



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



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(الماستر اكايمي)

أثر التدريبات بالمنافسة على تنمية مهارة التصويب في كرة القدم لدى لاعبي أقل من
17 سنة.

"دراسة ميدانية بفريق ابطال التحدي الحمادية برج بوعريج

إشراف الدكتور:

تريش لحسن

اعداد الطالب:

فيلالي عبد الحميد

السنة الجامعية : 2022 / 2023



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



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة:

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(الماستر اكايمي)

أثر التدريبات بالمنافسة على تنمية مهارة التصويب في كرة القدم لدى لاعبي أقل من
17 سنة.

"دراسة ميدانية بفريق ابطال التحدي الحمادية برج بوعريج

إشراف الدكتور:

تريش لحسن

اعداد الطالب:

فيلالي عبد الحميد

السنة الجامعية : 2022 / 2023

إهداء

قال تعالى : "وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا"

الآية 24 من سورة الإسراء .

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ
أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية حفصها الله.
إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي الغالي
حفصه الله.

كما نهديها الي الزوجة الكريمة و الابناء (تسنيم , أيهم , مازن , يزن)

اتمني لهم التوفيق و السداد في حياتهم

والي كل الاخوة و الاخوات

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي و عمال مكتبة المعهد , و كل طلبة دفعة 2023.

إلى مسيري و مدربي فريق تحدي أبطال الحمادية.

شكر

يقول الله تعالى في محكم تنزيله : " وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ".

الآية 19 من سورة النمل.

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

و نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور المشرف : **تريش لحسن** على تقديم نصائحه و ارشاداته و توجيهاته لي , و كذلك تشجيعه طيلة اشرافه على هذا العمل , فهو نعم الاستاذ في تعامله و هدوءه معي و لديه اسلوب مميز في ادارة الحوار و تقديم التوجيهات .

كما اشكر طالب الدكتوراة : **لعيدي عبد الرحيم** و طالب الماستر **حيروش فريد** لمساعدتهما لي .

و الي كل طلبة الماستر دفعة : 2022-2023

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
18	1 - 1 - إشكالية الدراسة
20	1 - 2 - فرضيات الدراسة
20	1 - 3 - أهداف الدراسة
21	1 - 4 - أهمية الدراسة
21	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
23	1 - 6 - الدراسات السابقة
29	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
31	خلاصة
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: التدريب الرياضي و الفئة العمرية
33	تمهيد
34	2-1- التدريب الرياضي
34	2-1-1- تعريف التدريب الرياضي
34	2-1-2- خصائص التدريب الرياضي

35	2-1-3- واجبات التدريب الرياضي
35	2-1-4- اهداف التدريب الرياضي
36	2-1-5- قواعد التدريب الرياضي
36	2-1-6- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي
36	2-1-7- أنواع التدريب الرياضي
37	2-1-8- طرق التدريب الحديثة
40	2-1-9- طرق التدريب الرياضي الأساسية
44	2-9-5- طريقة التدريب بالمنافسة
44	- مفهومها
44	- تعريفها
45	- خصائصها
45	- اهدافها وتأثيرها
45	- مميزاتها
45	- عيوبها
46	- فوائد التدريب بالمنافسة
46	- اشكال التدريب بالمنافسة
47	- أساليب التنافس
47	2-2- المراقبة
47	2-2-1- مفهوم المراقبة
48	2-2-2- المفهوم الزمني للمراقبة
48	2-2-3- أهمية ممارسة الرياضة لدى فئة الاشبال
48	2-2-4- خصائص فترة المراقبة لهذه المرحلة
49	2-2-5- الخصائص النفسية الأساسية للاعبي أشبال لكرة القدم
50	2-2-6- مميزات ومظاهر النمو لمرحلة الأشبال
52	2-2-7- خصوصيات فئة الأشبال
52	2-2-8- تدريب الأشبال لكرة القدم
53	2-2-9- التدريب الرياضي و نمو هذه المرحلة

53	2-2-10- عناصر الحفاظ على اللياقة البدنية للمراهق
55	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: المتطلبات البدنية و المهارة للاعب كرة القدم
57	تمهيد
58	3 كرة القدم
58	3-1 المبادئ الاساسية لكرة القدم
58	3-2 تعريف كرة القدم
59	3-3 المهارات الحركية في كرة القدم
59	3-3-1 المهارة
59	3-3-2 مفهوم المهارة في كرة القدم
59	3-3-3 المهارات الأساسية في كرة القدم
59	3-3-4 أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم
59	3-4-3-1 المهارات الأساسية بدون كرة
59	3-4-3-2 المهارات الأساسية باستخدام الكرة
61	3-4-4 ميزات كرة القدم الحديثة
62	3-5 متطلبات كرة القدم الحديثة
66	3-6 المتطلبات المهارة للاعب كرة القدم
66	- التصويب:
67	3-6-1 تعريف التصويب
67	3-6-1-1 انواع التصويب
67	- التصويب من الثبات:
67	- التصويب من الحركة
67	- التصويب بوجه القدم الامامي
68	- التصويب بخارج القدم
68	- التصويب بباطن القدم
68	- التصويب بكعب القدم
69	- الضربة بمقدمة القدم

69	- الضربة الطائرة
69	- الضربة النصف الطائرة
70	- الضربة الممسكة
70	- التصويب على المرمى بالراس
71	3-6-2 منهجية التصويب
71	3-6-4 التصويب اثناء التدريب
71	- التصويب اثناء الجري:
71	- التصويب في الحالات الصعبة
71	- التصويب اثناء اللعب
72	3-6-5 العوامل الاساسية لدقة التصويب
72	3-6-6 الشروط و المبادئ القاعدية في التصويب
73	3-6-7 الاساليب التي يعتمد عليها التصويب
74	3-6-8 تصنيفات التصويب نحو المرمى
74	3-6-9 أصناف التصويب
75	3-5-10 التحليل التقني للتصويب بالقدم
76	3-6-11 الاخطاء الاكثر شيوعا في مهارة التصويب
76	3-6-12 العوامل المؤثرة في نجاح التصويب
76	- دقة وقوة التصويب
77	- ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة الى المرمى
77	- الزاوية التي يصوب لها الكرة
77	- توقيت التصويب
77	3-6-13 مناطق و زوايا التصويب
78	منطقة فعالة
78	منطقة مقبولة
78	3-6-14 ارشادات تطوير التصويب
79	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة

81	تمهيد
82	4-1 - الدراسة الاستطلاعية
83	4-2 - منهج الدراسة
83	4-3 - متغيرات الدراسة
84	4-4 - مجتمع وعينة الدراسة
86	4-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
88	4-6 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق, الثبات, الموضوعية)
89	4-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
90	4-8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية
92	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
94	5-1 - عرض النتائج
94	5-2 - تحليل النتائج
98	5-3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
106	6-1 - الاستنتاج العام
407	6-2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
108	6-3 - الافاق المستقبلية
	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق
	- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
85	1	(جدول 01 : يمثل تجانس العينة من حيث العمر و الطول و الوزن و الاختبارات القبلية للتصويب).

88	2	جدول 02: يمثل نتائج ثبات الاختبار لكل من اختبار المستطيلات المتداخلة و اختبار نيلسون.
88	3	جدول 03 : يمثل نتائج صدق الاختبار لكل من اختبار المستطيلات المتداخلة و اختبار نيلسون.
94	4	الجدول 04: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار وارنر نيلسون.
95	5	الجدول 05: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار المستطيلات المتداخلة.
96	6	الجدول 06: يبين النتائج البعدية للمجموعتين التجريبية الضابطة في اختبار وارنر نيلسون.
97	7	الجدول 07: يبين النتائج البعدية للمجموعتين التجريبية الضابطة في اختبار المستطيلات المتداخلة.

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
41	1	الشكل (01): يمثل طريقة التدريب المستمر.
42	2	الشكل (02): يمثل طريقة التدريب الفتري.
43	3	الشكل (03): يمثل طريقة التدريب التكراري.
67	4	الشكل (04): التصويب بوجه القدم الامام
68	5	الشكل (05): التصويب بخارج القدم
68	6	الشكل (06): التصويب بباطن القدم
69	7	الشكل (07): التصويب بكعب القدم
69	8	الشكل (08): الضربة بمقدمة القدم
69	9	الشكل (09): الضربة الطائرة
70	10	الشكل (10): الضربة النصف الطائرة
70	11	الشكل (11): الضربة الممسكة
71	12	الشكل (12): التصويب على المرمى بالراس

87	13	الشكل (13): يمثل اختبار المستطيلات المتداخلة.
87	14	الشكل (14): يمثل اختبار الحبال وارنر نيلسون.

مقدمة:

لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب الجماعية الواسعة الانتشار والاكثر شعبية كونها تتميز بالإثارة والتشويق لدى ممارسيها و متتبعيها من حيث الفرجة وجلب الاموال , فتطورت بشكل سريع مما جعلت لديها متطلبات تتماشى و الحاجة الى الدقة في الأداء من مختلف النواحي (بدني، مهاري، معرفي، ذهني، خططي، نفسي) أمر ضروري للوصول الي مستوى عالي , فأصبحت علم يدرس في المعاهد و المخابر بشتى العلوم مثل علم النفس والتشريح والطب والبيوميكانيك والتسويق والاحصاء...

ان ارتقاء كرة القدم بهذه الكيفية لابد من وراءها تخطيط للعملية التدريبية التي كما سبق ذكره مبني على أسس علمية سليمة وبالتالي ارتفاع المستوى و أصبح متقارب مما أدى الى البحث دائما في هذا المجال باستخدام طرق واساليب متنوعة ومتعددة للتدريب الرياضي، فهو عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لعرض تنمية كفاءته في أداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم , و كأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي يؤهل اللاعب للقيام بالاداء المهاري والواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية وايجابية لما يتطلبه الاداء خلال المباراة و النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء التدريب والمباريات ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ونظام ديناميكي يخضع لمبدأ التغذية الراجعة ، ويكون الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء و خاصة في المواقف المتغيرة و المفاجئة. (أجمد خاطر , 1989,ص12).

ان التدريب الرياضي هو العامل الأساسي والهام للوصول الى مستوى عالي في الأداء كان أمرا حتميا و ضروريا و ذلك بالتخطيط لاحداث تقدما والوصول بالرياضيين الى درجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث، ويستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج و حصص تدريبية مقننة تتلائم مع قدرات وامكانيات صنف الاشبال, حيث ان الاهتمام بوصول الفرق لمستوى عالي من الأداء في المنافسات يتطلب اهتماما بالغا و متعدد الجوانب بتخطيط عملية التدريب, اذ يعد التخطيط للبرامج و الحصص التدريبية من أهم العوامل التي تسهم في تقدم المستوى , لهذا يترتب نجاح أي تطبيق لحصة تدريبية يعتمد على الطرق العلمية و التربوية و النفسية لتحقيق متطلباتها البدنية و مهارية و الخططية للوصول الي مرحلة المنافسات بكفاءة عالية. (يطاسة ,صالح,1992).

ان من أهم الطرق الفعالة في تنمية المهارت و التقدم في النتائج طريقة التدريب بالمنافسة حيث أنها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة و بذل الجهد و عامل التشويق و تعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصص يسهم في تنمية مختلف السمات الارادية , كما أنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة لمكونات الحالة التدريبية , و ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب و تصل به الى الحالة العالية بحيث تؤدي تحت مختلف الفروق (عصام عبد الحق , 2005,ص105), حيث يعتبر تدريبات المنافسات كشكل تدريبي يهدف الي الارتقاء بمستوى أداء المباراة، فهي مشابهة مع المباراة الا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الاداء اذ أن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب، فمن المعروف أن أدائها

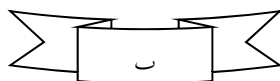
يهدف الي التدريب على أسلوب أداء المباراة و تدريب الرياضي على مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخططية التي يواجهها أثناء المباراة , مثال أشكال تدريبات المنافسة التدريب على بعض المهارات الاساسية في الالعب الجماعية مثل التدريب على الخطط الهجومية والدفاعية.

(سيد عبد المقصود ,1994,ص158).

مما سبق ذكره يتضح أن استخدام المهارات الأساسية لكرة القدم (مهارة التصويب) في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات و المنافسات الهامة أمرا هامه قد يساعد التدريبات على تنمية المهارات و تطويرها ورفع مستوى الأداء وهذا يتطلب اتقان المهارات الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم و فعال ونجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات و استقرار المهارات الحركية لديه و مدى اتقانه لها مهما تغيرت طرق ومواقف اللعب أثناء المباراة (مفتي ابراهيم ,1989,ص105), فالتصويب يعد من أهم المهارات خاصة في كرة القدم و هو الوسيلة التي يمكن ترجمتها الى أهداف وبواسطته يمكن انهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم, فهو نقطة قوة اللعب قراره يعمل على جلب التفوق في الهجوم , فالتصويب هو عماد الفريق نحو تحقيق الفوز و هو نتيجة مجهودات الفريق الهجومي التي تركز في ادخال الكرة في المرمى الخصم. (موفق أسعد محمود,2008,ص101).

و من ما يجدر الاشارة اليه انه يجب على المدربين ضرورة الاهتمام بالتدريب على التصويب نحو المرمى داخل مناطق محددة يعود للاعب على التصرف الصحيح و اتخاذ القرارات السريعة و السليمة في الوقت المناسب اذ أن أداء مهارة التصويب داخل مناطق محددة وفق حصص تدريبية من أجل اتقانها توضح لنا حالات قريبة لما يجري في المباريات , أن لهذا النوع من التدريبات بالمنافسة أهمية وأثر بارزا في تطوير امكانيات اللاعب و الفريق و أنه من الطرق و الوسائل التي تسهم في رفع قدرات اللاعبين البدنية و المهارية والخططية خاصة لفئة أل من 17 سنة التي هي في مرحلة تثبيت و تحسين للمهارات و مرحلة البناء والنمو من الناحية البدنية و الفسيولوجية والمرفولوجية والسماوات الارادية وغيرها، ومن هذا كله يتضح لنا من خلال هذا البحث أن الأهمية في استخدام تمرينات المنافسة في المناطق الحساسة الخاصة بمهارة التصويب في كرة القدم اثبات فعاليتها في العملية التدريبية والاستثمار الأمثل للجهد والوقت وعمل المدربين في ذلك بطرق علمية و البحث أكثر لمواكبة التطورات الحاصلة في هذا المجال .

و لقد بدأت هذا البحث بمعالجة اشكالية البحث بطريقة علمية و منهجية بحث سليمة من خلال وضع حصص تدريبية حوالي 12 حصة متنوعة تخص القة في التمير و الاستقبال و التحكم في الكرة عند هذه الفئة للتحكم في مهارة التصويب عن طريق خلق جو لعب بالمنافسة, لان هذه المهارات واجبة للإتقان مهارة التصويب نحو المرمى, يجب على المدربين اعطاء أهمية لهذه المهارة في ظل تدريبات المنافسة و ربطها بسرعة اتخاذ القرارات قبل استلام الكرة مع تطوير الذهنيات لذلك, فكانت الانطلاقة لبحثي من وضع مشروع قبلي وفيه طرح الإشكالية، والتساؤلات الجزئية, عرض الفرضيات وابرار أهمية وأهداف البحث, تحديد المفاهيم.



الجانب النظري: تم تقسيمه الى:

- الفصل الأول: سوف نتطرق فيه الاطار العام للدراسة, حيث قمنا بتحديد إشكالية بحثنا وطرح التساؤلات وصياغة الفرضيات وكذلك سنتطرق لأهم الدراسات السابقة والمشابهة التي تحيط بموضوع بحثنا.

- الفصل الثاني: التدريب الرياضي طرقه وأساليبه وخاصة طريقة التدريب بالمنافسة الفئة العمرية أقل من 17 سنة .

- الفصل الثالث: كرة القدم الحديثة , متطلباتها و مهاراتها مهارة التصويب .

الجانب التطبيقي: فقد تضمن ما يلي:

- الفصل الرابع: فيتمثل في الإجراءات الميدانية لدراسة وفيه نقوم بتحديد مجتمع البحث وضبط المتغيرات واختيار عينة الدراسة و إجراء التطبيق الميداني للأداء وكذلك تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

- الفصل الخامس: سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج المحصل عليها في الدراسة.

- الفصل السادس والأخير: سنقوم بعرض اهم النتائج المتوصل اليها و طرح مجموعة من الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية لعلها تساهم في الاهتمام بتطوير هذا الجانب بأسلوب أحسن و المساهمة في تطوير لعبة كرة القدم.

الفصل الأول:

الاطار العام للدراسة

1-1 إشكالية الدراسة:

مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية و من عدة نواحي القانونية منها و التنظيمية وطرق لعبها و كيفية الوصول الى الدقة و القراءات ما بين السطور في ممارستها و التعامل معها , فأصبحت لها مدارس و معاهد متخصصة في تدريس العلوم الخاصة بها , فأصبحت تحتوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة , و التي يتم تأديتها تحت ضغوط و ظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة , مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي و العضلي أثناء الأداء المهاري لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت و المكان و الاتجاه المناسب.

(ياسر محفوظ الجوهري , 2008, ص15).

وأهم ما يميز كرة القدم وجود المهارات المركبة التي تمثل نماذج للأشكال المختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض و تتداخل في مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية, و التي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلباته.

(محمد شوقي كشك, أمر الله أحمد البساطي, 2000, ص11).

كذلك تتطلب اللعبة للوصول الى أداء مميز ومذهل في الفرجة و المتعة و الفوز بالمباريات لياقة بدنية عالية تتماشى مع دقة المهارات والأداء الصحيح الخاصة بها والتفكير الخططي والذهني عالي المستوى و مميز في تصور الازدهان و هذا ليس وليد الصدفة بل باتباع أسس ومناهج علمية مبنية على التجارب في مخابر لتدريب الرياضي الحديث لكرة القدم الذي أصبح له عدة طرق في اعداد الرياضي من عدة نواحي ومن بين هذ الطرق التدريب بالمنافسة التي تعمل على الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم و الفريق ككل الى أعلى مستوى حيث لها تأثيرها و يستخدمها المدربون كثيرا في فترة الاعداد البدني الخاص التي تتميز بتطوير الجانب المهاري و الخططي ومن أهم المهارات في هذه اللعبة مهارة التصويب على المرمى ,لكي يكون اللعب فعالا وانهاء الهجمة بطريقة حسية للوصول للهدف الذي يعد الغاية من اللعبة والفوز بالمباريات ,فهذا يعني الوصول باللاعب و الفريق الى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات و المنافسات .(علي لبيك, 2009), و يجب مراعاة الفئة العمرية أشبال في عملية التخطيط فهذه المرحلة تعتبر من أهم المراحل في حياة الفرد و تمتاز بتغيرات و تحولات في شتى الجوانب الفزيواوجية و اللنفسية و قد تؤثر سلبا أو ايجابا على الفرد و هذا يتوقف على عدة ظروف و شروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو تحققها له المجتمع , كما تتميز هذه المرحلة بالنمو الجسمي و تحسين المهارات الحركية و الخصائص أو المميزات المرتبة بالنشاط الرياضي من ناحية النمو العقلي و الاجتماعي و النفسي, فالرياضة لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق و شخصيته , حيث تحقق له التوازن في نمو أجهزته الوظيفية و العضوية و تقويه معنويا و تزيده الرغبة في الحياة عامة و ممارسة الرياضة بالخاص.

(رماش محمد الأمين, 2012-2013, ص85).

و للوصول الى الفوز بالمباريات وحب على المدربين ضرورة الاهتمام بالتدريب على أهم مهارة في كرة القدم ألا وهي التصويب على المرمى نتيجة المباراة فعلى المدربين تطوير دقة مهارة التصويب بالاعتماد

على أسلوب التدريبات بالمنافسة وهي تتميز من حيث أنها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة و بذل الجهد و عامل التشويق, و تعمل على تنمية مختلف السمات الارادية للاعبى كرة القدم.

وهذا عن طريق التدريب الرياضي الذي هو عملية معقدة و متشابكة و ليست سهلة, فهو يعتمد على المدرب و اللاعب و البرنامج و كافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدوات لتحقيق الهدف , و تحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكا للعشوائية بل يرجع الى التخطيط الجيد باستخدام منهجية علمية اهدف الى تطوير قدرات اللاعبين في كافة المستويات فيتطلب هذا الاعداد الجيد برامج مقننة مبنية على أسس علمية تراعي مبادئ عام التدريب و شكل و طبيعة النشاط الممارس . (علي البيك , 2009,ص21).

ومن أهم ما يراعى عند عملية التخطيط لذلك اختيار طرق التدريب المناسبة, وفي بحثنا هذا اخترنا طريقة التدريب بالمنافسة التي هي أحد أهم الوسائل الحديثة التي يمكن للمدرب من خلالها الارتقاء بقدرات لاعبيه البدنية و المهارية و الخططية وذلك اذا ما تم و ضع هذا النوع من التدريبات في اطار برنامج مقنن و مدروس . (مفتي ابراهيم عماد حماد ' 2001,ص21).

و تدريبات المنافسة من أهم أنواع التمرينات التي ترفع من مستوى كفاءة الاداء للاعبى وتصل به الى الحالة التدريبية (حنفي مختار , 2001,ص77), كما أن تأثير التدريب بالمنافسة له ارتباط فعال مع متطلبات الحالة التدريبية لأنها وسيلة هامة لرفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب و تصل به الى الحالة العالية تحت مختلف ظروف المنافسة .

ومما سبق ذكره عن أهمية التدريب بأسلوب المنافسة في تنمية مهارة دقة التصويب يمكن صياغة التساؤل على الشكل التالي:

1-1-1) التساؤل العام: هل للتدريب بالمنافسة أثر في تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة؟.

1-1-2) التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبارات مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة - اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالقياس القبلي؟.

- هل توجد فروق احصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي لاختبار مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) الخاصة بالمجموعة التجريبية؟.

- هل توجد فروق احصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي لاختبار مهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالمجموعة التجريبية؟.

- هل توجد فروق احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) الخاصة بالقياس البعدي؟.

- هل توجد فروق احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالقياس البعدي؟.

فرضيات الدراسة:

- للتدريب بالمنافسة تأثير إيجابي على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

1-2) فرضيات الدراسة:

1-2-1) الفرضة العامة: للتدريب بالمنافسة أثر في تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

1-2-2) الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبارات مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة - اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالقياس القبلي.

- توجد فروق احصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي لاختبار مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) الخاصة بالمجموعة التجريبية.

- توجد فروق احصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي لاختبار مهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالمجموعة التجريبية.

- توجد فروق احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) الخاصة بالقياس البعدي.

- توجد فروق احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالقياس البعدي.

1-3) أهداف الدراسة: ان تدريب رياضي ذو المستوى العالي يرتبط بشكل كبير بعاملين أساسيين هما عامل الشدة و عامل الدوام و الاستمرارية و الوصول الى القمة صعب و البقاء فيها اصعب, لذا قمنا في بحثنا هذا بتقديم الأهداف التي نرجو ان يكون لها صدى في الساحة الميدانية و نذكر منها:

- التعرف على الفروق الاحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبارات مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة - اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالقياس القبلي.

- التعرف على الفروق الاحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي لاختبار مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) الخاصة بالمجموعة التجريبية.

- التعرف على الفروق الاحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي لاختبار مهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالمجموعة التجريبية.

- التعرف على الفروق الاحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) الخاصة بالقياس البعدي.

- التعرف على الفروق الاحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالقياس البعدي.

- التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.
- تنبيه المدربين القائمين و الموجودين في الميدان باهتمامهم لتطوير مهارة التصويب.
- تصميم و حدات تدريبية بأسلوب المنافسة لتنمية مهارة التصويب.
- اعداد تمارين بأسلوب المنافسة وفق حصص تدريبية لتطوير مهارة التصويب في كرة القدم.
- ابراز دور التدريب بالمنافسة في اكتساب و تنمية المهارات في كرة القدم.
- حث المدربين على ضرورة الاهتمام بهذا التدريب على فئة أقل من 17 سنة.

