء بإمكانها تغيير مجرى المباراة وزعزعة دفاعات الخصم .

ويرى الباحثان أيضاً أن الفروق التي ظهرت في اختبار قوة التسديد راجعة ايضاً الى طول فترة تطبيق البرنامج التدريبي المبني بالطريقة المدمجة و الذي اعتمد في تطبيقه على ضوابط الحمل التدريبي(الشدة , الحجم , التكرار , الراحة) .

وفي الاخير يمكن القول بأن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى تماماً مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الاولى و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار قوة التسديد.

2-3 مناقشة الفرضية الثانية :

و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لاختبار دقة التصويب

من خلال النتائج المتحصل عليها للمعالجة الاحصائية و الموضحة في الجدول رقم (2) و الذي يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لدقة التسديد مما يدل على وجود تحسن ملحوظ في المهارة لدى العينة وهذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

المدمج على تحسين أداء مهارة دقة التسديد ويعزو الباحثان ظهور هذا التطور و التحسن في مهارة دقة التسديد الى تطبيق وحدات البرنامج بالطريقة المدمجة .

و يرى الباحثان أن التحسن الايجابي في مهارة دقة التسديد راجع إلى القيام بإعطاء اللاعبين الحرية في استغلال الفرص المناسبة والمتاحة لعملية التسديد دون فرض عليهم التقيد بتعليمات محددة وإنما حثهم على حسن الاستغلال لتلك الفرص .

كما يعزو الباحثان سبب تحسن مهارة دقة التسديد عند اللاعبين الى استخدام التمارين البسيطة و المركبة والتي ادرجت في البرنامج التدريبي المدمج وذلك من خلال القيام بالتدريب على التمرينات البسيطة ثم الانتقال الى التمرينات المركبة لزيادة الثقة عند اللاعبين وهذا عن طريق التوجيه السليم لكيفية اداء مهارة التسديد.

ويرجع الباحثان النتائج المتحصل عليها في هذا الاختبار يدل على أن التدريب وفق البرنامج المقترح أدى الى تطوير وتحسين القدرات البدنية للاعبين وهذا ما ينعكس دون شك على الجانب المهاري للاعبين فحسب (حنفي محمود مختار 1995، الصفحة 08) فالحالة البدنية للاعب تعتبر القاعدة الصلبة التي تركز عليها الاداء المهاري و الفني الصحيح للاعب فالمهارة كي تؤدي بشكل سليم يجب أن يكون هناك سريان

انسيابي في مسار القوة التي تؤدي فيها الحركة كما ان تدريب القوة العامة و السرعة العامة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق تصل باللاعب إلى جسم متناسق خال من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن أثر في الاداء المهاري ودقته.

كما يرجع الباحثان التقدم الحاصل في مهارة دقة التسديد إلى تأثير الادوات الوسائل المستعملة في البرنامج التدريبي المقترح كالأعلام و الأقماع التي ساعدت قدرة التعلم والفهم عند اللاعبين .

فالدقة حسب (موفق أسعد محمود 2008، الصفحة 105) تعرف على أنه مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء نحو شيء آخر فالقوة التي تساعد على ضرب الكرة بدقة لا يتمكن حارس المرمى من إيقافها أو صدها فتدخل المرمى ، و إن كل من الدقة والقوة عنصر مهم في التسديد.

ويضيف (موفق أسعد محمود 2008، الصفحة 105) انه فضلا عن الدقة والقوة يجب امتلاك السرعة في التسديد لأن التسديد السريع و المفاجئ إلى جانب الدقة من العناصر الاساسية لإصابة الهدف وعدم إعطاء الفرصة للخصم بأن يتصرف لمنع اللاعب من التسديد لهما نفس الأهمية .

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

كذلك يعزو الباحثان سبب التطور في مهارة دقة التسديد إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة في استخدام أثناء التدريبات حالات كثيرة مشابهة ومماثلة لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة بالإضافة إلى ربط التسديد بمهارات أخرى كالجري بالكرة والمراوغة وبوجود أهداف قانونية وحارس للمرمى.

و في الاخير يمكن القول بأن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار دقة التسديد .

الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات

3- الاستنتاجات :

- ✓ يستنتج الباحثان من خلال الدراسة وما أفرزت عليه المعالجات الاحصائية ما يلي
- ✓ احدث البرنامج التدريبي المدمج اثرا ايجابيا في المتغيرات المتعلقة بالدراسة .
- ✓ تنمية صفة القوة جد هام لتحسين مهارة التسديد.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية لكل من اختبار دقة التسديد و قوة التسديد.
- ✓ على الباحث التحلي بصفات الباحث العلمي خاصة الصبر و المثابرة وذلك لوجود عراقيل كثير ستواجهه أثناء القيام بالدراسة النظرية أو التطبيقية.
- إن المقاييس و الاختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقويم اللاعبين و بالتالي انتقاء أحسن من الناحية البدنية أو المهارية.
- ✓ حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا للمهارة المستهدفة وهذا ما يظهر جليا من خلال نتائج الاختبارات البعدية.

4- الاقتراحات :

- ✓ ينبغي خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال التمارين و الوحدات التدريبية المدمجة.
- ✓ ضرورة استعمال الطريقة التدريبية المناسبة لكل مهارة رياضية أو صفة بدنية محددة.
- ✓ دمج هذه الفئة العمرية ضمن الندوات العلمية و الاكثار من استخدامها في البحوث العلمية وخلق لها أهمية كبيرة في نجاح كرة القدم.
- ✓ محاولة إجراء دراسات مختلفة مشابهة على عينات مختلفة وبفترات تجريبية أطول.
- ✓ إجراء دورات تدريبية للمدربين للاستفادة من الطرق التدريبية الحديثة من أجل مواكبة التطور الرياضي.
- ✓ يرجى اعتماد التخطيط المناسب و الطرق الرياضية المناسبة مثل البرامج التدريبية المدمجة في تحسين المهارات الفنية في كرة القدم كمهارة التسديد.
- ✓ اعتماد برامج تدريبية تهدف على تطوير قوة الرجلين من أجل تحسين مهارة التسديد.

5- الآفاق المستقبلية:

- ✓ دراسة تأثير البرامج التدريبية المدمجة في تطوير باقي الصفات و المهارات الفنية الأخرى.
- ✓ اجراء بحوث مماثلة في فئات عمرية أخرى.
- ✓ ضرورة اهتمام المدربين بالبرامج التدريبية المدمجة.
- ✓ الاعتماد على أكثر من مجموعة تجريبية أثناء الدراسة.

خاتمة

خاتمة :

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالـم معينة و يسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية و البدنية و الاجتماعية تمكنه من الانعكاس الايجابي على الجانب الاقتصادي و السياسي للأمة .

و لقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق و المناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية و المهارية و الفنية و الخططية للاعب وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات وخوض مختلف المنافسات و تحقيق أفضل النتائج الممكنة وإن بناء البرامج التدريبية الحديثة أصبح يستند على الاسس العلمية الدقيقة و الصحيحة في اختيار التمارين التدريبية المناسبة للأهداف المسطرة أو الفئات العمرية .

ولقد أثبتت النتائج في الاختبارات القبلية و البعدية فروقا واضحة في كل من دقة التسديد وقوة التسديد وهذا راجع إلى البرنامج التدريبي المدمج و الوحدات التدريبية التي يحتويها .

و في الأخير إن النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء و المناقشة و تتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال الهام.



قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

1- قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية :

- 1-1- الخطيب ناريمان، عبد العزيز، نمر، التدريب الرياضي تدريب الأثقال تصميم وتخطيط الموسم التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- 1-2- أمين أنور الخولي: "الرياضة والحضارة الإسلامية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 153.
- 1-3- امر الله البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مصر الاسكندرية، 1980.
- أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- 1-4- أمر الله أحمد البساطي، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، 2001 م.
- 1-5- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999.
- 1-6- بوجليدة حسان ، محاضرات في مناهج التدريب الرياضي ، قسم الادارة والتسيير الرياضي ، جامعة المسيلة ، الجزائر
- 1-7- جارلس هيوز، كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق المولي ، العراق 1990.
- 1-8- حسام الدين ، طلحة وآخرون ، "الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة - القدرة - عمل القوة -المرونة) ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- 1-9- حنفي محمود مختار.كرة القدم للناشئين حنفي محمود مختار, القاهرة, دار الفكر العربي، 1998.
- 1-10- حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ط3، 2010 .
- 1-11- رسان محيد خربيط، موسوعة القياسات والإختبارات في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، جامعة البصرة، 1999.
- 1-12- زكي محمد درويش ، التدريب البليومتري تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ،