1-4) أهمية الدراسة:

- تكتسب الدراسة أهميتها من خلال نية الباحث الكشف عن اثر تنمية مهارة التصويب لدى لاعب كرة القدم, حيث تعد احد المتطلبات الرئيسية في كرة القدم الحديثة, و يؤمل ان تقدم هذه الدراسة اضافة علمية و عملية تساعد الباحثين في المجالين الاكاديمي و التدريبي, و تستمد الدراسة اهميتها كذلك من خلال تسليط الضوء على اهمية كل من الجانبين البدني و المهاري بالنسبة للاعبين كرة القدم فئة اقل من 17 سنة, حيث تحث على تدارك الموقف قبل تعاقمه من خلال التركيز على تنمية و تطوير الجانب المهاري بشكل متكامل و متوازن للاعبين الفئات الشبانية و اقتراح تمارين تدريبية تخدم ذلك الغرض.
- كما تستمد الدراسة قيمتها ايضا من خلال تناولها موضوع التدريب بالمنافسة كأحد الأساليب الفعالة و التي لها نتيجة في تطوير المهارات و الصفات البدنية في مجال التدريب الرياضي و خاصة في رياضة كرة القدم و متطلباتها الحديثة, حيث تفرض على المدربين ضرورة الاهتمام بهذه الطريقة التي تبعد اللاعبين عن الملل و فيها التشويق و كذلك تقرب اللاعب من ظروف المنافسة أكثر, وكذلك تغيير طرقتهم التقليدية و تبني اساليب و مفاهيم و طرق تدريبية جديدة و التنوع أكثر, حتى يستطيع مواكبة التطور السريع الذي تشهده لعبة كرة القدم في العصر الحالي.

1-5) تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

1-5-1) التدريب الرياضي:

اصطلاحا: هو عملية تربوية مخططة مبنية على الاسس العلمية و القواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية و امكاناته الخطئية و قدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية و الارادية.

(عصام الدين عبد الخالق مصطفى: 2005 , ص 8).

اجرائيا: هو عبارة عن حصص مبنية على اسس علمية (تمهيدية , رئيسية , ختامية) مضبوطة بتوقيت زمني , وتحتوي كل حصة على مجموعة من تمارينات و أنشطة و العاب ريتضية بالكرة او بدونها تصب في هدف الحصة و تتماشى و متطلبات اقل من 17 سنة .

1-5-2) كرة القدم:

اصطلاحا: هي لعبة جماعية يهتم فيها اللاعبون بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم و المحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف و تلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق احدى عشرة لاعبا , وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجاد , وتدوم المباراة تسعون دقيقة , يتخلل المباراة وقت للراحة بدون خمسة عشرة دقيقة. (جمال صبري فرج, 2002, ص 23).

اجرائيا: لعبة تمارس داخل ملعب وفي الفريق امل تحدي الحمادية يمارسونها و يتدربون من اجل تطوير الاداء و تثبيت المهارة الخاصة بها , و تتكون من العاب شبه رياضية و كذلك تمارين تخدم مهاراتها مثل الاستلام و التسليم , التصويب ...

1-5-3) التدريب بالمنافسة:

اصطلاحا: تدريبات المنافسة تلك التدريبات التي تتشابه في أدائها مع ما يحدث للاعب أثناء المباراة.

(مفتي ابراهيم حماد , 2001, ص 70).

اجرائيا: هو عبارة عن اسلوب تدريبي مبني على التنافس بين الفريق الواحد لامل الحمادية , و كذلك يكون بين فرد و اخر لو بين اثنين او اكثر و الهدف منه هو الحث على العمل و التنافس فيما بينهم و ابعاد الملل و خلق عنصر التشويق داخل معسكر التدريب

1-5-4) التصويب في كرة القدم :

اصطلاحا: يعرفه claud bayer على انه نقطة قوة اللعب و قرار يعمل على التفوق في الهجوم, كما يعرفها jean dafaur هو النتيجة الاخيرة لكل عمل هجومي سواء فرديا او جماعيا و يحتم على المنفذ اندفاعيا بدنيا كليا اثناء التنفيذ. (سعد سعود , مذكرة ماجيستر , ص 13).

اجرائيا: هو محاولة ضرب الكرة و ادخالها الى المرمي باي شكل من اشكال اللعبة ومن اي منطقة كانت بواسطة الرجل او الرراس , من الحركة او من الثبات او بالراس .

1-5-5) الفئة الوسطى (فئة 17 سنة):

اصطلاحا: يصنف فريق كرة القدم الى خمسة فئات هي : الأصاغر , الأشبال , الأمال , الأكابر, فالفئة الوسطى هي فئة الأشبال المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 16-17 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة و هامة في حياته ألا و هي مرحلة المراهقة , و ماهي الا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة و يتم تأكيده في هذه الفترة , بحيث يحاول التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة. (محمد حسن علاوي , 1998, ص 141).

اجرائيا: تعتبر من المراحل المرية التي يمر بها الفرد و هذه المرحلة مهمة جدا لبناء شخصية رياضية من عدة نواحي مثل الناحية المرفولوجية و الاداء المهاري و الحركي , بالاضافة الى تثبيت الاهداف المطلوبة في كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة .

1-6) الدراسات السابقة و المشابهة :

1-6-1) الدراسة الاولى: دراسة مرابطي عبد الجليل, خبال محمد الصالح (2014 - 2015), مذكرة لنيل

شهادة الماستر , جامعة العربي ابن مهدي - ام البواقي -

عنوان الدراسة: تأثير التوازن على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

التساؤلات:

- هل يمكن أن يكون للتوازن علاقة في تحسين دقة التصويب لدى كرة القدم؟.

- ما مدى تأثير الاقتراب الحركي على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم؟.

المجتمع و العينة:

فريقين في كرة القدم ثم اختيارهما من متوسطة بعزير عبود استعمل العينة :

- العينة التجريبية: 18 لاعبا من الفريق المدرسي (ا).

- العينة الشاهدة: 18 لاعبا من الفريق المدرسي (ب).

المنهج المستخدم: استعمل المنهج التجريبي لملائته بطبيعة الموضوع المتمثل في دراسة بطرية

اختبارات (الاتزان , دقة التصويب) بين فريقين في كرة القدم على مرحلتين (قبلي , بعدي).

النتائج: حسب ما جاء في الدراسات الميدانية و الحسابات الاحصائية لنتائج الاختبارات فقد يكون

غياب احدى الصفات البدنية كالقوة و السرعة و الرشاقة سببا في جعل النتائج تبدو كما هي عليها وبعيدة

, كما ذكر عن النتائج للاختبارات البدنية المستعملة لقياس دقة التصويب , كل هذا جعل النتائج تبدو

نوعا ما بسيطة و بعيدة عن النتائج الجدية للاختبارات و التي تبين مدى تداخل عدة عوامل تحدد نجاعة

اداة التقنية (التصويب نحو المرمى) بالدقة المطلوبة لذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق نحو

دراسات اشمل و اوسع اين يمكن ان تتطوق الى كل العوامل التي تساهم في تحسين دقة التصويب لدى

اللاعب.

1-6-2) الدراسة الثانية: سنوسي عبد الكريم و اخرون, العدد الخامس لمجلة تفوق في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية - جامعة مستغانم-

عنوان الدراسة: تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم

أقل من 17 سنة.

الفرضية العامة: التدريب بأسلوب المنافسة يؤثر ايجابا في تطوير المهارات الأساسية عند الناشئين في

كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي للعينة التجريبية في المهارات

الأساسية قيد البحث و لصالح الاختبار البعدي

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة و لصالح العينة البعدية.

المجتمع و العينة:

- التجريبية: 20 لاعبا من فريق مولودية الحسانة

- الضابطة: 20 لاعبا من مولودية سعيدة

المنهج: اعتمد الباحث على المنهج تجريبي.

النتائج: حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المنافسة تطورا واضحا لصالح العينة التجريبية في تطوير مستوى بعض المهارات الأساسية.

1-6-3) الدراسة الثالثة: كادو عمر (2015-2016)، مذرة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

- عنوان الدراسة: اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات المركبة (التوازن، التوافق) على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (9 - 12) سنة

التساؤلات: هل البرنامج التدريبي المبني على اساس بعض الصفات الحركية ' التوازن , التوافق) له اثر على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم ' (9- 12) سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات بعض القدرات الحركية ' التوازن , التوافق) ومهارة التصويب للمجموعة التجريبية و الضابطة؟.

2- هل توجد فروق ذات دلالة تحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن , التوافق) ومهارة التصويب بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لدى براعم كرة القدم ؟

المجتمع و العينة: اختار مجموعة تجريبية و اخرى ضابطة من فريق المبي المسيلة كا مجموعة تضم (12

لاعب , اختيرت بالطريقة العمدية من نفس النادي مجموع (24) لاعب .

المنهج المستخدم: اعتمد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارات .

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة اقل منه من التجريبية

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية تعزي لاثر برنامج التدريبي المقترح قد تحققت .

- للبرنامج التدريبي المقترح له أثر على تحسين دقة التصويب .

1-6-4) الدراسة الرابعة: حسن سعد مساعد المجد (2018-2019), العدد الرابع , مجلة كلية التربية الرياضية.

عنوان الدراسة: تأثير استخدام تدريبات المنافسة على اداء بعض المهارات المندمجة للاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة. نادي السالمية الكويتي (الاتحاد الكويتي لكرة القدم).

الفرضية العامة: توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية في بعض الاداءات المهارية المندمجة لدى عينة البحث .

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض الاداءات المهارية المندمجة لدى عينة البحث.

2- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاداءات المهارية المندمجة لدى عينة البحث.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية في المتغيرات قيد البحث بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

نتائج الدراسة: أظهرت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المتضمن لتدريبات المنافسة لها تاثير ايجابي على اداء اللاعب للمهارات المهارية المندمجة.

1-6-5) الدراسة الخامسة: صاحي أسامة, قادم فاتح (2019-2020), مذكرة لنيل شهادة الماستر , جامعة العربي ابن مهدي - ام البواقي-

عنوان الدراسة: فعالية برنامج تدريبي بالاسلوب الباليستي على تطوير القوة المميزة بالسرعة و أثره على دقة التصويب لدى اواسط لاعبي كرة القدم (17-19) سنة

التساؤل العام: ما مدى فعالية برنامج تدريبي بالاسلوب الباليستي على القوة المميزة بالسرعة و أثره على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم ؟.

التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند استخدام التدريب الباليستي بين نتائج اختبارات القياسات القبلي و البعدي في القوة المميزة للسرعة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند استخدام التدريب الباليستي بين نتائج اختبار القياسات القبلي و البعدي في اختبار دقة التصويب بين المجموعتين الضابطة و التجريبية؟

3- هل توجد علاقة ارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة و دقة التصويب؟

العينة: تحتوي عينة البحث من : - 10 لاعبين ضابطة , - 10 لاعبين تجريبية .

نتائج الدراسة: من خلال تحليل النتائج تبين ان هناك علاقة ارتباطية قوية بين القوة المميزة بالسرعة و مهارة دقة التصويب و هذا ما تحقق في جميع الفرضيات.

1-6-6) الدراسة السادسة: حاج مهدي فارس, مذكرة لنيل شهادة الماستر , جامعة محمد بوضياف المسيلة.

عنوان الدراسة: تأثير تمارينات اللعب في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة - دراسة ميدانية شباب المسيلة.

العينة: احتوت على 28 لاعب منهم : 8 لاعبين استطلاعية , 10 ضابطة , 10 تجريبية .

المنهج: تجريبي

الفرضية العامة: لتمرينات اللعب تاتير على تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة .

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة تحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تطوير الرشاقة للاعبي كرة القدم عند المجموعة التجريبية .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تطوير الرشاقة عند المجموعة الضابطة .

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح التجربة في اختبار تطوير الرشاقة للاعبي كرة القدم.

النتائج: لقد توصلت الدراسة الى الاجابة على الاسئلة و ذلك تحققت الفرضيات بتصميم برنامج تدريبي مقترح مبني على تمارين اللعب في الوحدات التدريبية اثر ايجابيا في تطوير صفة الرشاقة.

1-6-7) الدراسة السابعة: رانيا محمد سعيد محمود, العدد: 91, من المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة , جامعة المنصورة.

عنوان الدراسة: تدريبات المنافسة و أثرها على مستوى الاداء المهاري و الخططي.

عينة البحث: 16 طالبة (08 ضابطة, 08 شاهدة).

منهج الدراسة: تجريبي

الفرضية الرئيسية: لتدريبات المنافسة اثر في تطوير مستوى الاداء المهاري و الخططي في كرة اليد

الفروض الفرعية:

1- توجد فروق دالة احصائية و نسبة تغيير بين القياسية القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي

للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري و الخططي في كرة اليد لطلبة كلية الرياضة (الثالثة).

2- توجد فروق دالة احصائية و نسبة تغيير بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في

مستوى الاداء المهاري و الخططي في كرة اليد لطلبة الالة كلية الرياضة .

3- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري و الخططي في كرة اليد لطلبة كلية الرياضة الثالثة.

نتائج الدراسة: في ضوء البحث و فروضه تم التوصل الى ان تدريبات المنافسة المقترحة ادت الى تحسين مستوى الاداء المهاري و الخططي في كرة البد للمجموعة التجريبية سبب تحسين عالي مما يدل على فاعلية التدريبات و تأثيرها الايجابي.

1-6-8) الدراسة الثامنة: بيرم عبد الكريم, زعروز حسام, مذكرة لنيل شهادة الماستر - جامعة ام العربي ابن مهدي - ام البواقي -

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين و تحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي اواسط كرة القدم فئة (17-19) سنة .
المنهج: تجريبي.

العينة: تكونت من 30 لاعب منهم (15 ضابطة و 15 تجريبية).

التساؤل العام: هل للوحدات التدريبية أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين و تحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي اواسط كرة القدم.

التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلية و تحسين مهارة التصويب نحو المرمى لصالح التجريبية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات لدى اواسط كرة القدم لصالح التجريبية؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار التصويب من الحركة لدى لاعبي كرة القدم اواسط لصالح التجريبية ؟

نتائج الدراسة: تأكدت صحة الفرضيات من خلال مرحلة الاعداد الخاص و هذا راجع الى التحكم في مبادئ التدريب و الوقت الكافي الذي يسمح بظهور تطور في صفة القوة المميزة بالسرعة و تحسين مهارة التصويب وكذلك المرحلة العمرية التي تعتبر القاعدة الاساسية بالنسبة لهذه الصفة.

1-7) مميزات الدراسة الحالية:

يهدف الطالب من خلال عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة، و من خلال ما قام به الباحث من استطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في هذه الدراسة و قد تميزت هذه الدراسات بما يلي :

1-7-1) اوجه التشابه بين الدراسات :

1-1-7-1-1 من حيث الدراسات: الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من (2014) الى (2020) و هذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، و كان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية (السرعة) و اثرها على اداء المهارات الأساسية (مراوغة) في كرة القدم.

1-1-7-1-2 من حيث المتغير التابع: اشتركت دراستنا مع الدراسات السابقة في المتغير التابع (مهارة التصويب) كدراسة مرابطي عبد الجليل، خبال محمد الصالح، ودراسة سنوسي عبد الكريم و اخرون.

1-1-7-1-3 من حيث المنهج: المنهج المستخدم في كل الدراسات السابقة هو المنهج التجريبي و بالتحديد المنهج التجريبي ذو المجموعتين (ضابطة-تجريبية) و هو نفس المنهج الذي اتبعه الباحث في دراسته و هذا لتلائمه مع موضوع دراستنا.

1-1-7-1-4 من حيث نوع العينة و اداة الدراسة : العينة القصدية هي نوع العينة المستخدم في جميع الدراسات السابقة، و في دراستنا استخدم الباحث نفس النوع حيث تم اختيار عينة تتكون من 12 لاعب مقسمين على مجموعتين (6 لاعبين مجموعة ضابطة - 6 لاعبين مجموعة تجريبية)، كما تم استعمال نفس اداة الدراسة في دراستنا و جميع الدراسات السابقة و هي الاختبار.

1-1-7-1-5 من حيث صياغة الفرضيات: اشتركت جميع الدراسات السابقة و كذا دراستنا في نمط و شكل صياغة التساؤلات و الفرضيات الخاصة بالدراسة.

1-7-2) اوجه الاختلاف بين الدراسات:

- الدراسات التي تناولناها كانت عبارة عن دراسات اختلفت مع دراستنا في المتغير المستقل (البرنامج التدريبي)، و كذا العينة التي طبقت عليها الدراسة.

- الدراسات التي تناولناها كانت عبارة عن دراسات اختلفت مع دراستنا في الفئة العمرية لأفراد عينة الدراسة و كذا عددها، كما اختلفت في الفرق التي اجريت على مستواها الدراسات التطبيقية.

1-7-3) الاستفادة من الدراسات السابقة :

تلقي الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع الدراسة الحالية الضوء على الكثير من الجوانب التي تقيد بحثنا هذا، حيث تبرز نواحي القوة و الضعف مما ينبز الطريق أما الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات البحث و اختيار العينة و المنهج المستخدم و كذلك الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث و قد استقدنا من هذه الدراسات فيما يلي :

- اعداد و صياغة الكثير من فصول البحث كالمقدمة و المشكلة و الاهداف و الفروض.
- تحديد و اختبار المنهج المستخدم حيث استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.
- تحديد وسائل و ادوات جمع البيانات و المتمثلة في الاختبارات المستخدمة و كيفية قياس متغيرات البحث.
- تحديد نوع الاساليب الاحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخدمة من القياسات.
- تحديد و اختيار الأسلوب الامثل لعرض النتائج و مناقشتها.

خلاصة:

مما سبق و على ضوء ما درسناه في هذا الفصل قد تبين لنا أن لعبة كرة القدم تتطلب الدقة في اختيار أسلوب تدريبي معين لتطوير و تنمية المهارة و كذلك نوع التدريب المنافسة له أثر كبير في تكوين و اكساب لاعب كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة على تكسابه مهارة التصويب نحو المرمى التي هي أهم مهارة في كرة القدم للانهاء الهجمة بطريقة سليمة و ناجحة , وقد تبين لنا أن بعض الدراسات السابقة التي لها برامج أثر في تنمية مهارة التصويب بطريقة التدريب بالمنافسة .

و لعل ما يجعل لاعب فئة أقل من 17 سنة في أحسن ظروف هو التدريب المنظم و المشوق باتباع طرق و أساليب سليمة, كل هذا فان اللاعب كرة القدم له عدة جوانب يجب الاهتمام بها لكي يصل الى أعلى مستوى من الاداء .

الفصل الثاني:

التدريب الرياضي

تمهيد :

يعد التدريب العمود الفقري لتكوين الفرد ليصبح منتجا في مجتمعه , لا سيما في المجال الرياضي و خاصة في نشاط كرة القدم من النواحي المهارية و الخططية و البدنية التي هي الأعمدة الأساسية لبناء العملية و تشكيل الحالة التدريبية للاعب و بلوغ الفورمة , حيث تتكامل تلك المكونات بالاضافة الى الجانب النفسي و الذهني و المعرفي , فأصبح المدرب ملزم بمعرفة الأسس العلمية لعملية التدريب , ووضع جميع العوامل في الحسبان من أجل التخطيط السليم للعملية التدريبية , وفي هذا الجانب لقد حاولت الى ما هو التدريب و واجباته مع خصوصياته و الطرق الأساسية و الحديثة في التدريب الرياضي (الخاصة) باعداد اللاعب الشبل في نشاط كرة القدم.

ومن بين هذه الطرق طريقة التدريبات بالمنافسة التي تهدف الى تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاصة, وتطوير وتثبيت المهارة بشكل صحيح, و تستخدم هذه الطريقة الى زيادة القوى الوظيفية بغرض الوصول الى مستوى عالي من الأداء.

ان التدريب الرياضي مرهون نتائجه بالفئة العمرية المميزة للفرد الرياض, فالمرحلة مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الانسان و هي تأتي بعد مرحلة الطفولة وقبل مرحلة الرشد , وتتميز بمجموعة من التغيرات التي تحدث على الانسان في مجموعة من الجوانب , ومن هذه التغيرات نجد التغيرات في الجانب الجسمي و الانفعالي و العقلي و الاجتماعي و غيرها من الجوانب الأخرى, كما هي نقطة تفوق بارزة في تكوين الشخصية و تحديد مقوماتها , فيبدا الفرد بالتفكير في جميع مجالات الحياة و السير نحو المستقبل لذا يمكن التعامل مع هذه المرحلة بايجاب و بطريقة سليمة لبناء نفسه و بناء المجتمع.

ان مرحلة المراهقة الوسطى توضح كل المظاهر المميزة بها بصفة عامة حيث الفرد المراهق يعلق اهمية كبيرة على النمو الجنسي و الاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي و كذا الصحة الجسمية و هذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية , كما تتميز بسرعة مكون الذكاء , النضج , و تكون حركات المراهقة اكثر توافقا و انسجاما وملائمة .

1-2) مفهوم التدريب الرياضي:

- هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية وتتضمن الشقين التعليمي والتربوي والتي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط والقيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها أطول فترة ممكنة (عبد الحميد شرف, 2002, ص63).
- ومن جهة النظرة الفيسيولوجية مجموعة من التمارينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف أو التغيير الوظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى من الانجاز الرياضي.

1-1-2) تعريف التدريب الرياضي:

- هو العمليات التعليمية التنموية التي تهدف الى تنشئة واعداد اللاعبين /اللاعبات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تطبيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . (مفتي ابراهيم حماد, 2001,ص21).

2-1-2) خصائص التدريب الرياضي: تتمثل خصائص التدريب الحديث في النقاط التالية:

- يعتمد على الاسس التربوية او يتمثل ذلك في الاعتماد على العلم في بناء الاسس التربوية
- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الاهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلقية والارادية الايجابية للرياضيين.
- يخضع كافة عملياته للاسس والمبادئ العلمية التي توصل اليها في علوم الرياضة
- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب حيث تلعب دور هام وفعال وتنعكس في تحقيق اهداف الرياضة.
- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها حيث عملية التدريب تكون باستمرار منذ بدأ التخطيط لها دور في عملية الانتقاء حتى الوصول الى اعلى مستوى
- تكامل عملياته تشمل جوانب متعددة من الاعداد (بدني , مهاري, خططي ,نفسي , ذهني ,خلفي ,معرفي) كلا تهدف الوصول بالرياضي خاصة والفرق الرياضية عامة لاعلى مستوى.
- اتساع دائرة الامكانات المستخدمة في تنفيذ عملياته لا تقتصر فعاليات التدريب على الملعب او الساحة فقط بل تتخطاها الى القاعات والحجرات والمعامل لتحقيق جوانب التخطيط والارشاد والتوجيه كما اتسعت دائرة الاجهزة والادوات والامكانات المستخدمة فيها
- تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته التخطيط والتطبيق لا غنى لاحدهما على الاخر في التدريب الرياضي
- اتساع دائرة الفردية عملية التدريب تتسم بالفردية الى ابعد الحدود الممكنة
- عدم اهمال دور الخبرة فيه الاعتماد على الاسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب لا يلغي دور الخبرة بل انها تتكامل معا للعمل على تحقيق أهدافه.

- اتباع الرياضي لنمط الحياة الرياضية، حيث يتطلب خضوع الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه
- نبذ المنشطات، نبذ التدريب كافة الوسائل غير مشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج مستويات الرياضة مثل المنشطات وغيرها. (مفتي ابراهيم حماد ، 2001، ص 25-27).

2-1-3) واجبات التدريب: يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلي:

الواجبات التربوية: وتشمل مايلي:

- تربية الناشئ على حب الرياضة أن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من حاجات الأساسية للرياضي
- تشكيل مواضع وميول الرياضي والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية
- بث وتطوير خصائص والسمات الارادية

الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للرياضي
- تنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية
- تعلم واتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى
- تعلم واتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضة التخصصية

الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ للعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق الى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق أعلى مستوى رياضي تخصصي باستخدام الأساليب العلمية المتاحة.
- (مفتي ابراهيم حماد ، 2001، ص 30).

2-1-4) أهداف التدريب الرياضي:

- يهدف التدريب الرياضي بصفة عامة الى الارتقاء وبمستوى عمل الاجهزة الوظيفية لجسم الانسان من التغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية النفسية والاجتماعية الوظيفية، ويمكن تحقيقها من خلال جانبين أساسين على مستوى واحد من الأهمية هما:
- التعليمي (التدريبي والتدريسي).
- التربوي.

- ويطلق عليهما واجبات التدريب فالأول يهدف الى اكتساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية و الخطئية والمعرفية والخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس والثاني يتعلق في المقام الاول باديولوجية المجتمع ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا واداريا ويهتم

بتحسين التدوق وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن المثابرة وضبط النفس والشجاعة من خلال المنافسات.
(أمر الله البساطي, 1998, ص5).

2-1-5) قواعد التدريب الرياضي: حتى نصل بالرياضي الى مستوى أداء عالي ومثالي مطلوب يجب تطبيق عليه قواعد تنطبق على العمليات التربوية الاخرى وهي:
التنظيم: يجب على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب
 - تخطيط وتنظيم وحدات التدريب
 - أن يرتبط هدف التدريب بالتخطيط السابق
- التدرج:** للوصول الى أحسن مستوى في الأداء التدرج في عملية التدريب خاصة في عمل التدريب ويعني التدرج في التدريب:
- من السهل الى الصعب
 - من البسيط الى المركب
 - من القريب الى البعيد
 - من المعلوم الى المجهول. (حنفي محمودمختار, 1998, ص45-46).

2-1-6) المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي:

- المكونات المهارية: يحرص بتعلم وتطوير مهارات خاصة بالرياضة التخصصية.
- المكون البدني: يهتم بتعلم وتطوير عناصر اللياقة البدنية عامة والخاصة بالرياضة التخصصية
- المكون التخصصي: يهتم بتعلم وتطوير الفكر والسلوك الخططي الخاص بالرياضة التخصصية
- المكون النفسي الذهني: يهتم بالحالة النفسية والذهنية في الرياضة التخصصية
- المكون المعرفي: يهتم بالمعارف والمعلومات الخاصة بالرياضة التخصصية
- المكون الأخلاقي: يهتم بالتعلم وتطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية.
(مفتي ابراهيم حماد, 2001, ص67-68).

2-1-7) أنواع التدريب الرياضي:

- **التدريب الهوائي:** يتمثل هذا النوع في التمارينات التي تستمر لفترات طويلة معدل اخراج القوى المنتجة أقل لزمّن طويل وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي ويعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على تحدى النظامين الأساسيين للامداد بالطاقة هما:

- النظام اللاهوائي: والذي يعتمد على النظام الفسفاتي (Pc . ATP) والنظام الاكتيني لانتاج الطاقة اثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين.

- النظام الهوائي (الأكسيجيني): حيث يعتمد على أوكسجين الهواء لامداد الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة الى أقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين

- التدريب اللاهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل اخراج القوة مرتفع جدا لزمان أقل وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

(أمر الله البساطي 1998,ص74-75).

2-1-8) طرق التدريب الحديثة: يتوجب على كل مدرب أن يختار طريقة للتدريب التي تحقق له الأهداف المطلوبة فاختيار الطريقة مهم جدا في تسهيل عمل كل مدرب والوصول الى ما يسعى اليه, فتنوع طرق التدريب العمل على زيادة الاثارة لدى اللاعبين كما تعتبر وسائل تنفيذ الوحدات التدريبية لتنمية و تطوير الحالة التدريبية للرياضي لذا يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياض.

2-1-8-1) مفهوم طرق التدريب: هي عبارة عن الاجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم للعمل التدريبي الموجه كما تعتبر أيضا الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير "الحالة التدريبية للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة.

2-1-8-2) شروط اختيار طريقة التدريب:

- أن يتحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والتي يجب أن يكون واضحا
- أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد
- يتماشى مع مهارة المدرب وامكانياته في كيفية تطبيق الطريقة
- توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الممارس
- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي.

2-1-8-3) طرق التدريب: وهي نوعان:

- طرق التدريب الحديثة

- طرق التدريب الاساسية

2-1-8-3-1) طرق التدريب الحديثة:

- طريقة التدريب البليومتري: تستخدم كلمة بليومتري لوصف نوع من التمرينات تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة الاطالة سريعة للعضلة العامة, حيث يعرفها وجدي الفاتح محمد لطفي (2002): " أنه طريقة للتدريب تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي

تحدث نتيجة توازن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه وهذا الأسلوب في التدريب القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي.

- **التدريب الباليستي:** هي طريقة حديثة نسبية و ترتبط بين عناصر التدريب البليومتري و بين تدريب بالأثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة نسبيا و بسرعات عالية, و قد عرفها أحمد فاروق خلف 2003, تدريب الباليستيك بأنه : قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومة خفيفة و متوسطة (40-50) من أعلى مستوى للرياضي و يشمل تدريبات رفع أثقال خفيفة و متوسطة الوزن و بسرعات عالية منفصلة . (أحمد فاروق خلف , 2003 ص,16).

- **طريقة التدريب المتباين:** هو أسلوب تدريبي يتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأسلوب متبادل و متضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمارينات, و قد ذكر وجدي الفاتح محمد لطفي (2002) أن هذا النوع يطلق عليه التدريب البلغاري وفيه يتم محاولة التوصل الى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة أساليب متباينة أو مضادة الاتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمارينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة

- **طريقة التدريب الهيبوكسيك:** يشير يوسف دهب (1994) على انه عملية تبادل الغازات بين الحويصلات و الدم نتيجة لاختلاف الضغط الجزئي للغازات عند توترها في الأنسجة حيث يكون ضغط الأوكسجين أعلى في الحويصلات منه في الدم أما بالنسبة لثاني أكسيد الكربون يكون العكس, اما بسطويسي أحمد (1999) فعرفها بأنها: نقص الأوكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي الى زيادة الدين الأوكسجين.

- كما يعرفها وجدي الفاتح محمد لطفي (2002) أن التدريبات الهيبوكسيكية هي أداء التمارينات اثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم الى نقص الأوكسجين من خلال كتم النفس او التحكم في التنفس (تقليل عدد مرات التنفس اثناء الأداء) ولحتمية لعب المنافسات في الأماكن التي تعلو عن سطح البحر وهي التي يتعرض اللاعب فيها الى نقص في كمية الأوكسجين الأمر الذي يدعو الى أهمية حدوث تكيف لأعضاء وأجهزة الجسم مع التكيف في الدين الأوكسجيني

- **طريقة التدريب بالأثقال:** يعرف هذا النوع من التدريب على أنه الطريقة المثلى في تطوير عنصر القوة العضلية وخاصة القوة القصوى منها وداخل التدريب بالأثقال بتمارينه المتنوعة والعديدة في جميع الألعاب الرياضية دون استثناء بهدف تطوير القوى القصوى, و يعرفها عبد العزيز النمر و تاريمان الخطيب (2000) أن التدريب بالأثقال هو طريقة من طرق الأعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات مندرجة لزيادة المقدرة على انتاج القوة و مواجهتها.

- **طريقة تدريب المحطات:** هي طريقة من الطرق الهامة للتدريب وذات الأثر الفعال على الارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة التي تكون التمرينات البدنية أو المهارية أو تكون معا بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجهودات العضلية (الرجلين , الذراعين , الجذع), لذلك كانت مهارة فيجب أن تحتوي المهارات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليس مهارة واحدة.

- عند تنظيم التمرينات في تدريب المحطات يجب اختيار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعضها بحيث ينتقل اللاعب من محطة الى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرينات حتى يصل الى التعب ثم يأخذ فترة راحة ايجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها الى الراحة التامة ثم ينتقل الى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا. (EPS-AR.BOGSPOTcom, ص14).

- **طريقة التدريب البندولي:** يذكر وجدي الفاتح محمد لطفي (2002) أنه يمكن أن تستخدم هذه الطريقة التدريبية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات ,ويحدث هذا غالبا في الألعاب الجماعية فمثلا الفرق التي تلعب في البطولات يوما وتستريح يوما ,فيكون التدريب قبل بدء البطولة لمدة حوالي عشرين يوما مماثلا تماما للبطولة من حيث التنافسية وميعاد المباريات فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبية قوية يوما مع ملاحظة أن يكون الفريق المنافس في نفس قوة الفريق الذي يتنافس معه الفريق خلال البطولة وأن يلعب الفريق بنفس القوة والسرعة التي سيلعب بها خلال البطولة حتى تحدث عملية التكيف على ظروف وقوة الاداء البدني والمهاري والخططي أثناء البطولة. (EPS-AR.BOGSPOTcom, ص14).

طريقة تدريب المحاكاة: هذه الطريقة من أحدث طرق تدريب التحمل وأستخدمت لأول مرة في مجال السباحة وتستخدم مرتين في الأسبوع قبل المنافسة ثم استخدمت بعد ذلك في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى ذات الحركة المذكورة ويجب مراعاة ان لا يقل نبض اللاعب في فترات الراحة عن 150 نبضة/الدقيقة وذلك لضمان عدم انخفاض المستوى الوظيفي للأجهزة الحيوية.

(EPS-AR.BOGSPOTcom, ص15).

- **طريقة التدريب الايزومتري:** تعتبر القوة هي الصفة البدنية القاعدية التي تؤثر في جميع الصفات البدنية الأخرى لذلك يجب العناية بتدريبها لرفع مستوى أداء اللاعب بدنيا ومهاريا, حيث ان كل مهارة تحتاج الى عمل عضلي لتحريك أجزاء الجسم العاملة للمهارة وكلما زادت قوة العضلات العاملة على هذه الأجزاء وبذلك تزداد قدرة اللاعب على تحريك أجزاء جسمه بسهولة تساعد على دقة الأداء المهاري وتقوية العضلات تجعل اللاعب يقتصر في المجهود عند أداء المهارات المختلفة ومن ثم تزداد قدرته على العمل لفترة زمنية أطول بدون تعب فعل المدرب أن يعمل على يوضع حسبانه أثناء الوحدات التدريبية مجموعة تمرينات تؤدي عن طريق الانقباض الثابت. (EPS-AR.BOGSPOTcom, ص17).

- **طريقة التدريب الايزوتوني:** يقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقتصر ويمكن تقسيم هذه الطريقة الى طريقتين مستقلتين احدهما باستخدام الانقباض العضلي المركزي

حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تماما وتتغلب على المقاومة والاخرى تستخدم الانقباض العضلي اللامركزي حيث تنقبض العضلة وهي تطول متقهقرة أمام زيادة المقاومة وفي حالة التدريب الايزوتوني باستخدام الأثقال فان المقاومة تعتبر ثابتة على طول مدى الحركة الا أن امكانية القوة لدى اللاعب تختلف خلال مراحل الحركة المختلفة تبعا لاختلاف أوضاع ذراع القوة و المقاومة وفقا لقانون الروافع يمكن استخدام هذه التمارينات بهدف الاعداد البدني العام لتأثيره على زيادة القوة والمرونة.

(EPS-AR.BOGSPOTcom, ص17).

- **طريقة التدريب الايزوكنيك المشايه بالحركة:** يتميز هذا النوع بامكانية استخدام حركات حركية بقدر الامكان من التي تؤدي اثناء الرياضة وكذلك يمكن تنظيم نوعية المقاومة.

- **طريقة التدريب الهرمي:** هي طريقة تدريب تنمية القوة العضلية ولها تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة وتاتي بنتائج ايجابية وسريعة. (EPS-AR.BOGSPOTcom, ص19).

- **طريقة التدريب الفسفوري:** هو تكثيف زيادة الاحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي الى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم التدريبي. (EPS-AR.BOGSPOTcom, ص19).

2-1-9 طرق التدريب الرياضي الأساسية: لتحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي على المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة وامكانية استخدامها ويتناسب اتجاهات التدريب ويمكن تقسيم هذه الطرق الى:

2-1-9-1 طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا. (مفتي ابراهيم حماد, 1999, صفحة 210).

وتهدف هذه الطريقة الى:

- تنمية وتطوير التحمل العام

- تنمية التحمل الخاص

- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي

- تطوير التحمل العضلي

- اما عن مميزات هذه الطريقة فانها تتميز:

- شدة التمرينات وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 50% الى 70% من اقصى مستوى للفرد.

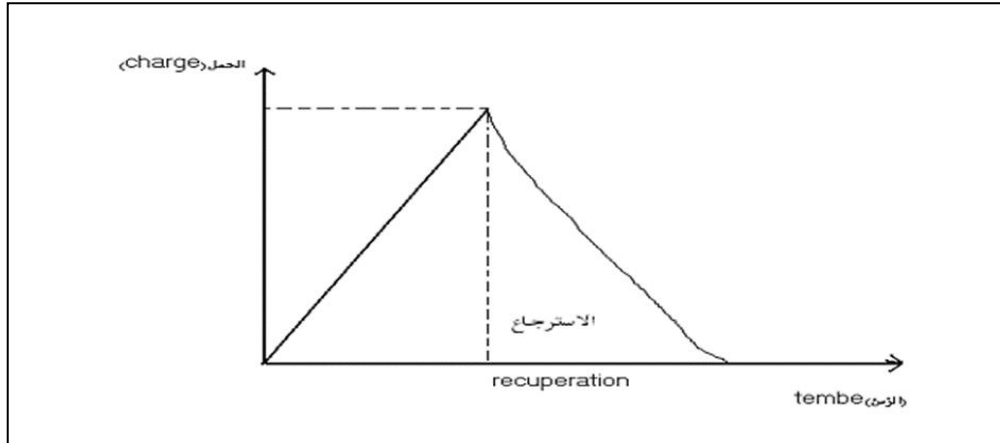
- حجم التمرينات حيث يمكن زيادة حجمها عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

- فترات الراحة البينية فتؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.

(عبد البصير, 1999, صفحة 157).

أنواعه: ان تحديد أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات حمل مستمر هي عدد النبضات حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 30% الى 60% من أقصى مستوى للفرد كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء او زيادة عدد مرات التكرار ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقدأمكن تقسيمه لعدة أسباب متنوعة وهي :

- التدريب المستمر المنخفض الشدة.
 - التدريب المستمر مرتفع الشدة.
 - التدريب تناوب بالخطوة اي بتغيير سرعة الجري بين سريعة ويطيئة.
 - تدريب السرعات المتنوعة.
 - تدريب الهرولة. (وجدي ,2002,صفحة 314).
- الشكل يوضح ذلك:



الشكل 01: يمثل طريقة التدريب المستمر.

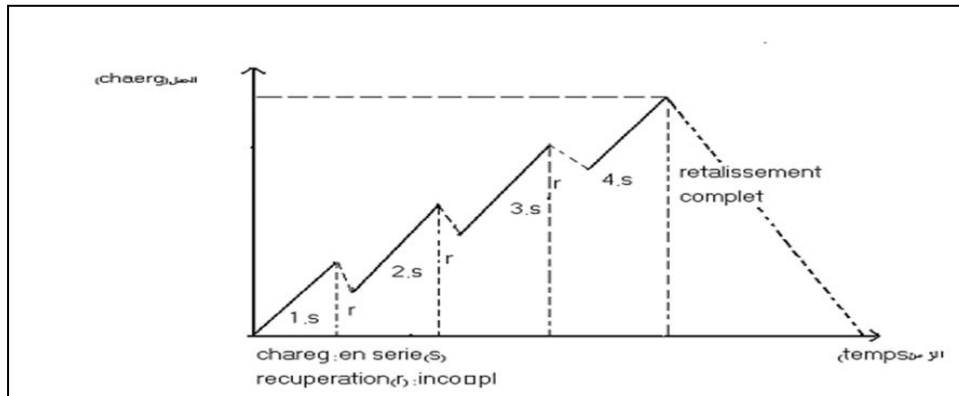
أشكاله:

- التدريب بايقاع متواصل: خلال مدة زمنية طويلة ومسرعة ثابتة مثل الجري على مستوى مسطح نسبيا, السباحة, المشي الطويل ويتم الحفاظ على السرعة من خلال مدة الأداء.
- التدريب بايقاع متغير: يمتاز هذا الشكل من التدريب بتغيير التواتر المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل حيث تقسم مسافات الأداء او أزمنة الى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع, الجري بايقاع متناوب.
- جري الفارترك: يعتبر احدى طرق التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري بمسافات طويلة في الأماكن الصعبة وغير ممهدة بين التلال وعلى رمال الشواطئ, يتطلب الأداء أثناء الجري انخفاض وارتفاع في الأماكن ومستوى الشدة حسب طبيعة الأماكن مثال (مكان غير مستوي, وثب, تخطي العوائق, منحدر مرتفع) لذلك أطلق عليه اسم الفارترك تعني اللعب بالسرعة.

2-1-9-2) طريقة التدريب الفتري:

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 حمض اللبن في العضلات ,وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ,ومن ثمة القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. (بوجليدة,2007,2006).

وكذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل 02: يمثل طريقة التدريب الفتري.

و تستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات , حيث تاتير على القدرة الهوائية و اللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في احداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي و الحمل الخارجي, و لتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- شدة التمرين .

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات او السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري ,ويعد النبض افضل وسيلة لتحديد شدة التدريب ,وغالبا ما تكون الراحة نشطة او ايجابية, و مثال ذلك نموذج التدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 60% - 80%.

- الحجم: 40 تكرار بزمن 32-35 ثانية لكل تكرار.

- عدد المجموعات: 04 مجموعات.

- الراحة: ايجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات. (بوجليدة ,2006,2007).

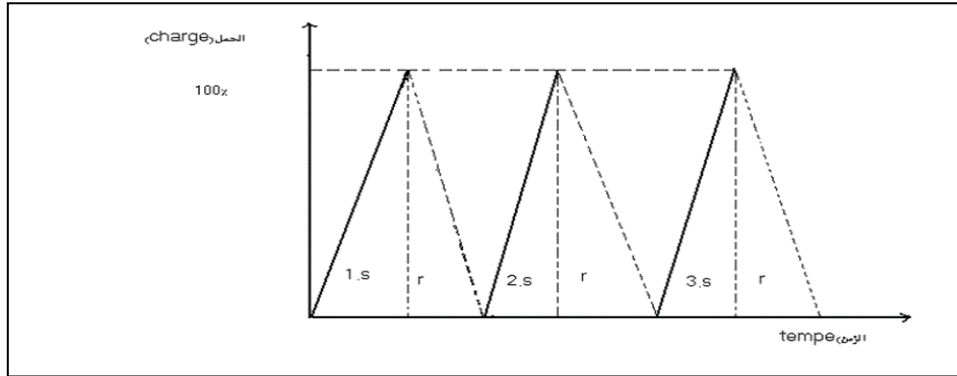
2-1-9-3) طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل او مجموعات (مجموعة من التمارين ,او تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بتدريب الفترتي, حيث تصل أقصاها و بالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات وهي تختلف عن طريقة التدريب الفترتي في:

- طول فترة الاداء التمرين و شدته, و عدد مرات التكرار.

- فترات الراحة بين التكرارات.

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري:



الشكل 03: يمثل طريقة التدريب التكراري.

- تتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى اثناء الاداء الذي ينفذ بشكل قريب من اجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع اعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي ان تكون قليلة للقدرة على مواصلة الاداء بدرجة شدة عالية ويهدف هذا النوع من التدريب الى تطوير صفة القوة القصوى, القوة المميزة للسرعة بالسرعة القصوى ,وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة ,ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

1- فترة دوام التمرين (مسافة او زمن) والتي تكون اما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الى 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2 دقيقة الى 8 دقائق .

- طويلة وتستمر من 8دقائق الى 15دقيقة.

2- شدة التمرين.

3- تحديد فترات الراحة وطبيعتها.

د- عدد تكرارات التمرين. (عبد البصير, 1999,ص169).

2-1-9-4) طريقة التدريب الدائري: وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام اية طريقة من طرق التدريب المتداولة لاداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا اخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ,التدريب الدائري باستخدام الفترتي ,التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري, و تهدف هذه الطريقة الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الاساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force)

والتحمل (endurance) وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة أو تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة.

و من مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

- امكانية تشكيل وتنوع تمارينه, حيث يجب اشراك فيها تمارين تهدف الى تطوير المهارات الحركية و الخطئية الى جانب عناصر اللياقة البدنية
- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الاداء في وقت واحد, بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل ارضية الملعب
- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الارادة من خلال العمل الجماعي
- التشويق والاثارة
- توفير الجهد والوقت
- وتسمح بالتنقيوم الذاتي للرياضي من خلال المقاربة الذاتية لاعضاء الفريق الموجدين على ارضية الميدان. (عبد البصير, 1999, ص169).

بالإضافة الى تلك الطرق الحديثة و الرئيسية توحد وسائل ونظم تدريب خاصة ومن بين هذه الطرق:

2-1-9-5) طريقة التدريب بالمنافسة: ان الفريق الرياضي هو جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها الى تحقيق هدف مشترك وان التعاون يجي ان يكون الصفة الغالبة لسلوك اعضاءه وعناصره. الا ان التنافس لاغنى عنه في اي طريق وان اسباب السلوك تكمن في الدوافع وخبرات التعلم وتغيرات النضج فالسلوك قصدي وليس عشوائي فهناك اغراض يسعى السلوك ان يحققها بأشباع الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه فيظهر السلوك التنافسي خلال الوجود والدفاع في المحاولات الفردية التي يقوم بها اللاعب دون اي اعتماد مباشر على زملائه في الفريق بالرغم من امكانية التعامل معهم. (عبد الرحمان عدس, نايف فطامي, 2000, ص41).

2-1-9-1) مفهومها: تستعمل هذه الطريقة عادة في مرحلة ما قبل المنافسة او في مرحلة المنافسة وذلك لخلق بعض الاهداف كالانسجام والجاهزية ومستوى المجموعة خلال ظروف مشابهة للمنافسة الرسمية و الضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية كما انها تنمي وتصل الصفات البدنية للرياضي

- ويعرفه (فيسنجر 1954) السلوك التنافسي على انه " استجابة لتفاعل حافز ينفي داخل الفرد الحافز الاول صاعدا للاعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات. (احمد امين فوزي وطارق محمد بدر الدين 2011 ص83).

حيث تسمح باكتساب خبرات المنافسة والاطلاع على صعوبتها وتساعد في تطوير خصائص تحليل وقرأة اللعب ,وتسمح بتطوير اللياقة البدنية والذهنية والفنية وتطوير حسن التصرف وامتلاك العادات الحركية في ظروف جد معقدة ومركبة

2-1-9-5-2) تعريفها: ان تدريبات المنافسة احد اهم الوسائل الحديثة التي يمكن للمدرب من خلالها الارتقاء وبقدرات لاعبيه البدنية و المهارية و الخططية و ذلك اذا مت ام وضع هذا النوع من التدريبات في اطار برنامج مقنن ومدروس. (مفتي ابراهيم حماد , 2001 , ص 25).