- 1-13- زهران السيد، المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2006.
- 1-14- سليمان علي حسين، المدخل إلى التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، الموصل، 1983.
- 1-15- عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب ، ط1، القاهرة، مصر، 1999 .
- 1-16- عبد الغني الديدي، المراهقة والتحليل النفسي ، دار الفكر اللبناني ، بيروت ، ط1 ، 1995.
- 1-17- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، طلا ، الإسكندرية ، مصر ، 1999.
- 1-18- على فلاح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، الكتاب الجامعي، ، العين، ط1، 2002.
- 1-19- غازي صالح محمود، كرة القدم (المفاهيم - التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، ط1، 2011.
- 1-20- قاسم المندلاوي وأحمد سعيد أحمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1979.
- 1-21- قاسم المندلاوي، الإختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1989.
- 1-22- قاسم المندلاوي، محمود الشاطئي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1987.
- 1-23- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1998م.
- 1-24- قيس ناجي عبد الجبار ، مبدئ الإحصاء في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1991 .
- 1-25- محمد السيد محمد الزعبلوي، خصائص النمو في المراهقة، ط1، مكتبة التوبة ، مصر 1998.
- 1-26- محمد حسن علاوي: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة ، 2000 .
- 1-27- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1987.
- 1-28- محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي ، ط1، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2010، ص49 .

- 1-29- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين، رضوان الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي مصر، 1987.
- 1-30- محمد سعد علي محمد، تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من 12-14 سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2005.
- 1-31- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "د، م، ج" الجزائر .
- 1-32- محمد كشك وأمر الله البساطي، أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الكتاب للنشر، الإسكندرية، مصر، 2000.
- 1-33- محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية، القاهرة، 1976.
- 1-34- مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية، مركز الكتاب، للنشر، طبعة 1، جامعة حلوان، مصر 2002.
- 1-35- إبراهيم شعلان محمد عفيفي، كرة القدم الناشئين، مركز الكتاب للنشر، طبعة 1، القاهرة مصر، 2001.
- 1-36- وجيه محبوب، التعلم وجدولة التدريب، العادل للطباعة، بغداد، العراق، 2000، ص 176.
- 1-37- أمر الله أحمد البساطي: "قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته"، الإسكندرية، مصر، 1998، ص 200.
- 1-38- عمر حايذ حمزة: "الأكاديمية العراقية الرياضية"، 2010.
- 1-39- زكي محمد محمد حسن : التفوق الرياضي ، ط 1 ، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2006، ص272.
- 1-40- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين ، ط 2 ، مكتبة المعارف ،بيروت ، 1998 .
- 1-41- بونيف نوح، 2009، ص73.
- 1-42- وجيه محبوب، 1989، ص254.
- 1-43- نوري إبراهيم الشوك، و رافع صالح الكيسي، دليل الباحث لكتابة الأبحاث، ط1، جامعة بغداد، 2003، ص59.
- 1-44- عربي حمودة، وليد دحاحلة، علم النفس الرياضي، ط1، دار الراية للنشر و التوزيع، عمان، 2011، ص301.

- 1-45- محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14.
- 1-46- موفق أسعد محمود 2008، ص 105 .
- 1-47- محمد محمود ابراهيم 2005، ص 556 .
- 1-48- حنفي محمود مختار 1995، ص 08 .

2- قائمة المجلات :

- 2-1- المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، المجلد 02 -العدد 08- شهر سبتمبر - السنة 2019 , أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد سنة.الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 .
ط.د/ بلفريطس ياسين , ط.د/ نابي محمد ناجح , أ.د/ غنام نور الذي ن جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي .
- 2-2- المجلة العلمية لعلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية العدد 09 - ديسمبر - السنة 2012 , تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة .
أ/ مسالتي لخضر جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .
- 2-3- مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية , تأثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية و تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى ناشئي لاعبي كرة القدم , بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة القد. صنف الناشئين أقل من 19 .
إ د /ميم مختار :جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم , كوردو غلي محمد:طالب دكتوراه جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

3- قائمة المواقع الالكترونية :

- 3-1- <https://hyatok.com>

4- المراجع باللغات الأجنبية :

- 4-1- Dellal Alexandre. (2008). De l'entraînement à la performance en football.france.edition de boeck superieur.