- ان تدريبات المنافسة من اهم انواع التمرينات و التي توقع من مستوى كفاءة الاداء للاعب و تصل به الى الحالة التدريبية. (حنفي مختار , 1998 , ص 44).

2-1-9-5-3) خصائصها:

- باستخدام طريقة المنافسات يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة او النشاط الذي يشارك فيه اللاعب.

- تفيد في اكتساب خبرة منافسات و التعود على شدة المنافسات بالاضافة الى انها تفيد في تحسين السلوك الخططي و كذلك دراسة خطط المنافسة.

- استخدام هذه الطريقة بالذات قرب انتهاء مرحلة ما قبل المنافسات ويرجع ذلك اساسا الى ان كل الحالات الوظيفية لكافة اجهزة الجسم ونظمه الحيوية تصل اثناء المنافسات الى مستوى لا يمكن التوصل اليه سواء الجسم ونظمه الحيوية التي تؤدي بهدف اختبار جوانب معينة من مستوى اللاعب او عند اداء اي من اختبارات مراقبة المستوى الاخر.

- كما تتمثل المنافسة اكثر اشكال مراقبة المستوى تخصصا فهي توفر معلومات هامة عن كل العناصر النفسية والفسيولوجية المحددة للمستوى وتمكن من التوصل الى استنتاجات حول ما اذا كان تكوين التدريب و كذلك طرق ومحتويات التدريب المستوى وقد تم اختيارها واستخدامها بطريقة سليمة

- طريقة حمل المنافسات هي اكثر طرق تعقيدا اذ يتم باستخدامها تدريب كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس

2-1-9-5-4) اهدافها وتأثيرها: في هذا الاسلوب اللاعب هو من يقوم باتخاذ القرارات الممنوحة له بنفسه وعليه فان هذا الاسلوب يحقق الاهداف الآتية:

- ان اللاعب يتعلم اتخاذ القرارات الممنوحة له.

- اللاعب يستطيع العمل بمفرده لفترة من الوقت.

- يتعلم اللاعب اتخاذ القرارات المتابعة. (علي محمد مطاوع, 1977, ص90).

2-1-9-5-5) مميزاتها:

- يمكن استخدام هذا الاسلوب مع مجموعة كبيرة من اللاعبين.

- يساعد على اظهار المهارات الفردية و الابداع.

- يعطي وقتا كافيا لاعبين لممارسة الفعالية.

- يعلم اللاعب كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة.

- يمكن اللاعبين من مشاهدة المدرب في الوضع الذي يختارونه.

- العمل بصورة استغلالية وفق منظور قواعد الحصة التدريبية. (عطا الله احمد, ص 100 -1001).

2-1-9-5-6) عيوبها : لا تكون السيطرة على حركات الاداء صحيحة

- ياخذ وقتا طويلا من الحصة.

- يحتاج الى ادوات و اجهزة كثيرة. (ميرفت علي خفاجة , مصطفى السايح محمد , 2008 , ص 270).

2-1-9-5-7) فوائد التدريب بالمنافسة : توجد العديد من الدراسات و البحوث في الدول المتقدمة

التي تؤكد على ان استخدام الالعاب بالمنافسة في كرة القدم يطور الاداء للاعبين, ايضا مشاركة الكرة

اكثر يزيد من عامل الترفيه لدى اللاعبين , وعليه فان لتدريب بالمنافسة فوائد كما ذكرها ميتشال

(2001):

- تتيح المشاركة لجميع اللاعبين و تكسبهم نجاحات متكررة.

-تحسين المهارات الفردية و مهارات اداء الفريق كالاتحواذ على الكرة.

-تخلق بيئة للتحدي و المتعة بين اللاعبين.

-اتاحة الفرصة في اتخاذ القرار وحل المشكلات.

-اضافة شروط وقواعد تؤدي الى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفاعلية.

-قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مرارا وتكرارا

-قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة دائما .

-الشعور بالمتعة و الفرح عند ممارسة الالعاب المصغرة.

-تعطي وقت اكثر للعب.

-تحسين القدرات الفردية للاعب و تخلق مواقف لعب. (البساطي , 1998 , ص 165).

2-1-9-5-8) اشكال التدريب بالمنافسة: يستعمل المدربون في الحصص التدريبية مختلف

البروتوكولات للالعاب المصغرة حسب اهداف التدريب وحسب مستوى اللاعبين للفريق , حيث العاب تنجز

و تيرمج تحت اشكال مختلفة و عدة متغيرات عدد اللاعبين و المنافس , مساحات اللعب , مدة اللعب ,

زمن و نوعية الراحة بين التكرارات و كذلك تعليمات و توجيهات المدرب, فتوضع الالعاب المصغرة على

شكل منافسات و ترمينات بالكرة و في مساحات محددة و لاعبين عدد قليل اي اقل من عدد المنافسات

الرسمية.

- الالعاب البسيطة تشمل 1 ضد 1

- الالعاب المنخفضة 3 ضد 3 , 4 ضد 4 , 5 ضد 5

- الالعاب المنافسة 6 ضد 6 , 7 ضد 7 , 8 ضد 8 . 9 ضد 9 . 10 ضد 10

ويجب على المدرب الاخذ بعن الاعتبار عدة عوامل مهمة التي تسمح بتتويج شروط بناء و تنشيط

الالعاب حسب الهدف التدريبي و المنافسة , و يمكن التفكير في:

- ابعاد مساحات اللعب

- التوجيهات المخصصة للتطوير التقني
- تحسين الجانب الخططي (هجوم , دفاع) وكذلك الاستحواذ.
- قوانين اللعب و محاولات الاستشفاء و العمل.
- تنمية اللياقة البدنية للاعبين.
- التكيفات الفسيولوجية الحاصلة في مختلف القدرات التدريبية.
- القلق النفسي.

2-1-9-5-9 أساليب التنافس:

- **أسلوب التنافس الذاتي:** تعد المنافسة وفق هذا الاسلوب تعليما فرديا اذ يقوم بمقارنة انتاجه اليوم بانتاجه بالامس ومن ثم يستطيع تقييم عملية و الكشف عما به من عيوب و اخطاء فيعمل على تجنبها وعلى تحسين نفسه بحيث يصبح في الغد خيرا منه اليوم و التعلم وفق هذا الاسلوب يجد في المتعلم روح المبادرة و تحمل المسؤولية و الاعتماد على النفس وبذلك تربي فيه الصفات الخلقية المطلوبة في المنافسة وخارجها , وهو احد اساليب المنافسة التي تثير الفرد وتدفعه نحو التعلم من خلال مقارنة ادائه المتكرر لتشخيص نقاط القوة و الضعف في مستوى الاداء المهاري للذات. (احمد عزت راجح , 1979, ص272).
- **أسلوب التنافس المقارن:** يتطاب تعليم المهارات وفق هذا الاسلوب بتنظيم المتعاون على شكل ازواج اذ يتفاعل المتعلمان فيما بينهما لتحقيق اهداف محددة , و التنافس المقارن يتفاعل فيه المتعلمان مع المهارات الحركية من جهة ومع بعضها البعض من جه اخرى من ثم فهناك فائز , ويؤكد (راجح , 1979) انه " اذا كان لابد من التنافس فليكن التنافس بين افراد يتقابلون بالقوة و الإمكانيات. (احمد فكري محمد , 1990, ص282).

- **أسلوب التنافس الجماعي:** وهو من اساليب المنافسة الذي يمكن من تقييم اداء الجاعة التي ينتمي اليها لاداء الجماعات الاخرى التي تشاركه العمل نفسه ويذكر (لظفي , 1972) ان المنافسة الجماعية هي " اسلوب من اساليب التدريس التي اضع المتعلمون في مواقف لعب حقيقية فضلا عن اسهامها بنصيب وافر من التأثير على تنمية وتطوير قدرات الفرد بعيدا م المال. (عبد الفتاح لظفي , 1972, ص18).

2-2 المراهقة:

2-2-1 مفهوم المراهقة:

- تعتبر المراهقة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الانسان اذ أن مايلغته من لقدم و يحققه من مزايا في النمو البدني و العاطفي يدفعه من مستوى الطفولة الوسطى الى مرحلة الحداثة. (ابراهيم كاظم العضماوي , 1997 , ص 93).

- هي المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد القوي العقلية المختلفة على تمام النضج , (خليل مخائيل معوض , 2000,ص15).

2-2-2) المفهوم الزمني للمراهقة: انه من الصعب تحديد ووضع دقيق يوضح بداية و نهاية سن البلوغ , وأن حسب وجهات لبعض المنشغلين في ميدان علم النفس و بعض نتائج علم النفس النمو فانه عادة ما يفهم مصطلح البلوغ أو المراهقة تحديدا للمدة ما بين 13 الى 20 سنة.

2-2-3) أهمية ممارسة الرياضة لدى فئة الاشبال:

يقول السيد حسن السيد ابو عبيدة (2001) لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقة لما لها من شهرة عالمية و اهتمام كبيرة من مختلف شرائح المجتمع وهذا بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد و المتوازن ومن الايجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد (أسامة كامل راتب ابراهيم عبد ربه , 1999,ص131):

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة و التعاون و احترام الآخرين وبصفة نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني و العدوانى و تدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تشعر اللاعب بالمسؤولية و الاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعض البعض

- تساهم في تنمية صفة الارادة و الشجاعة.

- تربي اللاعب على الانضباط و النظام .

- تعود الفرد على النشاط و الحيوية و تبعده عن الخمول و الكسل

- تساعد على استغلال وقت فراغه ايجابيا وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعى

- تساعد اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعمق أكثر في شتى مجالات الحياة

- تعتبر نشاطا ترويحيا وهذا ما يساعد اللاعب على التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية و التخلص من العزلة و الانطواء

- تساعد على استغلال وقت فراغه ايجابيا وتسعى فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعى

- تسعى روح التقبل و النقد و الاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قرارات الحكم او المدرب و حتى آراء الزملاء.

2-2-4) خصائص فترة المراهقة لهذه المرحلة: ويمكن توضيحها في النقاط التالية:

- المراهقة مرحلة تغيرات على اتجاهات الفرد و سلوكه , وتأثيرها في التكوين الجسمى للفرد و في نموه العقلي و الجنسي و الانفعالي.

- المراهقة مرحلة انتقالية حيث ينتقل المراهق من الاعتماد على الآخرين الى مرحلة الاعتماد على الذات و الاستقلال الذاتي .(حسام أحمد محمد أبو سيف , 2011,ص309).
- فترة المراهقة تعتمد على المجتمع فهي تطول وتقصّر , وذلك حسب حضارة المجتمع و طبيعة الأدوار الملقاة على عاتق الفرد , و على سبيل المثال فان المراهق في الاسلام تحول الى طاقة بناء بسبب التربية العقيدية و السلوكات السليمة.
- النمو الجنسي عند المراهق لا يؤدي بالضرورة الى أزمات وان حدثت بعض هذه الأزمات فالمطلوب علاجها و التعامل معها بوعي كمظهر من عجز عن التكيف , الأمر الذي ينتج عنه توتر و اضطراب في السلوك نتيجة لعامل احباطية قد يعرض لها في الأسرة و المدرسة و المجتمع.
- (سعيد رشيد الأعظمي, 2007,ص59).

2-2-5) الخصائص النفسية الأساسية للاعب أشبال لكرة القدم: ان من أهم الصفات النفسية التي

لا بد أن يتمتع بها لاعبي كرة القدم مايلي:

- **الشجاعة و القدرة على الجسم** : يحتاج اللاعبون الى صفة الشجاعة لمواجهة المنافسين الأقوياء و عدم الخوف من ذلك أو مقاومتهم للتعب و مجابهة المواقف الصعبة و الحرجة و الانقباض على المنافس للاستحواذ على الكرة , كما أن القدرة على الجسم صفة اكتسابها للاعب كرة القدم لتقرير مصير محاولتهم الهجومية أو الدفاعية واعطاء القرار الصحيح المناسب مع حالات التعب المختلفة دون تردد أو خوف من فشل هذا القرار لتحقيق المطلوب , ولذا يجب على المدرب أن يغرس هذه الصفة في لاعبيه وذلك حسب مركز اللعب .

- **الثقة بالنفس**: لا بد أن تكون نظرة اللاعبين الى أنفسهم بثقة عالية لكي يستطيعوا مواجهة المنافسين كما لا بد أن ينظر جميع اللاعبين الي بعضهم البعض بثقة عالية تساعد في تعزيز الثقة بين اللاعبين و المدرب مع الفريق ليكونوا جميعا كتلة واحدة للتغلب على الصعاب و مواجهة كبار الفرق بالتحدي و الفوز عليهم. (عامر عيد الخيواني , ص 147).

- **الطاعة و الاحترام**: من أهم النواحي التربوية التي لها التأثير البالغ في الحالات النفسية التي تسيطر على اللاعب في كرة القدم و على زملائه في سلوكه ومدى طاعته واحترامته لخطة المدرب و توجيهاته لزملائه اللاعبين وسط الميدان.

- **التعاون والأثار** : ان كرة القدم تتطلب التعاون بين أفراد الفريق الواحد من أجل تحقيق الأهداف المرجوة وأن أي خطة مهما كانت بسيطة لا يمكن أن يتحقق لها النجاح دون وجود التعاون بين اللاعبين , أما الأثار فيعني عدم التصرف بأنانية في اللعب و الاعتماد فقط على القدرات الذاتية لأنها مهما بلغت من مستوى فلن يبرز مستوى الفريق أمام اللاعبين و التعاون فيما بينهم من أجل تحقيق أهدافهم في المباراة.
- (عاهر سعيد الخيواني, 2011, ص 148).

- **الابداع:** و هو عملية ايجاد الحلول الابتكارية للمشكلات العلمية أو العملية (الفنية و الخططية) .فهي من الصفات المهمة للاعب كرة القدم , فالشخصية المبتكرة تتميز بالمرونة و الاستقلالية و الانفتاح , وتكمن صفة أهمية الابداع في كون مميزات العبة لا تستقر على حالة واحدة و لا تسير المباراة بوتيرة واحدة و انما هي في تبادل و تغيير دائم قد يكون مفاجئاً للاعب و المدرب.

(عاهر سعيد الخيواني, 2011, ص, 148).

- **الذكاء:** هو عامل يشمل جميع الأعمال التي يقوم بها اللاعب في كرة القدم و هو مجموع قابليات اللاعب للعمل المجدي و التفكير المنطقي والتعاون المستمر مع طبيعة المباراة , فنحن نسمي لاعب معين بانه ذكي اذا كانت لديه القابلية الجيدة و الاستعداد الكبير لتعلم مفردات عناصر اللعبة و لديه القدرة العالية على استخدامها تعلمه أثناء التدريب في حل المشكلات التي تواجهه أثناء المباراة.

(عامر سعيد الخيواني , 2011 , ص 149).

- **التصميم الكفاح من اجل الفوز:** و هذه الصفات تعني استمرارية اللاعب بالحركة المطلوبة و بالشكل الصحيح و التوقيت السليم و عدم اليأس أو الاستسلام و بذل الجهد من أجل الفوز و الاصرار على التعادل مع الفريق المنافس أو الفوز عليه عندما يحرز هدفا ضدهم و أن لا تسبب المواقف الصعبة و الحرجة في المباراة انكسار نفسياتهم , وذلك من أجل الوصول الى المجد الرياضي يكافح اللاعبون و علي المدرب أن يقتنع بأن الكفاح من أجل تحقيق مثل هذه الطموحات أمراً مشروعاً للاعبين.

(عامر سعيد الخيواني , 2011 , ص 146).

2-2-6) مميزات ومظاهر النمو لمرحلة الأشبال: ان خصائص نمو أفراد هذه المرحلة تكمن في تفسير تصرفاتهم و الحكم بدقة على سلوكياتهم , و القدرة على التعامل معه , ليعطي أفضل ما لديه و يحقق رغباته ويشبع حاجاتهم ليكون فرداً منتجاً في مجتمعه مكثفياً مع أفراد متوازناً في حياته.

- **النمو الفزيولوجي:** أهم التغيرات التي تظهر على المراهق هي التغيرات في معدل النبض الذي ينخفض بعد البلوغ بمعدل 8 مرات في الدقيقة , و ضغط الدم يرتفع تدريجياً , و تنخفض نسبة استهلاك الاكسجين , وفي هذه المرحلة تظهر عدة تغيرات هرمونية من بينهم هرمون التستوستيرون المسؤول عن عملية البناء و الزيادة خاصة القوة فان حجم الألياف العضلية و منطقة المقطع العرضي و الخصائص المرفولوجية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتوليد القوة تزداد أثناء النمو و تميل الى الزيادة في هذه المرحلة

- **النمو الجسمي:** استمرار نمو الألياف العصبية و ازدياد طولها (سامي محمد ملحم, 2014, ص 375, 376), حيث يتناسب اكتساب الوزن بشكل طردي مع النمو الطولي مع تأخر عدة أشهر , وتبلغ نسبة الوزن المكتسب خلال فترة البلوغ (40%) من وزن البالغ.

(أحسن بوبازين, 2009, ص 248).

- تزداد الكتلة العضلية بعد أشهر من زيادة القوة (تكون الزيادة في حجم العضلات و ليس في عدد الألياف العضلية وهي سبب زيادة حجم الخيوط العضلية , كما أن الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام.

- أما نمو الهيكل العظمي يكون من خلال زيادة في طول العظام وتغير شكلها و تركيبها يجعلها تتحول الي مادة عظمية صلبة (سامي محمد ملحم ,2014,ص376), و تعطي السيقان و الأكتاف و الأذرع مظهرا وبزيادة العضلات يزداد وزن الجسم وهذا وزن الجسم في هذه المرحلة.
- يكتمل النضج الهيكلي للجسم في هذه المرحلة.
- يقترب النشاط الحكي الي الرزانة و تكتمل المهارات الحسية الحركية.
- يزداد في الطول , تزداد الحواس دقة و ارهافا كالمس و الذوق و السمع كما تتضمن الحالة الصحة.
- **النمو العقل:** الذكاء في هذه المرحلة يصل الي قمة النضج و اكتساب المهارات العقلية و القدرة على التحصيل ومهارة اتحاد القرار و فن التواصل مع الآخرين و تتضح الميول و الأهداف, حيث يظهر اهتمام المراهق جديا بمستقبله المهني و الرياضي و يزداد تفكيره في تقدمه المدرسي.
- هضم المعلومات و الأمور ضمن مستويات التفكير المختلفة التي تبدأ بالذاكرة مروراً بالتحليل و التركيب و انتهاء بالتقويم و القدرة على التفكير الافتراضي ثم بناء جدول حوله كي يصل الي البرهان على صحة الافتراض و عدمه.
- يتأثر تذكر هذه المرحلة بميلهم الي موضوعات معينة و استمتاعهم بها , و انفعالاتهم و خبراتهم المختلفة و نمو قدراتهم على الانتباه .(علي فاتح الهنداوي ,2002,ص330).
- **النمو الانفعالي:** تتحول الانفعالات في هذه المرحلة من البسيطة الي المركبة أو المعقدة أي الموقف قد يحدث أكثر من انفعال.
- تبرز هذه المرحلة حب الذات حيث يعتني المراهق بذاته البدنية و التحلي بالصفات التي تجذب انتباه الآخرين , وظهور بعض الصفات الانفعالية كشدة الحساسية و اليأس و القلق نتيجة تضارب الانفعالات.
- يظهر سلوك التحدي و العصيان و التمرد و الانحراف و مخالفة الجماعة و القوانين.
- التهور الزائد بهدف جلب انتباه الآخرين .(بدر ابراهيم الشيباني , 2000,ص206,205).
- **النمو الحركي :** تنمية المهارات الحركية و الاهتمام بالرياضة , تشجيع ممارسة الألعاب الرياضية التي تناسب معدل نمو وشخصية و ميل المراهق و تؤدي الي عادات جسمية حركية صحيحة.
- اتقان المهارات الحركية حيث يتفوق الذكور على الاناث في نمو القوة و المهارات الحركية , ذلك حسب ما ذكره (بول مسن) أنه خلال هذه الفترة يظهر ازدياد أكبر في النسيج العضلي عند الذكور و بالتالي في القوة البدنية و ذلك له علاقة بكبر حجم القلب و الرئتين و ارتفاع ضغط الدم , و ازدياد قدرة الدم على حمل الأكسجين و انخفاض معدل نبض القلب أثناء الراحة .(سامي محمد ملحم,2014,ص377).
- توافق و انسجام أكثر لحركات المراهقة
- عدم دفع الرياضيين غير متكافئين في النمو الجسمي و الحركي الي التنافس تجنباً للمشكلات النفسية.
- توجيه المراهقين الي الاهتمام بأوجه النشاط الحركي.
- يلاحظ على المراهق في هذه المرحلة ازدياد نشاطه و قوته.

- زيادة طول و ارتفاع القفز, كما نلاحظ تفوق الاناث على الذكور في صفة المرونة الحركية خاصة مرونة الجذع و الفخذ و تحريك مفاصل الجسم لأوسع مدى ممكن للحركة.

(حسام احمد محمد ابو سيف, 2011, ص326, 323)

- **النمو الاجتماعي:** يبدو المراهق انسان يرغب في أخذ مكانه في المجتمع, كما يبدأ باظهار الرغبة في الانضمام الى الجماعات مما يؤمن له شعورا بالانتماء الى المجتمع كإنسان ذا قيمة فعالة, ويظهر الاهتمام بالمنظر الشخصي, ويلاحظ النزعة الى الاستقلال والانتقال الى الاعتماد على الغير الى الاعتماد على النفس وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية, وتعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية حيث يعكف المراهق على مقارنة قدراته مع قدرات الآخرين, ويتأثر النمو الاجتماعي بمستوى الأسرة الاقتصادي, وجماعة الرفاق والنضج الجسمي والفيزيولوجي والمجتمع والثقافة العامة.
(نوري المحافظ, 1990, ص47-48).

2-2-7) خصوصيات فئة الأشبال:

- **خصوصيات مورفولوجية:** نسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2سم في كل عام و الذي يركز على تظر الجذع و زيادة الوزن ب 3كغ في العام.

- **خصوصيات فزيولوجية:** من الناحية الفزيولوجية القفص الصدري أكثر راحة في عملية التنفس عند سن 18سنة.

- القدرة الرئوية 3500سم³ بفضل تطور العضلة القلبية عامة و تطور اعضائها خاصة.

- بطيء في ايقاع القلب الذي يصل الى حوالي 70 ن/د. وكذلك الايقاع النفسي.

- **خصوصيات النفسية:** تخص هذه المرحلة بتأهيل المراهق على تنفيذ عمليات ذهنية مثل انه مؤهل الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو ايجابية أما المعقدة أو البسيطة. (محمد حسن علاوي, 1992, ص150).

2-2-8) تدريب الأشبال لكرة القدم : التدريب بمعناه البسيط هو العمل على تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية والمهارية لهذه الفئة ومهمة المدرب هو استثارة حماس ووعي الشبل حتى يحب رغبته على التدريب, و يجب أن يدرك المدرب واللاعب ان المواظبة على التدريب السليم هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة والمهارات

- الأساسية في كرة القدم وبالتالي خططها كثيرة ومتعددة مما يجعل من الصعب القول: بماذا يبدأ المدرب أولاً. بوضع المهارات والخطط التي تناسب الأشبال وعلى سبيل المثال تعليم مهارة ركن الكرة بباطن القدم اذ أنها أسهل في التعليم والوصول الى الدقة, ثم أن التدريب عليها يعني التمرير و اللعب الجماعي وفي نفس الوقت يستطيع اللاعب تعلم ايقاف الكرة بباطن القدم وهي عملية مرتبطة ومتصلة ببعضها البعض. ويسهل على المدرب أن يعطي بعد ذلك لعبة فيها حركة وحيوية مستخدماً هذه المهارات. ومن المهم للناشئ في هذه المرحلة كيف يفكر, لذلك فلألعاب الصغيرة باستخدام هذه المهارة ضرورة والأصبح

التدريب على كرة القدم مملًا . وضرب الكرة بوجه القدم الأمامي هو الطريقة المثلى للتصويب ولما كان تسجيل هدف في مرمى المنافس هو الغرض من المباراة لذلك فلا بد من تعليم فئة الأشبال التصويب بدقة وقوة وسرعة , وكثرة التدريب على التصويب تزيد من ثقة اللاعب من نفسه وتجعله قادرًا على التصويب اثناء المباراة في الحظة المناسبة , ولا يعني هذا ان باقي المهارات ليست لها قيمة , بل أن كرة القدم لا تؤدي الا اذا اجاد الناشئ جميع هذه المهارات مجتمعة حتى يستطيع أن يتصرف خطيًا.