- 4-2- Lambertin Fredirec (2000).football Preparation Physique Intégré .edition amphora.
- 4-3- Impellizzeri Fm(2006). et al. Physiological and Performance Effects of Generic Versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. Int J Sports Med.
- 4-4- Weineck Jurgen. (1986). Manuel D'entraînement. Paris : édition vigot.
- 4-5- Delal Alexander (2008): De L'entrainement a la performance en football, Paris,Dépôt Légale.
- 4-6- Night Bobby (1983): W.A.B.C Italy: Bolongna.
- 4-7- Mombaerts Erick « Entrainement et Performance Collective en Football ». Édition Vigot 1996

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم (1) : يبين نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية

اختبار دقة التسديد		إختبار قوة التسديد		الطول	الوزن	السن	
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي				
2	0	30	26	1.53	57	13	1
3	2	39	35	1.60	60	14	2
2	1	35	30	1.63	63	14	3
1	1	50	40	1.56	58	15	4
3	2	46	41	1.62	57	15	5
3	3	50	43	1.66	55	13	6
1	0	30	20	1.65	60	14	7
0	0	63	50	1.70	61	15	8
2	2	33	22	1.56	64	15	9
3	3	35	32	1.47	66	15	10
2	1	39	30	1.44	63	15	11
3	1	40	35	1.47	65	15	12

الملحق رقم (1)

الملاحق من 2 حتى 7 : تمثل بعض البطاقات الفنية للجانب التطبيقي

الفئة: الناشئين
الشدة: 70
الهدف: التسديد نحو المرمى

يوم: 2021/04/02
المكان: الملعب البلدي بوعنداس
الوقت: 75د

المرحلة	التمارين	الرسم التخطيطي	الوقت	الشدة
المرحلة التمهيدية	- جري خفيف . - تمارين الإطالة الخاصة بالرجلين		20 دقيقة	
المرحلة الأساسية	- التمرين 1: يقسم الفريق إلى قسمين أ و ب يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الاقمار و التسديد نحو المرمى قبل الوصول إلى منطقة الجزاء.		15 دقيقة	70
	- التمرين 2: نفس التمرين لكن قبل الجري بالكرة يقوم اللاعب بالقفز فوق 5 حواجز توضع له قبل الاقمار.		15 دقيقة	70
	- التمرين 3: يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو المدرب الذي يكون مقابلا له ويقوم الخبير بدوره بتهيئة الكرة للاعب ليقوم بالتسديد خارج منطقة الجزاء.		15 دقيقة	70
المرحلة الختامية	العودة إلى الهدوء. العاب شبه رياضية		10 دقيقة	

الملحق رقم (2)

يوم: 2021/04/04

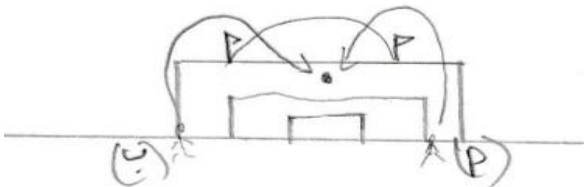
المكان: الملعب البلدي بوعداس

الوقت: 75د

الفئة: الناشئين

الشدة: 80

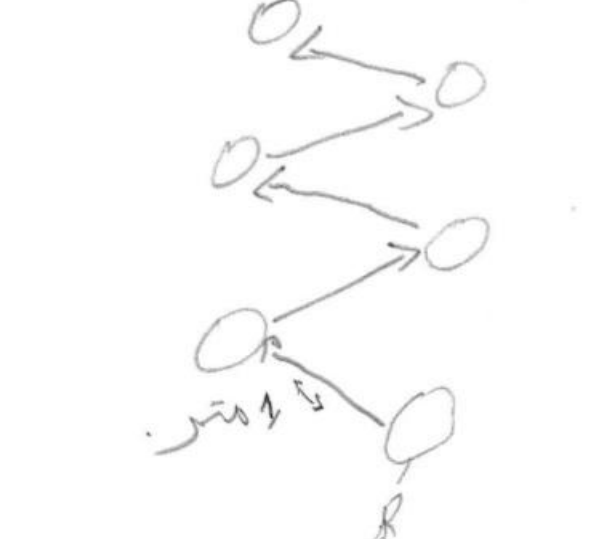
الهدف: التسديد نحو المرمى

المراحل	التمرين	شكل التمرين	الوقت	الشدة
المرحلة التمهيدية	جري خفيف -تمارين الإطالة الخاصة بالرجلين		20	
المرحلة الأساسية	التمرين 1: نقوم بوضع أقماع تدريب مقابل المرمى على خط منطقة الجزاء ونقوم بتقسيم اللاعبين إلى فوجين أ و ب (يراعى في التقسيم القدم التي يسدد بها اللاعب) و نوضع كرة واحدة في نقطة الجزاء ويوضع الفوجين مع خط المرمى ويقوم اللاعبون بالجري نحو الكرة مع الدوران حول الأقماع وأول من يصل إلى الكرة يقوم بالتسديد و الآخر يتحول إلى مدافع.		15	70
	التمرين 2: نفس التمرين لكن قبل الجري يقوم اللاعبون بعمل 5 مضخات .		15	80
	التمرين 3: نفس التمرين لكن قبل الجري يقوم اللاعب بعمل التناسق بين الرجلين و القدمين لمدة 10 ثا قبل الجري		15	80
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية		10	

الملحق رقم (3)

الفئة: الناشئين
الشدة: 95
الهدف: القوة

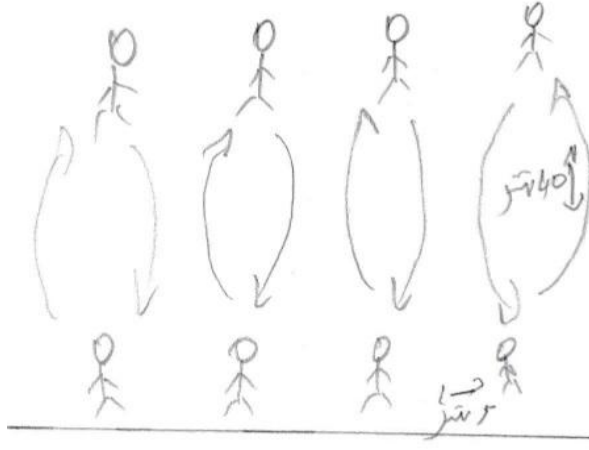
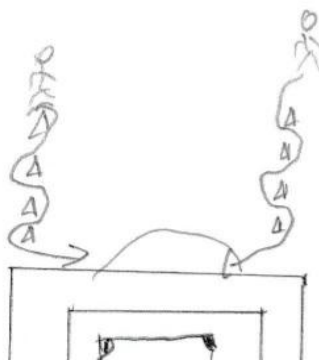
يوم: 2021/04/06
المكان: الملعب البلدي بوعداس
الوقت: 80د

المرحلة	التمرين	شكل التمرين	الوقت	الشدة
المرحلة التمهيدية	جري خفيف. الإحماء مع القفز الخفيف		20	
المرحلة الأساسية	التمرين 1: - القفز من وضعية القرفصاء برجل واحدة. - القفز من وضعية القرفصاء بالرجلين مع مد الذراعين عمودي		10/10	80
	التمرين 2: يقوم اللاعب بحمل كرة وزنها 5 كغ ثم يقوم بالقفز فوق الأقماع برجل واحدة (كل رجل بالمجموعة التي تقابلها) - نفس التمرين لكن القفز برجلين		15/15	95
	التمرين 3: توضح حلقات متباعدة 1 متر عن بعضها في الأرض ثم يقوم اللاعب بالقفز من حلقة إلى أخرى		20	95
المرحلة الختامية	تمارين الاسترخاء العودة على الحالة الطبيعية		10	

الملحق رقم (4)