2-2-9) التدريب الرياضي و نمو هذه المرحلة: تعتمد عملية التخطيط للتدريب الرياضي على النمو الذي يكون عليه الفرد الرياضي , ومن خلال نتائج دراسات أجريت لبحث العلاقة بين التدريب الرياضي و النموالي مايلي:

- تتوقف عملية اكتساب كل مجموعة من المهارات الحركية الرياضية على مستوى نمو الأجهزة البدنية و الوظائف العقلية و الانفعالية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الرياضي لهذه النوعية من المهارات , فكل نشاط رياضي مهارات خاصة تتطلب قدرات خاصة , ومن الخطأ محاولة اكتساب الرياضي أو تنمية قدراته على أداء مهارات معينة لم يكن مستوى نموه يسمح له بذلك.

- فترة التدريب اللازمة لاكتساب وتنمية المهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب تقل كلما كان الفرد على مستوى النمو المناسب لهذه المهارات و الخطط.

- كلما كان موضوع التدريب الرياضي بعيدا عن مستوى النمو قلت فعاليته و العكس صحيح , فالتدريب لطفل العاشر على مهارات الوثب العالي التي تتطلب قدرات حركية معينة لا تتوافر الا لمن بلغ سن الرابعة عشرة لا يؤدي الى نتائج , و لكن تدريب هذا الطفل الذي بلغ سن العاشر على مهارات لعبة كرة السلة او اليد يؤدي الى نتائج افضل.

- ان التدريب على مهارات معينة قبل الوصول الى مستوى النمو المناسب لها قد يعوق أداء نفس المهارات , ذلك أن الفشل يصاحب هذا الأداء يظل راسخا في ذهنه و لا ينساه بسهولة , و يظل يخشى الموقف المرتبط بهذا الأداء اذا تعرض له مرة أخرى حتى اذا بلغ مستوى النمو المناسب.

- كلما كان التدريب الرياضي فردي أصبح أكثر فعالية و تأثير ذلك لأنه نتيجة لتأثير النمو بعاملتي البيئة و الوراثة تنشأ الفروق الفردية في مظاهر النمو المختلفة بالرغم من انقائهم في العمر , حيث يسرع النمو ببعض الأفراد فيتميزون بالاستعداد لأداءات حركية معينة قد لا يستطيع اقرانهم من نفس العمر أداءها . (أحمد أمين فوزي , 2008, ص48,47).

2-2-10) عناصر الحفاظ على اللياقة البدنية للمراهق: فحسب (محيمدات رشيد, لوكية يوسف) فإنه للحفاظ على اللياقة البدنية لمراهق هذه المرحلة يجب اتباع الخطوات التالية :

- استعمال تمارين الجري لمسافات طويلة و لفترات زمنية تصاعديّة لساعة مع شدة خفيفة أو متوسطة و لفترات معينة.

- ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية أربع مرات على الأقل في الأسبوع.

-
- مزج الجري و النشاطات المختلفة بتمارين التمديد و الاستطالة العضلية و تمارين الرشاقة لما لها من أهمية بالغة حركيا و نفسيا.
- استخدام تمارين القوة من خلال وزن الجسم أو استعمال أثقال لا تتباغ الحدود القصوى.
- (محيمدات رشيد, لوكية يوسف اسلام , 2016, ص 175).

الخاتمة:

التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على اسس علمية اعلم على وصول اللاعب الى التكامل في الاداء الرياضي لكرة القدم و تحقيق الهدف المنشود من العملية التدريبية الا وهو الفوز بالمباراة , و يتطلب تحقيق ذلك ان يقوم المدرب بتحقيق وتنظيم قدرات لاعبيه بدنيا و ذهنيا ومهاريا ونفسيا و تربويا للوصول الى اعلى مستويات في الاداء المثالي خلال تطبيق و تخطيط برامج تدريبية باسس علمية و طرق حديثة و اساليب تتماشى و انواع التمارين و اللعب المستعملة في كل حصة للاعداد اللاعب الشبل في كرة القدم, حيث تعتبر الفئة العمرية لسن 17 سنة ضمن مرحلة المراهقة المتوسطة و التي هي أصعب مرحلة يمر بها الفرد في حياته نتيجة للتغيرات المصاحبة لها . وعلى المجتمع المحيط بالفرد ضرورة اتخاذ الطرق الجيدة و الرشيدة للتعامل مع الفرد المراهق, حتي ينعكس ايجابا عليه و علي كافة المجتمع, فممارسة كرة القدم من أفضل الطرق و الوسائل لضمان النمو الجيد و التكامل في جميع مراحل النمو الجيد و المتكامل في جميع مراحل النمو , و بصفة خاصة فهذه المرحلة تشهد تغيرات كبيرة على جوانب النمو , لذلك يجب وضع برامج للتدريب مبنية على أسس علمية و مقننة يجب أن تراعي جميع خصائص هذه المرحلة العمرية لضمان الاستفادة التامة من ممارسة رياضة كرة القدم.

الفصل الثالث:

المتطلبات البدنية و المهارية

للاعب كرة القدم

تمهيد :

في كرة القدم الحديثة يلعب الاداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق و يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية اتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي الى ارباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب و الأداء, و بالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق ان يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في اماكن و مواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم و الوصول الى مرمى الخصم و احراز الاهداف.

ان عملية الاعداد المهاري في كرة القدم التي تهدف الى تعليم المهارات الاساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و المنافسات و محاولة اتقانها و تثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات, و يتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الاجراءات الضرورية و الهادفة للوصول للاعب الى الدقة و الاتقان و التكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة الية متقنة تحت ظروف المباراة و في ظل اطار قانون لعبة كرة لقدم.

و تعتبر المهارات الاساسية في كرة القدم أحد الاركان الاساسية في وحدة التدريب اليومية اذ تعتبر قاعدة اساسية للعبة و بدون اتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة اثناء المباراة, و هذا ما سنحاول القيام به في هذا الفصل من خلال الكلام عن المهارات الاساسية في كرة القدم و بالخصوص مهارة التصويب.

(3) كرة القدم :

رياضة كرة القدم أهم الرياضات التي تحافظ على الصحة الجسمية و العضلية وذلك بسبب زيادة معدلات الجري و تمارين لتنمية الصفات البدنية, بالإضافة الي ذلك الصحة النفسية عن طريق تنمية الاحتكاك مع الغير وتطوير الصفات الارادية و تحسين المزاج و اخراج الشحنات السلبية من الجسم و الحفاظ على الاتزان النفسي , كما لها أهمية في تنمية الاقتصاد و جمع الثروة من خلال الاحتراف في البطولات و المنافسات الكبرى و الدورات , و يأتي من تطوير مهارات كرة القدم و اتقانها و اداء صحيح ومن أهم المهارات التصويب الذي يعابر مفتاح الفوز و كسب المباريات .

وتطرت في هذا الفصل الى كرة القدم الحديثة و مبادئها الأساسية, و المهارات الأساسية ومن بين ذلك التصويب , أهميته , أنواعه , طرق التصويب .

(1-3) المبادئ الأساسية لكرة القدم :

تعتمد لعبة كرة القدم على اتقان المبادئ الأساسية الخاصة بها باتباع الاسلوب السليم في طرق التدريب وذلك يؤدي نجاح اللاعب و الفريق لكل وكذلك الدقة وتنقسم المبادئ الأساسية الى مايلي :

- استنقبال الكرة
- المحاورة بالكرة
- المهاجة
- رمية التماس
- ضرب الكرة
- لعب الكرة بالراس
- حراسة المرمى . (حسن عبد الجواد , 1997, ص25, 27).

(2-3) تعريف كرة القدم :

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية , تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب ببعضهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة اربع حكام موزعين ادهم في وسط الميدان و حكمين مساعدين على الخطوط الجانبية و حكم رابع احتياطي.

(فيصل رشيد عياش الديلمي و لعمر عبد الحق , 1997, ص01).

- هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل اكبر عدد ممكن من الاهداف في شباك الخصم والمحافظة على شباكه, حيث تلعب كرة القدم بين فريقين كل فريق ب 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90 دقيقة اي 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة بين الشوطين يقدر ب 15 دقيقة .يكمن الهدف الحقيقي من اللعبة في صنع اللعب من اجل تطبيق جيد للخطط والاستراتيجيات. (روحي جميل 1986, ص5).

3-3) المهارات الحركية في كرة القدم:

3-3-1) المهارة: تعرف المهارة انها احدى صفات الجهاز العصبي والتي بواسطتها يستطيع الفرد ان يتقن حركات جديدة بسرعة وسهولة. (محمود موفق اسعد 2011,ص20).

- فالمهارة تعتمد على التوافق الحركي والتوافق يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية وبما ينسجم والاقتصاد في الجهد وسهولة الاداء دون بذل مجهود, والمهارة هي جوهر الأداء.

(قاسم نزام صبر و اخرون, 2005 ص76)

3-3-2) مفهوم المهارة في كرة القدم: هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي الى غرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها (حنفي محمود مختار, 1994,ص71), كما تعرف بانها قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في اطار قانون اللعب من اجل المشاركة فبي بناء الخطط الدفاعية والهجومية

3-3-3) المهارات الأساسية في كرة القدم: تعتبر المهارة هي الركيزة الاولى لتحقيق الانجاز في المباريات لذلك المدربون جعل جزء من الوحدات التدريبية اليومية لفترات طويلة حتى يتم اتقانها ,بعد الامور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعبة المختلفة .

(موفق اسعد محمود , 2011,ص71)

3-3-4) أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم : تصنف المهارات الاساسية في كرة القدم على حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي :

3-3-4-1) المهارات الأساسية بدون كرة: تسمى المهارات البدنية وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب اثناء المباراة دون استعمال الكرة حيث ان الوقت الذي يلمس فيها اللاعب الكرة من الشباك او من الحركة او من الوثب لاعلى في الهواء كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس.

(ابراهيم شعلان ,د/محمد عفيفي ,ص18)

و تظم كذلك المهارات الأساسية بدون كرة المهارات التالية:

3-3-4-1-1) مهارات الجري و تغيير الاتجاه : تتمثل في الجري وتغيير الاتجاه نحو الامام , الخلف و الى الجانب و تتميز بتغيير السرعة و التوقيت وفقا لمتطلبات الموقف و الموقع , حيث يكون جري سريع من اجل الاستحواذ على الكرة او الاستعداد لاستقبالها , او يكون جري بطيء من اجل الاسترجاع و النقاط الانفاس . (امر الله بالنباستي , 1980, ص65) .

3-3-4-2) المهارات الأساسية باستخدام الكرة :

3-3-4-2-1) ضرب الكرة بالقدم : هي اكثر المهارات استخداما من قبل اللاعبين , وتتطلب تركيز

عالي و الاهتمام بالتقنية و اتقانها , وهي سلاح قوي لاستغلال الفرص و المساحات للعب اكثر , بهدف التهديد , المناولة و التميرير.

3-3-4-2) انواع ضرب الكرة:

- **ضرب الكرة بباطن القدم** : هذا النوع من اهم التقنيات في كرة القدم نظرا لسهولة التحكم في توجيه الكرة , و يستخدم في المناولات القصيرة و المتوسطة بشكل خاص , لذا يجب اتقانه و التدريب باستمرار بشكل صحيح و سليم قوة زائد دقة . (قاسم لزوم صبر , 2005, ص101).
- **ضرب الكرة بخارج القدم** : يستخدم هذا النوع للتصويب على الهدف او المناولة و لخداع الخصم عندما يكون قريب من الكرة عن طريق اداء مناولة جانبية للزميل .
- **ضرب الكرة بوجه القدم الامامي**: تعتبر هذه من اقوى الضربات بالقدم و ضرب الكرة لمسافة بعيدة للتهديف و المناولات السريعة و المفاجئة لمسافات طويلة , وتستخدم كثيرا في الضربات الحرة الموجهة نحو المرمى اذ ان صلابة الجزء المستخدم من القدم يؤثر تائيرا مباشرا في قوة الصربة و سرعتها. (موفق اسعد محمود , 2011, ص83).
- **ضرب الكرة بمقدمة القدم**: تستخدم هذه التقنية في الحالات الصعبة لكي يتغلب على الموقف الحاصل مثل ابعاد الكرة بسبب خطر التصويب على الهدف , ومن مميزاتا تكون الضربة سريعة ومباغثة لحارس المرمى و يستخدمها اللاعب من اجل ابعادها عن الخصم و اداء المناولات الطويلة , و عندما يكون اللاعب في وضع لا يمكنه من اداء المرجحة .
- **الضربة الطائرة** : يعد هذا النوع من الانواع الصعبة حيث تتطلب الدقة العالية لان اللاعب عليه استقبال الكرة القادمة اليه و هي في الهواء ليتعامل معها قبل ان تمس الارض و هذا يتطلب الدقة و التوقيت و المهارة العالية بشكل صحيح , و تستخدم لمسافات طويلة , حيث ان مشط القدم الضاربة يحدد مسار و اتجاه الكرة , بعدما يكون اتجاهه الى الاسفل بهذه الحالة يكون اتجاه مسار الكرة بمستوى متوسط الارتفاع ,, و عندما يكون متجها الى الامام للاعلى فان اتجاه الكرة يكون بصورة مرتفعة قليلا بما يتلاءم مع قوة الضربة. (قاسم لزوم صبر, 2005, ص115).
- **الضربة نصف الطائرة** : يستخدم هذا النوع خلال المباراة من قبل اللاعبين و خاصة في المناطق القريبة من الهدف للتصويب على المرمى او المناولة , وهي تتطلب مهارة عالية و توقيت مناسب وسليما عند ارتداء الكرة من الارض , و عليه يجب ان ينتبه اللاعب قبل اداء الضربة ان لا تكون بشكل سريع ومبكر او متاخر في ادائها لان ذلك يؤثر على توقيت الاداء فيحصل ارتباك لدى اللاعب و يختلف ارتفاع الكرة ومن اجل ايصالها الى المكان المطلوب بدقة وتوقيت مناسب عليه ان يكون مشط القدم متجه بارتفاع معين بما يناسب المكان المراد ايصال الكرة اليه.
- **الضربة الممسوكة** : الضربة التي يؤديها حارس المرمى بعد مسكه هي تلك الممسوكة اذ يقوم حارس المرمى عند مسكه للكرة يرميها الى الاعلى بما يناسب و طريقته في تنفيذ الضربة , حيث يقوم بمرجحة القدم الصاربة للاكتساب القوة الكافية لضرب الكرة الى المكان الذي يريد ايصال الكرة اليه و عند نزول الكرة تقترب القدم الضاربة منها بعد بعد مرجحتها لملاقاتها بالتوقيت المناسب, ويفضل بعض حراس المرمى ضرب الكرة بعد ملامستها الأرض. (موفق اسعد محمود , 2011, ص88).

- الضربة بكعب الكرة : لكي يتم اتقان هذا النوع لابد من توفير الوقت الكافي للاعب , وحالات لعب هذه التقنية تتطلب السرعة في الاداء الذي يكون فيه الزميل مستعد للاستقبال الكرة , ويجب عند اداء الضربة, حيث يقوم اللاعب برفع الرجل الضاربة و يمررها من فوق الكرة مع انثناء قليل في الركبة استعداد لضربها, ثم وضع الكرة وهي على الارض بشكل موازي لعب القدم التي يرتكز عليها اللاعب خلال اداء الضربة حتى تكون قوية .

- ضرب الكرة بالراس : وهي من المهارات الاساسية الصعبة التي تحتاج الى توقيت مناسب في لحظة ملامسة الكرة الراس , وشجاعة وثقة عالية بالنفس , و استخدامها مهم لانها مهارة مناسبة ولا بديل عنها مع الكرات ذات التمرير العالي, وهي السبب المباشر للاحراز الهدف ولا تقل اهمية عن احراز الهدف باستخدام القدم في التصويب .

3-4) ميزات كرة القدم الحديثة:

ان الوظيفة الخاصة التي يقوم بها لاعب كرة القدم داخل فريقه هي من المتطلبات الاساسية لكرة القدم وذلك بتوسيع وظائفه وتقديم له تكوين محكم ومنسجم متعدد الاشكال وهذا يحتاج الى درجة عالية من التنظيم لتسهيل توزيع المهام و المتطلبات الخاصة بكل وظيفة .

وباداء اللاعب وتربط هذه المتطلبات بعوامل اساسية اهمها العوامل البنيوية (قدرات الرياضي المعين) , والعوامل المعرفية (التقنية و التكتيكية والعاطفية و السلوك الخلقي و المؤهلات العقلية) . هذه الاعتبارات تؤدي الى تحقيق نتائج جيدة , ويجب ان تلبى الوسائل الهيكلية و المادية ووسائل الراحة ومتطلبات كرة القدم رفيعة المستوى. (د/شريط حسام الدين , 2020, ص44-46).

3-4-1) المميزات البدنية : تتطلب كرة القدم الحديثة درجات عالية من تطور القدرات البنيوية , ومن العمل الاساسي الذي يتبعه اللاعب بالخصوص بدون كرة و الذي يجعله داء سرعات متفاوتة , مع العمليات التقنية و التكتيكية التي يؤديها في فترات زمنية مختلفة , و يصبح المستوى العالي للقدرة على التحمل اساسا لتلبية المتطلبات السابقة ' ومن جهة اخرى يتطلب الانفراد بالكرة و التسجيل وتمرير الكرة وملاحقة الخصم و اعتراض تمريراته ,قدرا عاليا من السرعة , كذلك بالنسبة لسرعة التحمل من خلال سرعة انطلاق اللاعب , والانفراد المتكرر بالكرة وكذا صعود وتراجع لاعبي وسط الميدان و المهاجمين وتعتبر طاقات القوة اساسية للقيام بعمليات التقنية و التكتيكية بدون ما ننسى الطاقات الكامنة وتتمثل في (قذفة اتجاه المرمى او رنذميات طويلة) بالاضافة تعتبر القوة اساس للفوز في المنافسات ,وتوجد علاقة ايضا بين قدرات التنسيق و قدرات التأقلم وتغيير الاماكن .

3-4-2) المميزات التقنية والتكتيكية : ان ممارسة كرة القدم لها عدة خصائص مرتبطة بعمل الاعضاء الحسية (السمع ,البصر ...) اي يؤدي التركيز البصري الموجه اساسا نحو الكرة الى عاملين حاسمين في علاقة الانتباه .

وتبين أهمية تطوير الاحساس بالكرة في تحضير القدرات التقنية ,ويتطلب التغيير السريع لوضعية وحركة اللاعب و الكرة الوقت و التقنية بهدف تسيير اللعب بمستوى عالي من تطوير قدرات التنسيق و استباق اللعب , وتقدير بصري حركي , وتقنية تكتيكية واسعة للتاقلم و التغيير , وتعتبر التحكم في المراوغة ومخادعة الخصم خاصة لازمة في كل لاعب ذو مستوى جيد , يجب ان تتاقلم مع خطة اللعب, لذلك يجب على اللاعب الانضباط التكتيكي للدفاع ووسط الميدان وقدرات عالية من الارتجال و نكاء للمهاجمين و منظمي اللعب .

3-4-2) المميزات المرفولوجية: أظهرت التجربة الميدانية أن عامل الطول و الوزن يزيد من فعالية اللاعب في عدة مواضع مثل حارس المرمى ,قلب الدفاع ,المهاجم .

3-5) متطلبات كرة القدم الحديثة:

3-5-1) المتطلبات المهارة: أي فريق في الكرة القدم يحقق الفوز الا اذا كان يتقن تطبيق الخطط الدفاعية الهجومية بكفاءة إيجابية, و هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الاساسية التي تعتمد على جوهر الانجاز في المباريات , والاعداد المهاري عملية تعليم واتقان المهارات الاساسية المستخدمة في كرة القدم ومحتولة تثبيتها وتمثل ركنت اساسيا والقاعدة الاساسية للعبة وتلعب دورا هاما في عملية الاعداد الشامل المتكامل للاعب كرة القدم وهذا يأتي من خلال البرامج التدريبية البدنية مع الاسس العلمية في مجال التدريب الحديث وتعلم واتقان المهارات الاساسية وبذلك يصبح اللاعب بدرجة عالية من السيطرة والتحكم بالكرة ,اضافة الى قدره العالية في الخداع بطرق مختلفة والتهديف مباشرة على المرمى

3-5-2) المتطلبات الفيزيولوجية: قام العديد من المؤلفين بتحليل متوسط معدل ضربات القلب لاكتات الدم ,واستهلاك الاوكسجين (VO_2) غالبا كنسبة مئوية من VO_2max خلال المباراة ,فيما يتعلق بمتوسط نبضات القلب ,ابلق المؤلفون عن قيم تتراوح بين 157 و175ل/د اي ما بين 93% - 72% من النبض القلبي الاقصى ,يعتمد الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين هو المتغير الفيسيولوجي الاكثر دراسة في كرة القدم حيث تضمن للاعب كفاءة عاليه في استخدام الطاقة طوال مدة المهارة

3-5-3) المتطلبات المورفولوجية: لهذا المطلب خاصة اثناء مراحل الاختبار المتعددة والمختلفة كاساس للتنبؤ يستقبل اللاعب اثناء مزاوله هذا النشاط ,مستوفيا المتطلبات واحتياجات تلك النشاط بحيث يكون جسما متناسقا.

3-5-4) المتطلبات النفسية: بالاضافة الى الصفات البدنية والمهارة يجب على اللاعب تطوير صفاته العضلية وقوة شخصية وكسب الثقة في نفسه, كذلك حب الفوز والريادة ,لذا على اللاعب التكيف مع مختلف المتغيرات والمواقف ,يجب عليه ان يكون منضبطا في الجهد باقصى التزام وعدوانية مضبوطة

ويكون لديه عنصرين اساسين الذكاء والرغبة تسمح له بقراءة اللعبة والخصم والشعور به ,يمكن ان يكون يلعب عدة ادوار في المجموعة ,دفاعيا ,هجوميا و يتطلب للاعب كرة القدم ان تتوفر فيه:

- عوامل القوة العقلية ,تركيز , تنبيه . صرامة ,التحكم في النفس .الثقة في النفس ,مقاومة الضغط وعدوانية ,

- تحمل المخاطر,التحمل النفسي .التنافسية .اللعب من اجل فريق ,التحضيرالعالي والانجار الشخصي .السعي للتطور , كما يهدف ايضا الى تنمية الصفات الارادية وخصائص الاداء في مختلف مواقف اللعب .القدرة على التصور و التوقع الخططي الصحيح ,التحكم في الانفعالات

3-5-5 (5-5-3) المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (الاعداد البدني) :

3-5-5-1) مفهوم الاعداد البدني: يعني اللاعب كرة القدم تلك التمارينات التي تعطى للاعبين بهدف اكتسابهم اعلى مستوى ممكن من العناصر البدنية الضرورية والاساسية للعبة كما يصد به كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة و الخاصة ورفع كافة اجهزة الجسم الوظيفية

- ويعرفه تلمان (1991) الاعداد البدني كل التمرينات التي يصفها المدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل ,القوة ,السرعة ,الرشاقة ,المرونة) فاللاعب الذي لا يتمتع ب لياقة بدنية عالية يصل الى التعب في اسرع وقت وبالتالي ينخفض مستوى ادائه البدني والمهاري .وعليه يمكن تن نعتبر ان الاعداد البدني تحد عناصر مكونات اللاعب الحديث ويهدف اساسا الى دفع وتحسين وتنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة من خلال التمرينات

3-5-5-1 (1-1-5-5-3) انواع الاعداد البدني:

- الاعداد البدني العام.: يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الاجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه ,وذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الرياضية بالادوات او بدونها مثل الحبال ,المقاعد,الاثقال,وعن طريق جري مختلف المسافات يهدف التوصل الى التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم والاعضاء الداخلية.

- الاعداد البدني الخاص: يهدف الى اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات الاداء في نشاط كرة القدم, و الوصول به الى الحالة التدريبية عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية لاداء التنافسي في كرة القدم و العمل على دوام تطويرها من تحمل , قوة , سرعة , رشاقة ,مرونة .

3-5) الصفات البدنية (اللياقة البدنية) : اعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية , اللياقة البدنية , الكفاءة البدنية), وحسب متطلبات كرة القدم الحديثة يمكن ان نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على انها القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على اساس التطور الشامل و المرتبط للصفات البدنية .

3-5-1) تعريف اللياقة البدنية: هي القدرة على مدى تحمل الجسم لمجابهة العمل و احتياطاته ومختلف الطرق التي يسلكها في حياته ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف و المواقف الطارئة. (ليلي سيد فرحات , 2001, ص12).

المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعيها الى نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وهي تهدف الى ابراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس.

- فكرة القدم تطلب من ممارسيها مجموعة من الصفات البدنية التي تكون ضرورية للقيام بمختلف الاعمال القصيرة و الطويلة المدى كالتفوق وتغيير السرعة و الاتجاهات خلال 90 د و احيانا 120د من اللعب , و لتحقيق ذلك لابد من تطوير هذه الصفات و الحفاظ عليها للاشارة فان الصفات البدنية تنقسم الى قسمين :

- القدرات البدنية الشرطية .
- القدرات البدنية التنسيقية .
- 1-القدرات البدنية الشرطية :

السرعة: في كرة القدم هي قدرة اللاعب على اداء حركات اللعب المطلوبة في اقصر وقت ممكن اذ تعتبر السرعة من الصفات الاساسية و الضرورية في كرة القدم , وهي من الصفات الوراثية بحيث لا يمكننا تطويرها الا قليلا عن طريق التدريب اذا ما قورينت بالمدامومة و القوة و القوة و يمكننا تحديد حمل السرعة كما يلي :

- مدة العمل من 3 - 8 ثواني

- شدة العمل ما بين 95 - 100

- تناوب العمل في الحصة التدريبية بين العمل و الراحة (استرجاع كامل) .

. (قاسمي عبد المالك , 2019-2020, ص5)

خصوصيات عمل السرعة :

- ارتفاع نبضات القلب الى اكثر من 180 ن/د .
- عمل العضلة تكون هوائي و لاهوائي .
- السن لتطويرها ما بين 11-12 سنة .

انواعها :

1 - الانتقالية : الجري السريع للاتحاق بالكرة قبل الخصم , او المشاركة في الدفاع بتبديل المراكز و الهروب من الرقابة .

2- الحركية : تتمثل في سرعة التصويب او الجري بالكرة او المحاورة بانواعها .

3- سرعة رد الفعل : تعني الاستجابة لاي مثير خارجي مثل الكرة او المنافس او الزميل , اي حسن التصرف في اقل زمن ممكن .

طرق تدريب السرعة :

- 1- تدريب السرعة الانتقالية : تمرينات تقنية تكتيكية باستعمال الكرة مع الزميل .
- 2- السرعة الحركية : الانطلاق على مسافات تتراوح ما بين 15-30 م راحة 45 ثا
- 3- تدريب سرعة رد الفعل : النطلاق على 5 - 10 م الراحة من 20 - 30 ثا, او النطلاق على 5 - 10 م واقف, او الانطلاق على 5 - 10 م وضعية جلوس.

- **المدامومة** : هي الحالة التي يحتفظ بها اللاعب في الاستمرار و المحافظة على مستواه البدني و الوظيفي لاطول فترة ممكنة من خلال المباراة . (قاسمي عبد المالك , 2019-2020 ص6).

انواعها :

- **تحمل عام** : يعمل على تحسين الاجهزة الوظيفية و المجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة .
- **تحمل خاص**: يعني ارتباط التحمل باحد الصفات الاخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الاداء الخاص بكرة القدم .

- **القوة** : هي مقدرة النسان على تخطي مقاومة او على الاقل تحملها مرتكزا على التبادلات , تستطيع العضلة ان تبرز قوة استطاعتها او انقباضها (قوة . ثابتة) و هذا ما يسمى بالقوة الديناميكية كوسونتريك . (قاسمي عبد المالك , 2019-2020, ص7).

انواعها :

- القوة العضلية القصوى (القوة العظمى)
- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية)
- القوة المميزة بالمطاولة (مطاولة القوة)

- **المرونة** : ان نموها ينتج للاعب اداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة او بدونها) بصورة اقتصادية و فعالة , و المقتردة على مطاولة العضلات لاداء الحركات في الاتجاهات و المدى المناسب للموقف, فهي قدرة الفرد على اداء الحركة لمدى واسع حسب هارة . (قاسمي عبد المالك , 2019-2020, ص7).

انواعها :

- **عامة** : تعني القدرة على اداء الحركة لمدى واسع في جميع مفاصل الحسم طبقا لانواعها .
 - **خاصة** : وهي تعني القدرة على اداء الحركات في الاتجاه و المدى المحدد و المطلوب .
- وكذلك تنقسم على حسب العمل العضلي :

- **حركية** : قدرة اللاعب على تكرار الحركة لاقصى مدى ممكن في مفصل نتيجة انقباض عضلي ارادي.

- **ثابتة** : قدرة اللاعب على اطالة العضلات العاملة على المفاصل الى اقصى مدى ممكن وثابت مساعدة زميل او قوى خارجية .

الرشاقة : قدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء كما تتضمن ايضا مصير تغيير الاتجاه و هو عامل هام في معظم الرياضات بالاضافة لعنصر السرعة, كما هي ايضا القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل جزء جسمه او بجزء معين . (قاسمي عبد المالك . 2019-2020, ص 10) **انواعها :**

- **قدرة الدقة العامة :** هي نتيجة تعلم حركة نجدها في جميع الرياضات و تظهر لنا في حياتنا اليومية و الرياضية .

- قدرة تغيير الحركات في التقنية الرياضية المستعملة .

وسائل تطويرها :

- تمارين على الاستجابة الفنية في الوضعيات التي تتطلب تغيير مفاجئ لكرة القدم .

- استعمال الالعاب الصغيرة دون اعطاء اهمية لبناء القدرات التوافقية .

طرق تطويرها :

- التغيير في وسائل تنفيذ التمرينات تغير المقاومات

- التعقيد في وضع التمرينات

- استمرارية التدريب في مختلف المهارات الحركية مع التحديد و التوزيع الدائم في وسط مختلف المهارات الحركية.

- **التوافق :** قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار واحد, ايضا هو ادماج انواع من الحركات في اطار محدد .

انواعه :

- **التوافق العام :** الذي يمكن ملاحظته عند المهارات الحركية الاساسية كالمشي , الجري , التسلق ...

- **التوافق الخاص :** هو الذي يتماشى مع طبيعة النشاط مثلا في كرة القدم من خلال تبادل الكرة بين الرجل الواحدة, و كذلك توافق الاطراف و التوافق الكلي للجسم و توافق الذراع و العين و توافق القدم و العين .

3-6) المتطلبات المهارة للاعب كرة القدم:

- **التصويب:** من خلال انظمة طرق اللعب الحديثة و التي تقوم على اساس تكتل دفاعي قوي وهجمات سريعة يتحتم على لاعبي الوسط المساهمة في الهجوم بواسطة القذف من بعيد , كما لا يمكن للمدرب ان يستغنى عن برمجة حصص تدريبية خاصة بمهارة التصويب نحو المرمى, و هذا لاهميته في احراز الاهداف كثيرا عن طريق التصويب, وهذا يعني ان نسبة الخطورة قد تزداد وهنا تصبح الاجهزة الدفاعية اقل مقاومة. (قاسم حسن حسن , 2009, ص 121) .

- يعتبر التصويب هو احدى وسائل الهجوم الفردية , و التي تتطلب من اللاعب القدرة على التركيز ذو مهارة فنية عالية و اداء لختلف انواع صرب الكرة بالقدم , وتاتي فرصة لتصويب دائما بعد اللعب

الجماعي بين اللاعبين , و يجب ان يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (محمد صبحي حسن, 1995, ص11), فالتصويب في المباريات يكون عبارة عن اتخاذ قرارات سريعة , لا بد من ان يحمل اللاعب صفة الثقة في النفس و ارادة ذاتية ليكون في مرحلة الانتقان , وذلك يكون بالتدريب على المهارة في جميع الصروف و سرعة الاداء مع استخدام الوسائل المساعدة لذلك .
مثل : الحائط للمقسم الى مربعات,او دوائر الأقماع الشواخص الحواجز

3-6-1) تعريف التصويب: هو تصويب الكرة بدقة نحو وقوة ,بحيث لا يستطيع حارس المرمى صدها , و هناك عدة طرق للتصويب لكن تؤدي ب0شكل صحيح , بجب ان يؤمن اللاعب بعنصرين هامين هما الدقة و القوة . (قاسم حسن حسين ' 2009 , ص 13), كما يعرف على انه مهارة للحد الفاصل بين الفوز و الخسارة من خلال الاهداف المسجلة في المباراة عن طريق التصويب.
(عماد الدين عباس و مدحت محمود عبد العالي 2007 ص 29).

3-6-1-1) انواع التصويب: باعتبار ان التصويب الوسيلة الاساسية لاحتراز الاهداف بواسطة انتهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم و بناءه و تطويره , و التصويب علي المرمى لا يتم بالقدم فقط بل ايضا بالراس و كلما زادت الخبرة للاعب و تدريبه على التصويب فيجب تحصيل اللاعب لكل الحالات التي يمكن ان تقع في المباراة, و قد تم تقسيم تكتيك مهارة التسديد الى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن ان نجدها في مباراة كرة القد وهي:

- **التصويب من الثبات:** هذا النوع من التصويب في كرة القدم حالة ضرب الكرات الثابتة و الغير مباشرة , هذا النوع يتطلب تقديم مجهود جيد , يعني اداء للمهارات بالطريقة الفنية الجيدة , مع ذلك فالقوة و الدقة مطلوبان لانجاح التصويب.(قاسم حسن حسين, 2009, ص 73) .
- **التصويب من الحركة :** ويعني الحالة الاكثر انتشارا في كرة القدم اعتبارا ان نبرة كرة القدم تتم في حالة الجري التي تمنح فرص اكثر للتهديف خاصة في الحالات التي يصعب التخلص ففهيها من مراقبة الخصم. (قاسم حسن حسين , 2009 , ص 73) .
- **التصويب بوجه القدم الامامي :** يقصد به وجه القدم الجزء الممتد من رسغ القدم حتى مفصله , اي هو الجزء المغطى برباط الحذاء . (مفتي ابراهيم , 2010, ص 160) .



الشكل (1): التصويب بوجه القدم الامامي

- **التصويب بخارج القدم:** يستخدم اللاعب خارج القدم في ضرب القدم في ضرب الكرة وذلك في التصويب على الهدف والمناولة والزميل لخداع الخصم، مما اكتسب هذا النوع من الضربات في كرة القدم أهمية كبيرة لخطط اللعب الحديثة وذلك لسرعة ادائه ومفاجئته للخصم، بحيث يكون سير الكرة فيها على شكل قوس بالامكان ارسالها خلف المدافعين او بينهم وعن طريقها في المناولات وخاصة في ضربات الحرة المباشرة. (نايف مفصي الجبور، 2012، ص 94).



الشكل (2): التصويب بخارج القدم

- **التصويب بباطن القدم:** هي اقوى انواع الصربات و اسرعها نظرا لصلابة الجزء الصارب و زيادة المدى الحركي للرجل الصاربة ، وفي هذه الحالة يضطر اللاعب الى اداء بعض المهارات الصعبة كي تتغلب على الوقوف الحاصل وفي حالات محدودة يضطر اللاعب غالبا الى استخدام ركل الكرة بباطن القدم في التمرير القصير ، التصويب الدقيق كما في ركلات الجزاء ، تؤدي هذه الركلة بالجزء المجوف او المقعر من القدم (موفق اسعد محمود، 2008، ص 92).



الشكل (3): التصويب بباطن القدم

- **التصويب بكعب القدم:** ان امكانات اللاعب على اتقان هذا النوع من ضرب الكرة يوفر له الوقت في تمريرها الى الزميل في صروف و حالات اللعب لا تتطلب السرعة في الاداء في الوقت الذي يكون فيه الزميل مستعد لاستقبال الكرة . (موفق اسعد محمود، 2008، ص 88).



الشكل (4): التصويب بكعب القدم

- الضربة بمقدمة القدم: يسبب صروف اللعب المختلفة و المواقف المتغيرة خلال المباراة يصطر اللاعب الى اداء بعض المهارات الصعبة كي يتغلب على المواقف للحاصل و في حالات محدودة يصطر اللاعب الى اداء بعض المهارات الصعبة كي يتغلب على المواقف الحاصل وفي وضع لا يمكنه من اداء مرجحة فيقوم بصرب الكرة بمقدم القدم . (زهران السيد , 2008 , ص 14).



الشكل (5): الضربة بمقدمة القدم

- الضربة الطائرة : تعد ضربة الكرة على الطائرة من الانواع الصعبة , حيث تتطلب دقة عالية في اداء المهارة و ذلك لان اللاعب عليه ان يستقبل الكرة القادمة اليه في الهواء ليتعامل معها قبل ان تلمس الارض وهذا يتطلب الدقة , التوقيت , المهارة العالية لكي يستطيع اداء الضربة بشكل صحيح و يتخلص من الكرة و يستخدم ضربة الطائرة لمسافات طويلة ويعتمد نوع الضربة على ارتفاع الكرة القادمة و على اساس ذلك يعتمد ان اتجاه مشط القدم الضربة يحدد مسار اتجاه الكرة فعندما يكون اتجاهها نحو الاعلى فان اتجاه الكرة يكون بصورة مرتفعة قليلا مما يتلاءم مع قوة الضربة.(عادل خير الله,2006,ص 29).



الشكل (6): الضربة الطائرة

- الضربة النصف الطائرة : يستخدم هذا النوع في المبارات عند المناطق القريبة من الهدف للتصويب على المرمى او المناولة للزميل , ويتطلب مهارة عالية و توقيتا مناسباً و سليماً عند ارتداد الكرة من الارض , و عليه يجب الانتباه من طرف اللاعب قبل الضربة ان لا تكون بشكل سريع و متاخر في ادائها

لان ذلك يؤثر على توقيت الاداء و بالتالي يحصل ارتباك لدى اللاعب و يختلف ارتفاع الكرة اصالتها الى المكان المطلوب بدقة و التوقيت المناسب و عليه ان يكون مشط القدم متجه بارتفاع معين بما يناسب المكان المراد اوصول اليه الكرة . (موفق اسعد محمود,2008, ص 86)



الشكل (7): الضربة النصف الطائرة

- **الضربة الممسكة:** ان الضربة التي يؤديها حارس المرمى بعد مسك الكرة تسمى الضربة الممسكة عند مسك الكرة يرميها الى الاعلى بما يناسب و طريقته في الضربة , حيث يقوم بمراجعة القدم الضاربة للاكتساب القوة الكافية لضرب الكرة الي المكان الذي يريد اوصول اليه وعند نزول الكرة تقترب القدم , الضاربة منها بعد مرجحتها لملاقاتها بالتوقيت المناسب قبل ملامستها الارض , و يفصل بعض حراس المرمى ضرب الكرة بعد ملامستها . (موفق اسعد محمود , 2008 , ص 87) .



الشكل (8): الضربة الممسكة

- **التصويب على المرمى بالراس :** اذا كانت القدم تلعب دور ا حيويًا في التصويب و الكرة على الارض او قريبة منها , فالراس هو السلاح الاول للتصويب عندهما يتلقى اللاعب الكرة في الهواء في منطقة التصويب بالراس ضروريه للاعب كرة القدم , وتبدو تصويبات الراس حيوية في انهاء الكرات العرضية في منطقة الجراء وكذلك استغلال المواقف الثابتة هجوميا و خاصة في الثلث الهجومي من الملعب مثل حالات ضربات الركنية و ضربات الحرة المباشرة و الغير مباشرة ورميات التماس الطويلة.
(مشعل عدي الدمري , 2013 , ص 243).



الشكل (9): التصويب على المرمى بالراس

3-6-2) منهجية التصويب: يجب على كل لاعب تعلم اثناء التدريب منهجية و كيفية التسديد من طرف المدرب و التي يعتمد على دراسات قام بها المختصون في الميدان للوصول الى الهدف المطلوب بهقة وذلك على المدرب بناء حصص تدريبية يراعي فيها اساليب بيداغوجية وممنهجة على حسب قدرات الفئة التدريبية وبعض الوقت الازم لذلك لتثبيتها في اذهان اللاعبين , وتقدم النصائح الازمة لذلك :

- ساق الارتكاز يكون يبعد 10 _ 15 سم بجانب الكرة
- اليد تكون مع الساق المرتكز عليها الى الامام و اليد الاخرى الى الخلف .
- النظر الى الكرة اثناء التصويب ضروري . (محمد محمّد حامد الافندي, 1991, ص 46).
- كذلك توجد طرق اخرى تحدث عنها الدكتور محمود عوض بسيوني تتمثل في طريقة المحاولة و الخطا و كلاهما على اعادة المهارة مرات عديدة.

3-6-4) التصويب اثناء التدريب: ان حالات اللاعبين اثناء التدريب تختلف عنها في المنافسات و خاصة من الناحية النفسية لهذا على المدربين اغتنام هذه الحالة النفسية في تقويم اللاعبين على التصويب وتطبيق القواعد الاساسية اثناء تصويب الكرة بالاضافة الى هذا يجب خلق جو مناسبة اثناء التدريب وذلك يخلق التنافس بين اللاعبين خاصة العمل الجاد ومع كل المحاولات من طرف المدافعين .

- **التصويب اثناء الجري:** بما ان الجري جزء لا يتجزأ من لعبة كرة القدم , فعلى المدرب ان يعتمد على الحالات التي يتلقاها اللاعب من التصويب سرعة ومباغطة المدافعين و الحارس و نفس الوقت اثناء المنافسة .

- **التصويب في الحالات الصعبة :** يعني الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات الرسمية اي وجود المهاجمين بين مجموعتين من المدافعين الذين يعملون بدون تسامح في اطار الروح الرياضية من اجل منع المهاجمين من التصويب و تسجيل الاهداف وبما ان هذه الحالات توجد بكثرة اثناء المنافسات الرسمية فعلى المدرب الاكثار منها .

- **التصويب اثناء اللعب :** هو التصويب اثناء المقابلات الودية التي يجربها الفريق او مقابلاته بين عناصر الفريق الواحد , وتعتبر هذه الطريقة جد ايجابية و فعالة بحيث تجمع اللعب في حقيقة المقابلة ,

ولهذا يجب الاعتماد على هذه الطريقة لانها تسمح للمدرب بتسجيل نقاط الضعف و القوة للفريق و اللاعبين . (محمد حامد الافندي , 1991, ص 75 , 76) .

3-6-5) العوامل الاساسية لدقة التصويب :

- العامل النفسي : ويدخل تحت هذا العمل مجموعة صفات هما:
 - العزيمة و الارادة وقوة التصميم لدى اللاعب , وهي تتمثل في عدم تردده في التصويب كلما سمحت له الفرصة .
 - قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب .
 - هدوء اللاعب عند التصويب .
 - ثقته بنفسه و بمقدرته .
 - مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب و خاصة المرمى ومحاوله.
- (احمد سعيدا حمد قاسمي , حسن المندلامي , 1997, ص6).

العامل البدني : و اهم ما يؤثر في ذلك هو :

- قوى اللاعب التي تساعده على التصويب بقوة مما يؤثر نفسيا على المدافعين خاصة حارس المرمى , كما ان قوة اللاعب تجعله يتفوق بديا على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة بل التصويب .
- رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع ان ياخذ الوضع الصحيح عند التصويب او عند الربط بين الخداع و التصويب . (احمد سعيد قاسمي , حسن المندلامي , ص160).
- **العامل الفني :** يتمثل هذا العامل في ايجادة اللاعب مهارة التصويب باي جزء من اجزاء القدم او الثابت او الوثب . (مفتي ابراهيم حماد, 2001, ص115).

3-6-6) الشروط و المبادئ القاعدية في التصويب :

- **الدقة في الاتجاه :** الدقة في الاتجاه تلي لتوجيه مساحة التصويب لذا فهي تخضع الى:
- توجيه قدم الارتكاز وكذا مساحة الاتصال في الاتجاه المراد .
- تثبيت رجل الارتكاز (نصف مثبت) .
- وهنا مبادئ خاصة بالحركة هي :
- تتطلب ضرب الكرة الى نقطة محددة .
- صلابة الرسغ .
- توجيه ركبة التصويب تبعا للمسار المراد بعد الارتظام بالكرة. (مفتي ابراهيم حماد, 2001, ص121).
- **عناصر الدقة في العلو :** غير بعد عن المعطيات الخارجية المحددة للمسار و المرتكزة اساسا وخصوصا على اتجاه التصويب فان هذه الاخيرة مشترطة ب :
- وضعية قدم الارتكاز .

- توجيه مساحة الالتلامس.
- المكان الموجه اليه الكرة بعد القذف .
- ان توجيه خط الركبة و مساحة التلامس عموديا هو عنصر اساس في تحديد اتجاه القذف او التصبي سواء كان تصويبا افقيا او الى الاعلى.
- التصويب الى الأعلى اثناء الاصطدام: يكون مائلا الى الاعلى , فقدم الارتكاز مزاحة بالنسبة للكرة و تطبيقيا كلما كانت قدم الارتكاز مبعده عن الكرة كلما كانت زاوية القذف معتبرة .
- التصويب الافقي: اثناء التلامس او الاصطدام اتجاه التصويب يكون افقيا و قدم الارتكاز اذن مع مستوى الكرة و قدم التصويب موجهة شاقوليا نحو اتجاه المسار (ممددة نحو الافق) .
- (سعد سعود فؤاد .2002,ص14) .

- عناصر القوة في التصويب : عرض مختلف العوامل يفترض وجود:
- استطاعة عضلية.
- ائزان جيد وصلابة الارتكازات
- سعة الاتزان لكل السلسلة المفصلية المشاركة في الحركة .
- سرعة تثبيت مساحة التلامس .
- صلابة مساحة التلامس و كذا مواقع مفصل الدم , الركبة , و الحوض .
- ضرورة الوصول الى الكرة بسرعة جديّة , و اعطاء دفع على رجل الارتكاز ثم السقوط بعد التلامس على قدم الارتكاز .

3-6-7) الاساليب التي يعتمد عليها التصويب : عند تحليل التصويب نجد ان هناك ثلاث اساليب تعتمد عليها الطريقة الصحيحة للتصويب.