الفئة: الناشئين
الشدة: 60
الهدف: التسديد نحو المرمى

يوم: 2021/04/08
المكان: الملعب البلدي بوعداس
الوقت: 75د

المرحلة	التمرين	شكل التمرين	الوقت	الشدة
المرحلة التمهيدية	جري خفيف تمارين الإطالة خاصة بالرجلين		20	
المرحلة الاساسية	التمرين 1: تقسم المجموعة إلى فوجين فوج يوضع على خط الوسط بين كل لاعب 5 أمتار و الفوج الآخر على بعد 40 متر حيث كل لاعب يقابل آخر ثم يقوم كل لاعب بتسديد الكرة نحو اللاعب الذي يقابله ويقم الآخر بترويضها ثم ارجاعها لزميله.		20	60
	التمرين 2: يقوم المدرب بوضع قطعتين من القماش في الزوايا الاربع للمرمى ثم يقوم كل لاعب بالجري باكرة بين الاقماع ثم التسديد نحو المرمى ومحاولة إصابة قطعة قماش من اختياره.		20	65
المرحلة الختامية	لعبة شبه رياضية تمارين الإطالة خفيفة		15	

الملحق رقم (5)

الفئة: الناشئين
الشدة: 75
الهدف: التسديد نحو المرمى

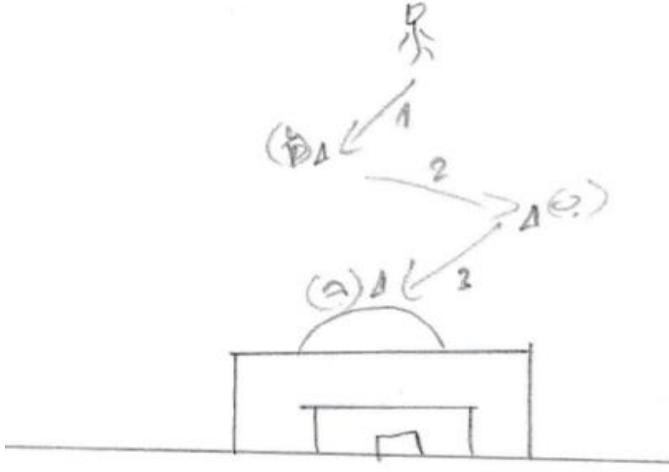
يوم: 2021/04/10
المكان: الملعب البلدي بوعداس
الوقت: 85د

المرحلة	التمرين	شكل التمرين	الوقت	الشدة
المرحلة التمهيدية	جرى خفيف تمارين الاطالة الخاصة بالرجلين		10	
المرحلة الاساسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو اللاعب 'أ' الذي يقوم بدوره بترويض الكرة حول القمع ويمررها نحو اللاعب 'ب' الذي يقوم هو الآخر بترويض الكرة حول القمع وتمريرها نحو اللاعب 'ج' الذي يقوم بترويض الكرة تهيئتها للاعب الاول من أجل تسديدها نحو المرمى .		25	70
	التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الأقماع ثم تمريرها نحو اللاعب 'أ' الذي يمررها مباشرة نحو اللاعب 'ب' الذي يقوم بتهيئتها للاعب الأول من أجل التسديد.		20	75
	التمرين 3: يقوم اللاعب بالجري بين الأقماع ثم يجري لتسديد الكرة 'أ' وبعدها يجري ليندور حول القمع A ثم يقوم بتسديد الكرة 'ب' ثم يجري حول القمع B لاستقبال عرضية من اللاعب 'ج'.		20	75
المرحلة الختامية	تمارين الاطالة		10	

الملحق رقم (6)

الفئة: الناشئين
الشدة: 70
الهدف: التسديد نحو المرمى

يوم: 2021/04/13
المكان: الملعب البلدي بوعداس
الوقت: 85د

المراحل	التمرين	شكل التمرين	الوقت	الشدة
المرحلة التمهيدية	جري خفيف تمارين الاطالة Tennis de Ball		15	
المرحلة الاساسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري بالكرة نحو النقطة 'أ' ويدور حول القمع ثم الجري نحو النقطة 'ب' ويدور حول القمع ويجري بالكرة بين الاقماع ثم تسديد الكرة في النقطة 'ج'. التمرين 2: مباراة تطبيقية يحاول فيها اللاعبون الاقتراب و التسديد خارج منطقة الجزاء قدر المستطاع خاصة لاعبو الهجوم و الوسط الهجومي		15	75
			30	70
المرحلة الختامية	تمارين الاطالة		10	

الملحق رقم (7)