كيف يصوب اللاعب :

- هل يصوب مباشرة او بعد ايقاف الكرة .
- باي قدم يصوب اللاعب وقوة و سرعة الضربة .
- ماهي طريقة التصويب , ما معنى ذلك باي جزء من القدم يركل اللاعب الكرة .
- متى يصوب اللاعب :** من الطبيعي ان يكون التصويب في اللحظة المناسبة و هي التي تكون :
- قبل ان يضرب المدافع الكرة من امام المهاجم
- عندما يكون الطريق الى المرمى خاليا .
- عندما يتحرك حارس المرمى الى الامام او الجانب
- عندما يكون هناك مدافع يحجب الكرة عن حارس المرمى .
- عندما لا يتوقع المدافع او حارس المرمى التصويب .
- (احمد سعيد احمد , قاسمي , حسن المنذلامي ,1997, ص9) .

اين يصوب اللاعب : من البديهي ان يصوب اللاعب في المكان المناسب و يعني ذلك :

- ان يكون التصويب من مسافة معقولة و ليس من مسافة بعيدة
 - ان يكون التصويب في الزاوية المفتوحة و ليس في الزاوية الضيقة .
 - ان يكون التصويب غالبا ارضيا .
- على كل هذا يتوقف مكان التصويب على مقدرة حارس المرمى و طبيعة ارض الملعب أيضا.
- (لحر عبد الحق , فيصل رشيد عياش الدليمي , 1997,ص62) .

3-6-8 تصنيفات التصويب نحو المرمى :

- قدم الارتكاز : وضعيتها تحدد المسار المعطى للكرة اذ كونها بجانب الكرة يسمح باعطاء مسار منخفض لها و على العكس من ذلك فكونها خلف الكرة يساهم في اعطاء الكرة مسارا هوائيا (عاليا) و كما يجب ان تحمل وزن الجسم الذي يتواجد في اتزان غير ثابت اثناء التنفيذ.

(سعد سعود فؤاد , 2002,ص15).

- رجل التصويب : يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل جدي للقوة مع امتداد للفخذ و انثناء للركبة .

- الجذع : باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فان وضعية الجذع تجديد ايضا مسار الكرة فالجذع مثني الى الامام (منحنى) يحدد مسارا ارضيا للكرة اما الانحناء الى الخلف فيسمح بتصويب عال.

(سعد سعود فؤاد , 2002, ص14).

3-6-9 أصناف التصويب :

حسب مساحات التلامس :

- تصويب بعنق القدم
- تصويب بداخل عنق القدم
- تصويب بخارج عنق القدم

حسب شدة التصويب :

- التصويب القوي
- التصويب المركز . (سعد سعود فؤاد , 2002, ص15) .

حسب مسار الكرة :

- تصويب ممدد
- تصويب ارضي
- تصويب هوائي او نصف عالي
- تصويبات طويلة او قصيرة

حسب حركة او وضعية الكرة اثناء التصويب :

- تصويب الكرة ثابتة او متحركة
- تصويب لكرة ارضية او هوائية

- تصويب لكرة تتدحرج
- **التصويب بالقدم:** كلا القدمين يمكن استعمالهما, و يتجسد التصويب في :
 - بعد قيادة الكرة
 - بعد مراقبة الكرة
 - بدون مراقبة للكرة سواء جاءت مدحرجة على الارض او في الهواء .
 - كرة عالية محلقة قبل اصطدامها بالارض
 - نصف محلقة بعد اصطدامها بالارض.. (سعد سعود فؤاد , 2002, ص15).
 - كرة ثابتة (مخالقات مباشرة , ضربات الجزاء) .
- **تصويبات خاصة :** تجمع كل من ضربة الفرشاة و الضربات المقصية و كل التصويبات التي يكون فيها اللاعب في وضعية استثنائية فضربة الفرشاة و الضربات المقصية و كل التصويبات التي يكون فيها اللاعب في وضعية استثنائية فضربة حركة مزدوجة (حركة دورانية حول نفسها) .
- و مسار كرة للفرشاة يقوس بفعل دوراني في اتجاه الدوران يعاق دورانها بالاحتكاك على الارض بينما يساعدها العلو , اما الضربة المقصية تتطلب رشاقة عالية و توازنا جيدا للجسم ومع مرونة هائلة و خاضة توقيح صحيح للمسافة بين الجسم و الكرة . (سعد سعود فؤاد , 2002, ص16).
- 3-5-10 التحليل التقني للتصويب بالقدم :** يتجسد التحليل عند ملامسة القدم للكرة , لذا يجب دراسة و توضيح الوضعية القاعدية , معناه منطقة الارتكاز هي الارض .
- **قدم الارتكاز :** توضع على علو الكرة مزاحة قليلا الى الجانب بحوالي 12 الى 15 سم حيث مقدمة القدم موجهة نحو الهدف المراد التصويب نحوه . (احمد سعيد احمد قاسمي , حسن المنذلامي, 1997, ص12).
- الارتكاز يجب ان يكون صلبا , معنى ان يكون القدم مثبتة جيدا على الارض .
- **ركبة الارتكاز :** الركبة مثنية بحيث وضعتها تحدد الاتجاه المراد للكرة .
- **الجذع :** منحني للامام فوق الكرة.
- **الذراعين :** متوازيتين , بحيث يوجه الذراع الايسر الى الامام و الايمن يرمي الى الخلف عند التصويب بالقدم اليمنى و العكس عند التصويب بالقدم اليسرى .
- **الراس و العينين :** مثبتة على الكرة اثناء التصويب .
- **رجل التصويب :** ركبة مثنية مسلحة ووقرب الكرة عند هبوطها .
- **قدم التصويب:** وضعها يتغير من 0° - 90° , بحيث 0° بالوجه, فالتصويب يكون بعنق القدم, او مقدمة القدم, ثم يتم فتح الزاوية نحو 90° يمكن التصويب هذا بداخل القدم او بخارجها . (احمد سعيد احمد قاسمي, حسن المنذلامي , 1997, ص13).
- **الحوض :** تلعب وضعية دورا هاما لدقة الحركة و قوتها , لانه اذا تزحج الحوض الى الورا اثناء التصويب . فان الكرة تصعد عاليا بسبب رجوع الجذع الى الورا مما يعطي الكرة مسارا نحو الاعلى.

3-6-11) الاخطاء الاكثر شيوعا في مهارة التصويب:

ارتفاع الكرة: وهنا ك اسباب متعددة نذكر اهمها :

- وضع القدم الضاربة بجانب الكرة و خلفها بمسافة كبيرة.
- ميل الجذع للخلف .
- الركبة من تحت الكرة .

الخطا في مسار الكرة: ومن الاسباب التطبيقية لهذا الخطا الشائع يذكر منها :

- العجلة في تنفيذ التصويب مما يفقد الدقة في المسار .
 - عدم استغلال القدم المناسب للتصويب .
 - ركل الكرة بجزء اخر غير وجه القدم الامامي وهذا يجعل اتجاه الكرة في غير المسار المراد تحقيقه .
 - ضرب الكرة من الجانب مما يؤدي الى تغيير خط مسارها . (غازي صالح محمود , 2012, ص144).
- ضعف التصويب:** ان ضعف قوة المسار الكرة لاستغلال الفراغ المناسب للتصويب في زاوية معينة لتحقيق الهدف و من اسباب ذلك مايلي:
- نقص خبرة اللاعب الميدانية.

عدم استخدام المرجحة من الفخذ للقدم الضاربة بل استخدام المرجحة من الركبة فقط وبذلك يؤدي استغلال مدى المرجحة الكبيرة في الفخذ مما يؤدي الى امتصاص قوة الضربة مما يؤدي ال ضعفها سواء كان التصويب من الثبات او من الحركة . (غازي صالح محمود . 2012 , ص145).

3-6-12) العوامل المؤثرة في نجاح التصويب: توجد عدة عناصر تحدد مدى نجاح التصويب من

بينها:

- **دقة وقوة التصويب:** نجد ان دقة التصويب و قوته لها دور اساسي في النجاح و التغلب على المنافس و يصعب على حارس المرمى التصدي لها .حيث كلما زادت خبرة اللاعب زادت الدقة مع القوة و كذلك التدريب عليها , اذن الدقة و القوة مطلوبان عند التصويب على المرمى , و يجب اللاعب ان يوفق بين التصويب و الموقف الذي يواجهه ويمكن طرح السؤال التالي :

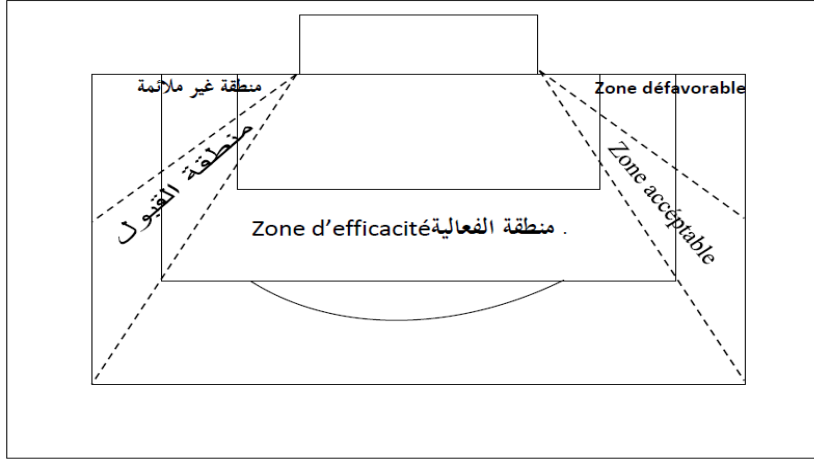
- متى تتغلب الدقة على القوة اثناء التصويب؟, حيث تزداد نسبة القوة على الدقة اثناء التصويب في حالتين هما :

- في معظم الحالات التصويب البعيد ,وفي بعض الاحيان تصل سرعة خروج الكرة من اللاعب ب 120كلم/سا .

- في حالات التصويب القريب من الزوايا يسدها الحارس .

- متى تتغلب الدقة على القوة اثناء التصويب ؟, حيث تزداد نسبة الدقة على القوة اثناء التصويب في حالات اذا ما كان الكرة قريبة من المرمى و خاصة اذا كان حارس غير متمكن من الزاوية التي يصوب اليها اللاعب . (مفتي ابراهيم , 2010 , ص99).

- ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة الى المرمى: عند ارتفاع الكرة عاليا تكون اقل صعوبة عكس الكرات الارضية اكثر صعوبة في تنفيذها و يرجع ذلك الى اداء الحارس لحركة الارتقاء في الهواء اسهل و اقل مسافة من الارتقاء على الارض , وبالتالي يكون الزمن اقل . (مفتي ابراهيم , 2010,ص100).
- الزاوية التي يصوب لها الكرة: عندما يقترب اللاعب من المرمى و يتخذ موقعه مواجه المرمى قبل التصويب فمن الافضل تصويب الكرة الى احدى زاويتي المرمى , اما في حالة المهاجم المصوب يقترب او يتخذ موقعه بزواية منه فان الحارس في هذه الحالة يعمل على سد الزاوية الفردية مم يؤدي الى فتح الزاوية الاخرى وهنا قد يكون للتصويبات الملتوية القوية دور ابارز الهدف .اما التصويب الى الزاوية البعيدة يصعب على حارس المرمى في انقاذ الكرة من التصويب الى الزاوية التي يسدد لها ويسمى اجتهاد اللاعب وذكاءه وخبرته الى صب الموقف . (مفتي ابراهيم . 2010,ص100).
- توقيت التصويب: يعتبر التوقيت الصحيح للتصويب والاختبار للتنفيذ امر مهم وكثيرا ما نجد لاعبين قد فقدوا فرص التصويب نتيجة تباطئهم وتأخيرهم هم وفي لحظات الحارس في وضعية منافسة للتغطية او المدافع في زاوية التصويب هذا كله يؤدي الى ازحام امام المرمى وهنا يمكن التساؤل متى لا يصوب اللاعب الى المرمى؟, حيث ان هناك عدة مواقف لا يصح ان يصوب فيها اللاعب بل يجب ان يتصرف تصرف اخر من هذه المواقف مايلي:
- اذا كانت زاوية التصويب ضعيفة والحارس يعطي تلك الزاوية الضيقة ويكون احتمال تسجيل منها ضعيفا جدا
- اذا كان المنافس يراقب المهاجم مراقبه شديدة تجعل من الضروري اصطدام القوة في احد اجزاء جسم اللاعب المنافس, اما اذا كانت المنافس يراقب المهاجم مراقبة شديدة تجعل من الضروري اصطدام الكرة في اجزاء جسم اللاعب المنافس .
- اذا كانت مسافة الكرة بين المرمى بعيدة بشكل لا يسمح للكرة ان تذهب الى المرمى بالقوة المناسبة. (مفتي ابراهيم , 2010,ص101).
- 3-6-13) مناطق و زوايا التصويب:** ان اللاعب الجيد قبل ان يصوب يجب ان يعرف مكان التصويب ما اذا كان جيدا ام لا , كما يجب ان يحدد مكان الحارس و المدافعين اثناء التنفيذ و لهذا الغرض تحديد مناطق التصويب نحو المرمى وهي: (alan azharm , 1992,p42).
- منطقة فعالة:** وفيها يجب ان يكون التصويب مركزا وبدقة عالية , كما يجب ان يكون الهجوم مركزا على هذه المنطقة باكبر عدد من المهاجمين و الشكل التالي يبين ذلك :



الشكل (09) يوضح مناطق وزوايا التصويب

منطقة مقبولة: التصويب اثناء اختلال دفاع الخصم او اثناء تمرکز غير جيد للحارس , او في حالة تمرکز للمدافعين في منطقة الفعالة بشكا يسمح للمهاجم من البقاء منفردا في المنطقة و بالتالي تصدر اخطر منطقة على الفريق و التي تقل فيها زوايا التصويب و التسجيل من هذه المنطقة و لا و لا يتسنى ذلك الا للاعب الجيد و الموهوب الذي يغالط الحارس .

3-6-14) ارشادات تطوير التصويب: يجب على المدرب مراعاة الارشادات التالية, عند تطوير التصويب لدى اللاعبين كمايلي :

- تشجيع اللاعبين على انتهاز الفرص التي تتسوخ لهم التصويب على المرمى .
 - حث اللاعبين على ان يظل التصويب هو الخيار الاول داخل منطقة التصويب المؤثرة بمنطقة الجراء .
 - تشجيع اللاعبين و تعريفهم بان فشل التصويب بعدم تسجيل هدف افضل من عند فرص التصويب ذاتها .
 - حث اللاعبين على الموازنة بين قوة التصويب و دقته طبقا للموقف .
 - مراعاة ان دقة التصويب هي المرحلة الاولى لتطويرها .
 - التصويب بحيث توجه الكرة للمرمى عالية او ارضية .
 - التصويب الدقيق او القوي الى زوايا معينة .
- يجب على المدربين تنوع في تخطيط و تنظيم و تنفيذ تمارين التصويب على المرمى و تعريفهم بان هناك الامر طبيعي في كرة القدم. (محمد حامد الافندي , 1997, ص78) .

خلاصة:

- و كملخص لهذا الفصل الخاص بالمتغير التابع و الذي جاء عنوانه : مهارة التصويب و الذي يندرج كذلك ضمن الجانب النظري للدراسة فقد تناولنا فيه العناصر التالية : تعريف و أنواع و أهمية و مميزات مهارة المراوغة و الخداع بالضافة الى نقاط حالات المراوغة و التدريب عليها و الأسس التي تعتمد عليها المراوغة السليمة اما النقطة الأخيرة فتمثلت في قواعد المراوغة.

فممارسة كرة القدم هدفها البحث على احراز هدف وذلك هي كرة القدم الحديثة التي حث عن الفوز , لذلك يجب على المدرب و اللاعب لتباع منهج صحيح و سليم لاتقان مهارة التصويب للانهاء الهجمة بسلام, فالتصويب نحو المرمى يكون من الثبات او من الحركة , فتعليم منهجية التسديد من مناطق مختلفة تكون ملائمة او ذات فعالية كبيرة فالتركيز على ذلك بتخصيص وحدات تدريبية على دقة التركيز في الوحدات التدريبية يفعل احراز اهداف او محاولات سانحة للتسجيل اثناء المباريات الرسمية .

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة

تمهيد :

يعتبر البحث العلمي الوسيلة التي تمكن الباحثين من ايجاد حلول جديدة لمختلف المشكلات العلمية مما تمكنهم من اكتشاف حقائق جديدة عن طريق جمع المعلومات و تحليلها, و هو الطريق الالهم للوصول للمعرفة, حيث يقاس تقدم الشعوب و تطورها من خلال ما ينفقونه على البحث العلمي, و عدد الابحاث التي تقوم بها, حيث تضيف هذه الابحاث قيمة لمختلف مجالات العلوم.

و تتم عملية كتابة البحوث من خلال منهجية محددة تطورت عبر الزمن لتضم مختلف عناصر البحث, حيث تعتبر منهجية الدراسة و اجراءاتها من الامور الاساسية التي يجب على الباحث العلمي ان يعرفها, حيث ان كل بحث علمي يلزمه منهجية دراسية يتبعها الباحث او الطالب, حيث نعني بمنهجية الدراسة تلك الاستراتيجية المتبعة عند اجراء البحث او الرسالة العلمية و الهدف هو الخروج بنتائج مقبولة و الحقائق المرتبطة بموضوع البحث, و بعيدا عن الطرق العشوائية , و هناك من يعرفها كذلك بانها علم الوصول الى الحقائق العلمية بخطوات منتظمة و التي تشمل جميع الجوانب التي لها أن تغطي موضوع البحث للخروج بنتائج و توصيات تقدم للقارئ.

4-1) الدراسة الاستطلاعية:

- مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة الميدان لإجراءات البحث الميداني، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث يذكر **ناجي قيس و بسطويسي (1987)** بأن التجربة الاستطلاعية هي: تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها. (قيس ناجي عبد الحبار، بسطويسي أحمد، 1987، ص 95).

- و بما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية في النادي الرياضي للهواة أبطال التحدي - الحمادية - لكرة القدم فقد تحصلنا من طرف ادارة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في المسيلة (**انظر الملحق رقم 1**) لإجراء دراسة استطلاعية و التي سوف نشرع فيها شهر فيفري 2023 و بالتحديد في الملعب البلدي الحمادية بمدينة البرج حيث:

- قام الباحث في شهر فيفري 2023 بإجراء مقابلة مع مجموعة من مدربي فريق أبطال التحدي الحمادية لكرة القدم و كذا رئيس النادي، حيث كان الغرض منها لتفقد الوسائل المستعملة و معرفة أوقات تدريب الفريق و بعد ذلك قمت بدراسة الامكانيات المتوفرة و كذا تحديد العينة و معرفة مدى قابليتها لتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب المنافسة لتنمية مهارة التصويب، و بعد الانتهاء من جمع كل المعلومات و المعطيات التي نحتاجها تم اختيار العينة (06 لاعبين) قصد اخضاعها للتجربة الاستطلاعية (**اختبار المستطيلات المتداخلة - اختبار الحبال لوارنر نيلسون**) التي تم تحكيمها و المصادقة عليها من قبل المحكمين (**انظر الملحق رقم 1**)، و قد كان ذلك على النحو التالي:

- **المجال المكاني:** الملعب البلدي الحمادية.

- **المجال الزمني:** قمت باجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

- **الاختبار القبلي:** يوم الثلاثاء 07 فيفري 2023.

- **الاختبار البعدي:** يوم 13 فيفري 2023.

- **و أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية:**

- الحصول على الموافقة من قبل المدرب و رئيس النادي لإجراء دراستنا الميدانية على مستوى الفريق (**انظر الملحق رقم 1**).

- ضبط اشكالية و تساؤلات و فرضيات البحث.

- ضبط مجتمع و عينة الدراسة (لاعبى فئة اقل من 17 سنة) و تحديد انسب طريقة لاختيار تلك العينة.

- ملائمة العينة التي اخترناها بطريقة قصدية مع موضوع دراستنا.

4-2) المنهج المتبع في الدراسة:

يعرف المنهج بأنه: الدراسة الفكرية الواعية للمناهج المختلفة التي تطبق في مختلف العلوم تبعا لاختلاف موضوعات هذه العلوم و قسم من أقسام المنطق, و ليس المنهج سوى خطوات منظمة يتبعها الباحث في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها الى أن يصل الى نتيجة.

(عمار بوحوش , ومحمد محمود الذنبيات , 1995, ص11).

- و المنهج المتبع في دراستنا هو: **المنهج التجريبي** و هذا لتلائمه مع موضوع الدراسة, حيث ان طبيعة الموضوع الذي يختبر الفروض الخاصة بالسبب أو الأثر, و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي بحيث يناسب طبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها وصولا لي اثبات الاثر الايجابي في تنمية مهارة التصويب لفئة اشبال كرة القدم خلال توظيف وحدات تدريبية بطرق منافسة داخل الفريق خلال فترة التريص.

- يشير برو محمد 2014 أن المنهج التجريبي في المجال الرياضي هو: هو منهج قائم على اختبار الفروض بواسطة التجريب للتأكد من صحتها أو خطئها, و هذا بالرغم من محدوديته في العلوم الاجتماعية باستثناء علم النفس. (برو محمد , 2014, ص52).

4-3) متغيرات الدراسة:

- تعتبر عملية ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و الصعوبات و قد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

- **عنوان الدراسة:** أثر التدريبات بالمنافسة على تنمية مهارة التصويب في كرة القدم لدى لاعبي أقل من 17 سنة.

و بالاستناد إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل والآخر تابع.

4-3-1) تعريف المتغير المستقل: يعرف بأنه: مشاهدة أو صفة تتسم بها ظاهرة ما تقبل الملاحظة, يمكن أن تأخذ قيمة كمية أو نوعية و تتسم القيم بأنها قابلة لتغير و ليس ثابتة.

(عبد الغفار , رشاد القصيبي , 2004, ص112).

-**تحديد المتغير المستقل:** الوحدات التدريبية المقترح بطريقة تدريب المنافسة.

4-3-2) تعريف المتغير التابع: يعرف بأنه: ذلك المتغير الذي يؤثر فيه متغير آخر . أي أن قيمه تتأثر بالتغير الذي يطرأ على قيم المتغير المستقل و بعبارة أخرى التغير التابع هو النتيجة.

(مصطفى عمر التير , 1986, ص223).

-**تحديد المتغير التابع:** مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

4-3-3 المتغيرات الدخيلة:

- إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات الدخيلة، أي إزالة تأثير أي متغير يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع)، وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة و محاولة التقليل من ظهورها و كان ذلك على النحو التالي:

- وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس إجراء الحصص التدريبية للفريق وفي ظروف مناخية متقاربة.

- العينتان متقاربتان و متجانستان من جميع الجوانب (العمر, الوزن, الطول).

- تم إجراء الاختبارات القبلية و البعدية في نفس التوقيت تقريبا للعينتين و تحت نفس الظروف المكانية و الزمانية و لقد أشرفنا على هذه العملية بأنفسنا.

- قام الباحث بالتخطيط للوحدات التدريبية المقترحة من خلال مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكلا المجموعتين من حيث فترات التدريب و عدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت و زمن و عدد الوحدات التدريبية و مكان التدريب.

- السن: اعتمد الباحث في الاختيار على عينة من اللاعبين هم فئة اقل من 17 سنة, وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة, أي في كل مجموعة (09 تجريبية, 09 ضابطة).

- الجنس: قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

- التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب المخصص لهذا الغرض بالنسبة للاعبين و كان البرنامج الخاص بإجراء التدريبات على النحو التالي: زمن إجراء الوحدات التدريبية كان يوم الاثنين, الأربعاء و الخميس من الساعة 17:00 الى 18:30 مساءً من كل أسبوع.

4-4 مجتمع وعينة الدراسة:

4-4-1 تعريف مجتمع الدراسة: يعرف بأنه: المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة.

(عصام حسن الدليمي, علي عبد الرحيم صالح, 2014, ص74).

- و في دراستنا هو: جميع اللاعبين فئة اقل من 17 سنة المنخرطين في الفرق الموجودة داخل مدينة برج بوعريريج.

4-4-2 تعريف عينة الدراسة: هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية, و هي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أ، تكون ممثلة لمجتمع البحث.

(رشيد زرواتي, 2007, ص334).

- و في دراستنا هي: مجموعة من اللاعبين عددهم 18 تم اختيارهم بطريقة قصديه من فريق ابطال التحدي البرج لكرة القدم فئة اقل من 17 سنة و تم تقسيمهم الى مجموعتين (09 لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية) و (09 لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة), و قد تم استبعاد اللاعبين الباقين من

4-4-3) تجانس عينة الدراسة:

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

(جدول 01 : يمثل تجانس العينة من حيث العمر و الطول و الوزن و الاختبارات القبلية للتصويب).

الفروق	دلالة F	قيمة F	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الوسائل الإحصائية	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
لا توجد	0,672	0,187	0,52705	16,556	0,52705	16,556	العمر	المتغيرات
	0,101	3,020	0,05385	1,6167	0,03516	1,5911	الطول	
	1,00	0,001	2,34521	58,33	2,54951	57,00	الوزن	
لا توجد	0,142	2,385	2,53859	14,2222	4,29470	14,2222	اختبار نيلسون	الاختبار القبلي للتصويب
	0,345	0,946	3,91933	9,1111	2,61937	12,1111	اختبار المستطيل	
مستوى الثقة: 95%			درجة الحرية: 16			العينة: 18		

- من خلال الجدول يمكننا استنتاج مايلي:

- بالنسبة للعمر بلغت قيمة (F) 0,187 بمستوى دلالة 0,672 و لدينا $0,672 < 0,05$ أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.

- بالنسبة الطول بلغت قيمة (F) 0,302 بمستوى دلالة 0,101 ولدينا $0,101 < 0,05$ أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

- بالنسبة للوزن بلغت قيمة (F) 0,001 بمستوى دلالة 1,00 و لدينا $1,00 < 0,05$ أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

- بالنسبة للاختبار القبلي لنيلسون بلغت قيمة (F) 2,385 بمستوى دلالة 0,142 و هي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الاختبار القبلي لنيلسون.

- بالنسبة للاختبار القبلي للمراوغة بلغت قيمة (F) 0,946 بمستوى دلالة 0,345 و هي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الاختبار القبلي للمراوغة.

(4-5) أدوات جمع البيانات و المعلومات: إن لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكنا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

(4-5-1) أدوات الجانب التطبيقي:

- لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأدوات و الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها أدوات الملاحظة و المقابلة و طريقة الاختبار و الذي تتمثل في اختبارات مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة - اختبار وارنر نيلسون) التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الضابطة على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية بطريقة تدريب المنافسة لتنمية مهارة التصويب لدى لاعبي فريق ابطال التحدي الحمادية فئة اقل من 17 سنة و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث فقط.

(4-5-1-1) تعريف الاختبار: يعرف كذلك بأنه مجموعة المثيرات او المنبهات صممت بطريقة مرتبة متسقة منظمة غايتها وصف و قياس سلوك معين بطريقة كمية او كيفية او هما معا, مما يؤدي في النهاية الى ضبط التقاسير الممكنة للمشكلة المدروسة. (برو محمد, 2014, ص115).

(4-5-1-1-1) الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

(4-5-1-1-1-1) اختبار المستطيلات المتداخلة:

الوسائل المستعملة: كرات, حبال, شريط لاصق.

الهدف: هو قياس دقة التصويب عند لاعبي كرة القدم.

الغرض: قياس دقة الرجل على التصويب

الادوات: 05 كرات قدم , حائط امامه ارض ممددة

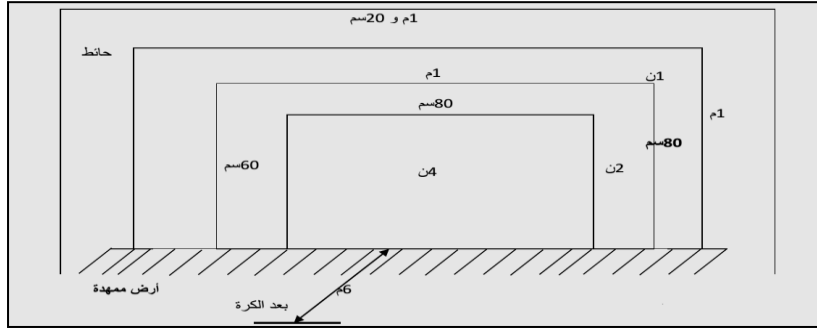
- يرسم على الجائط ثلاث مستطيلات متداخلة موضحة في الشكل (4) بحيث تمثل الارض الحافة السفلية للمستطيل ,ويبعد خط التصويب ب 06 امتار على الحائط وتصويب الكرة 05مرات متتالية .

- يمنح اللاعب نقطة واحدة اذا لمست الكرة المستطيل الكبير .

- يمنح نقطتين لذل لمست الكرة المستطيل الأوسط.

- يمنح اربع نقاط اذا لمست الكرة المستطيل الداخلي.

- لا يمنح اي نقطة في حالة عدم ملامسة الكرة لأي مستطيل.
- يحسب مجموع النقاط المحصل عليها.



الشكل (01): يمثل اختبار المستطيلات المتداخلة. (محمد صبحي حسين, 1987, ص 413).

اختبار قياس دقة التصويب (وارنر نيلسون):

طريقة العمل: نقسم المرمى الى 06 اقسام بواسطة احبال على طول ارتفاع المرمى, نسمي كل قسم بالاحرف الابدجية أ , ب , ج , د, هـ, حيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى:

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

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

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

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

القسم الخامس: "هـ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

القسم السادس: "و" طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

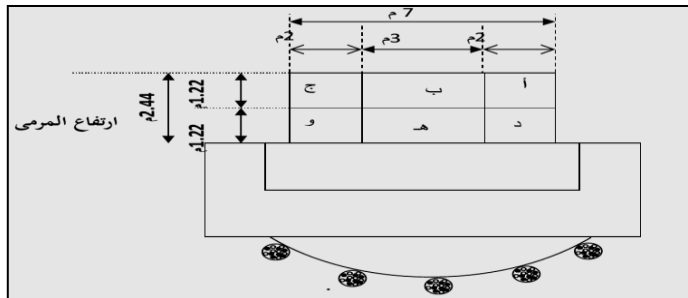
كيفية اجراء الاختبار: يقوم اللاعب بتسديد 05 كرات ثابتة, نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل (02).

هدف الاختبار:

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

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

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



الشكل (02): يمثل اختبار الحبال ل "وارنر نلسن". (داني ابراهيم , 1997 , ص 66).

4-6) الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة: يعرفها مقدم عبد الحفيظ على انها: "مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين".

(مقدم عبد الحفيظ, 1993, ص52).

4-6-1) ثبات الاختبار: ويقصد بثبات الاختبار هو : محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما أعيد على نفس العينة و في نفس الظروف (مروات عبد المجيد, 1999, ص75), أي وبمعنى اخر ان يعطي نفس النتائج اذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف, و قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا.

- و قمنا لحساب ثبات كل من اختبار التصويب باستخدام اسلوب (Test – Retest) لايجاد معامل ثبات الاختبار و لقد تم تطبيق الاختبار على 06 أصاغر من نفس الفريق و كانت المدة بين الاختبار الأول و الثاني 6 أيام و بعدها قام الباحث بالمعالجة الاحصائية و استخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامج SPSS.

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار	Sig
اختبار المستطيلات المتداخلة	06	05	0,559	0,249
اختبار نيلسون			0,579	0,228

جدول 02: يمثل نتائج ثبات الاختبار لكل من اختبار المستطيلات المتداخلة و اختبار نيلسون.

- من خلال الجدول يتضح ان قيمة المتحصل عليها حسابيا مرتفعة حيث بلغت 0,559 بالنسبة لاختبار المستطيلات المتداخلة و 0,579 بالنسبة لاختبار وارنر نيلسون, و من خلال هذا يتضح ان جميع قيم معاملات الارتباط قريبة من 1 و بالتالي فان معامل الارتباط قوي اي ان الاختبار ذو درجة ثبات عالية.

4-6-2) الصدق: يعنى المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يراد قياسها. (محمد صبحي حسانين, 1995, ص192).

- و قد اعتمدنا في بحثنا أولا على صدق المحكمين و هذا للتأكد من صدق الاختبار و الوحدات التدريبية المقترحة, حيث قمنا بعرض هذه الاخيرة على مجموعة من الأساتذة الجامعيين و المتخصصين في هذا المجال, حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول الوحدات التدريبية المقترحة و الاختبارات المستخدمة في الدراسة و مدى ملائمتها للموضوع و مدى قدرتها على تحقيق اهداف الدراسة المنشودة. (انظر الملحق رقم 01 الخاص بالأساتذة المحكمين).

-كما قمنا بالاستعانة بمعامل الصدق الذاتي و هذا لحساب صدق الاختبارات باعتباره أصدق الدرجات

التجريبية و الذي يقاس بالمعادلة التالية: صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار $\sqrt{\quad}$.

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	صدق الاختبار
اختبار المستطيلات المتداخلة	06	05	0,748
اختبار نيلسون			0,761

جدول 03 : يمثل نتائج صدق الاختبار لكل من اختبار المستطيلات المتداخلة و اختبار نيلسون.

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين ان الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل صدق الاختبار هي 0,748 بالنسبة لاختبار المستطيلات المتداخلة و 0,761 بالنسبة لاختبار نيلسون.

- تم تحكيم الوحدات التدريبية من طرف مجموعة من أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة و الذي كان عددهم 03. (أنظر إلى الملحق رقم 01 الخاص بالأساتذة المحكمين).

4-6-3) الموضوعية: تعرف كذلك بانها: الميزة الاساسية للمنهج التجريبي, اذ بدونها لا يكون للبحث التجريبي قيمته المتعارف عليها, و المقصود بها ان الباحث يجب عليه ان يقبل على تسجيل الظاهرة موضوع الدراسة بأمانة و دقة و مهارة عالية. (برو محمد, 2014, ص72).

- و قد قمنا في دراستنا باتباع كل الاجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث (الذاتية) على البحث و هذا من خلال:

- تطبيق الاختبارات كما هي وفقا لإجراءات الخاصة بكل اختبار دون القيام بأي عملية اعداد أو تصحيح لها.

- تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في كلتا الاختبارين (اختبار المستطيلات المتداخلة و اختبار نيلسون) كما هي دون ذاتية أو تعديل فيها و بكل امان و دقة.

4-7) تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية:

4-7-1) تصميم الدراسة :

4-7-1-1) اختبارات الدراسة: قام الباحث بجمع مجموعة من الاختبارات البدنية و المهارية التي لها علاقة بموضوع الدراسة و بالفئة العمرية المراد تطبيق الدراسة عليها, و هذا بعد الاطلاع على مجموعة من الكتب و المراجع و المذكرات و المقالات العلمية التي لها علاقة بموضوع و متغيرات دراستان سواء المتغير المستقل (اقتراح وحدات تدريبية بطريقة تدريب المنافسة) أو المتغير التابع (مهارة التصويب).

- بعدها تم تقديم هذه الاختبارات و عرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين و المتخصصين في مجال التدريب الرياضي و الذين كان عددهم 3, من طرف دكاترة و هذا بغرض تحكيمها, حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول الاختبارات التي تم جمعها و مساعدتنا في اختيار الاختبارات التي يمكن ان نستخدمها و نطبقها في دراستنا و التي تتلاءم مع طبيعة الموضوع و مع عينة الدراسة و التي تمكنا من الوصول الى تحقيق اهداف الدراسة المنشودة.

- بعدما تم تحكيم الاختبارات من طرف الاساتذة تم الوقوف على اختيار كل من اختبار المستطيلات المتداخلة و اختبار وارنر نيلسون لقياس مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة و الاعتماد عليهما كأداتين للدراسة.

4-7-1-2) **الوحدات التدريبية المقترحة:** قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة على ضوء الخصائص و القدرات الخاصة بلاعب كرة القدم وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية و الدراسات و الأبحاث المتعلقة بموضوع دراستنا في مجال التدريب الرياضي الحديث, ثم تم صياغة و تشكيل هذه الوحدات المقترحة بطريقة تدريب المنافسة حيث شملت الدراسة على 12 وحدة تدريبية بمعدل 03 حصص في الاسبوع الواحد.

4-7-1-2-1) **خطوات إعداد الوحدات التدريبية:** تم إعداد هذه الوحدات التدريبية بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في العملية التدريبية للاعبين كرة القدم, و كذا على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة, و كذا من خلال المقابلات الشخصية مع مدربين و خبراء و مختصين في مجال التدريب بهدف الاستفادة منهم في تخطيط وبناء و تشكيل هذا الوحدات, وقد سمحت لنا هذه الدراسات بالتعرف على مختلف المعوقات التي تعاني منها هذه الفئة. (انظر الملحق رقم 03).

4-7-2) **المعالجة الإحصائية:**

-تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث و قد اعتمدنا في دراستنا على الأساليب و الوسائل الإحصائية التالية:

1-برنامج SPSS نسخة 25.

2-المتوسط الحسابي.

3-الانحراف المعياري.

4- اختبار T test لعينتين مستقلتين و لعينتين مترابطتين.

5- معامل الارتباط بيرسون.

4-8) **خطوات إجراء الدراسة الميدانية :**

4-8-1) **الدراسة النظرية:** بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية شهر نوفمبر 2022 و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

4-8-2) **الدراسة التطبيقية:** بدأت من شهر فيفري 2023 إلى مارس 2023, لكن قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

4-8-2-1) **المجال البشري:** تمت التجربة على عينة من لاعبي فريق ابطال التحدي الحمادية بالبرج و بالتحديد فئة اقل من 17 سنة حيث كان عددهم 18 لاعبين.

4-8-2-2) **المجال المكاني:** جرى تطبيق الدراسة (التمارين و الاختبارات) بالملاعب البلدي الحمادية.

4-8-2-3) المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي أجرينا فيه بحثنا من الفترة الممتدة من بداية فيفري 2023 إلى غاية مارس 2023، حيث قمنا خلال هذه المرحلة بوضع وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب بالمنافسة لتنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة، ثم قمنا بجمع النتائج و تحليلها و الوصول إلى استنتاج عام حول موضوع بحثنا.

4-8-3) التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة شملت 06 لاعبين من فريق ابطال التحدي الحمادية لكرة القدم، و تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة لبحث.

- كما تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 07 فيفري 2023 و تم إعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بستة ايام أيام وكان ذلك يوم 13 فيفري 2023، و كان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو حساب خصائص و تجانس العينة و اجراء المقابلة و الملاحظات و أخذ الموافقة حول اجراء الدراسة و كذا حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الثبات، الصدق، الموضوعية).

4-4-8) التجربة الميدانية:

- وهي التي يسعى من خلالها الباحث الى تنظيم و ضبط الشروط و الظروف المحيطة ببحثه، و هذا قصد ملاحظة ظاهرة معينة و تحديد العوامل المؤثرة فيها، فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

4-8-4-1) الاختبار القبلي: و هو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية و الضابطة قبل إجراء التجربة بغرض معرفة أثرها. (صالح بن حمد العساف، 1416هـ، ص 307).

- تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين كلتيهما (الشاهدة والتجريبية) يوم الاثنين 20 فيفري 2023 على الساعة 17مساء.

4-8-4-2) الخطة الزمنية لتطبيق التمارين التدريبية:

تم تقسيم الوحدات التدريبية على 12 حصة تدريبية، زمن كل وحدة تدريبية كان ساعة و نصف، و يتم التطبيق بمعدل 03 حصص في الأسبوع، و بالتحديد يومي الاثنين، الأربعاء و الخميس على الساعة 17:00 الى 18:30 مساء، و قد تم الشروع في تطبيق هذه التمارين التدريبية يوم الاربعاء 22 فيفري 2023، و تم الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية يوم الاربعاء 15 مارس 2023.

4-8-4-3) الاختبار البعدي: و هو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية و الضابطة بعد إجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع.

(صالح بن حمد العساف، 1416هـ، ص 307).

- تم إجراء الاختبارات البعدي على مجموعتين (الضابطة و التجريبية) يوم الاثنين 20 مارس 2023 .

خلاصة:

- و كملخص لهذا الفصل و الذي جاء عنوانه :منهجية الدراسة و الذي يندرج ضمن الجانب التطبيقي للدراسة فقد تناولنا فيه عنصر الدراسة او التجربة الاستطلاعية للدراسة و عناصر منهج و متغيرات و مجتمع و عينة الدراسة بالإضافة الى عناصر اساليب جمع البيانات و المعلومات (الاختبار) و الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق - ثبات - موضوعية) و تصميم الدراسة (محتوى الدراسة) و المعالجة الاحصائية (الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة) أما اخر عنصر فتمثل في خطوات اجراء الدراسة الميدانية (من دراسة استطلاعية مرورا بالدراسة الميدانية و تطبيق الاختبار القبلي و البرنامج التدريبي وصولا لتطبيق الاختبار البعدي).

الفصل الخامس:

عرض و تحليل و مناقشة

النتائج

1-5 عرض و تحليل النتائج :

الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) لدى المجموعة التجريبية, و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي, و حصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 01 :

الجدول 01: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار وارنر نيلسون.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	14,2222	4,29470	2,000	0,004	توجد
	البعدي	15,5556	2,78887			
العينة: 09		درجة الحرية: 08			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01 :

- يظهر لنا من خلال الجدول (01) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار وارنر نيلسون القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 14,22 و بانحراف معياري وصل الى 4,295 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي فبلغ 15,556 و بانحراف معياري وصل الى 2,789 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2,000 عند درجة الحرية 08, و بلغت قيمة دلالة (ت) 0,004, و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة 0,05 نجد ان $0,004 < 0,05$ أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة التصويب لدى المجموعة التجريبية.

- و عليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدثت فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة التصويب) و هذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية), حيث اتضح ذلك من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص بالمجموعة التجريبية.

الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) لدى المجموعة التجريبية, و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي, و حصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 01 :

الجدول 02: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار المستطيلات المتداخلة.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	12,1111	2,61937	0,802	0,046	توجد
	البعدي	13,1111	3,14024			
العينة: 09		درجة الحرية: 08			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01 :

- يظهر لنا من خلال الجدول (02) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار وارنر نيلسون القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 12,111 و بانحراف معياري وصل الى 2,619 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي فبلغ 13,111 و بانحراف معياري وصل الى 3,140 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 0,802 عند درجة الحرية 08, و بلغت قيمة دلالة (ت) 0,046 و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة 0,05 نجد ان $0,046 < 0,05$ أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) لدى المجموعة التجريبية.

- و عليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة التصويب) و هذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية), حيث اتضح ذلك من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي (اختبار المستطيلات المتداخلة) الخاص بالمجموعة التجريبية.

الفرضية الرابعة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي لمهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) بين المجموعتين الضابطة و المجموعة التجريبية, و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي, و حصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 01 :

الجدول 03: يبين النتائج البعدية للمجموعتين التجريبية الضابطة في اختبار وارنر نيلسون.

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدي	التجريبية	15,5556	2,78887	0,487	0,033	توجد
	الضابطة	14,8889	3,01846			
العينة: 18		درجة الحرية: 16		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01 :

- يظهر لنا من خلال الجدول (03) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار وارنر نيلسون البعدي للمجموعة التجريبية بلغ 15,556 و بانحراف معياري وصل الى 2,789 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بالمجموعة الضابطة فبلغ 14,889 و بانحراف معياري وصل الى 3,018 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 0,487 عند درجة الحرية 16, و بلغت قيمة دلالة (ت) 0,033, و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة 0,05 نجد ان $0,033 < 0,05$ أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي لمهارة التصويب (اختبار نيلسون) بين المجموعتين الضابطة و المجموعة التجريبية.

- و عليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى مهارة التصويب) و هذا بعد ادخال المعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية بطريقة التدريب بالمنافسة) عليها, مقارنة مع المجموعة الضابطة و التي تدربت بشكل عادي و لم تطبق عليها الوحدات التدريبية و هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية.

الفرضية الخامسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي لمهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) بين المجموعتين الضابطة و المجموعة التجريبية, و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي, و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 01 :

الجدول 04: يبين النتائج البعدية للمجموعتين التجريبية الضابطة في اختبار المستطيلات المتداخلة.

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدي	التجريبية	13,1111	3,14024	1,666	0,015	توجد
	الضابطة	11,1111	1,76383			
العينة: 18		درجة الحرية: 16		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01 :

- يظهر لنا من خلال الجدول (04) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار المستطيلات المتداخلة البعدي للمجموعة التجريبية بلغ 13,111 و بانحراف معياري وصل الى 3,140 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بالمجموعة الضابطة فبلغ 11,111 و بانحراف معياري وصل الى 1,763 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 1,667 عند درجة الحرية 16, و بلغت قيمة دلالة (ت) 0,015, و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة 0,05 نجد ان $0,015 < 0,05$ أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي لمهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) بين المجموعتين الضابطة و المجموعة التجريبية.

- و عليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى مهارة التصويب) و هذا بعد ادخال المعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية بطريقة التدريب بالمنافسة) عليها, مقارنة مع المجموعة الضابطة و التي تدربت بشكل عادي و لم تطبق عليها الوحدات التدريبية و هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية.

3-5 مناقشة النتائج في ضل الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر التدريبات بالمنافسة على تنمية مهارة التصويب في كرة القدم لدى لاعبي أقل من 17 سنة, ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء تطبيق اختبار وارنر نيلسون و اختبار المستطيلات المتداخلة, والمستعملة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية, سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها و ذلك في ضوء الفرضيات المطروحة و التحليل الإحصائي لهذه الأخيرة.

- **الفرضية الثانية** والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار مهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدولين (01) و التي سجلت وجود فروق في مهارة التصويب بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار وارنر نيلسون في المجموعة التجريبية, حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 08 بين الاختبار القبلي و البعدي الخاص بمهارة التصويب لدى المجموعة التجريبية, و هذه راجعة إلى الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة تدريب المنافسة و الذي طبق على المجموعة التجريبية فقط, حيث كان لطريقة التدريب المنافسة الأثر الإيجابي على المتغيرات قيد الدراسة (مهارة التصويب), حيث يرى حسن ابو عبده ان: التدريبات المنافسة تعد وسيلة هامة للارتقاء بالنواحي مهارية و الخططية للاعبين كرة القدم وذلك لما تحمله من مواقف في اداء اللاعبين قد تتطابق مع الكثير من المواقف التي تحدث اثناء المباريات (حسن ابو عبده, 2015, ص121), كما ذكر مفتي ابراهيم انه: كلما تشابه التدريب مع ما يحدث في المباراة كلما كانت ذلك اكثر فائدة للاعبين (مفتي ابراهيم , 2009, ص14), كما اكد كشك البساطي على أهمية مهارة التصويب في المباراة حين قال انها: تعتمد على عملية اتخاذ القرارات فدواعي الفشل في التصويب او فقد الفريق للكرة اذا صوب اللاعب قد تكون جاهزا نفسيا امام الكثير من اللاعبين و على هذا فالتصويب لا بد له من سمات خاصة كالثقة بالنفس. (موفق اسعد محمود , 2008, ص 105), كما يؤكد ضياء الخياط ان وجود فروق او أي تحسن يرجع لوفرة الوسائل البيداغوجية اللازمة و تقديم التغذية الراجعة و الايجابية اثناء الحصص التدريبية و تكرار تمارين متنوعة و مشابهة الى المواقف التي تحدث اثناء المباراة مع التاكيد على الوضع الصحيح لجسم اللاعب من الناحية الميكانيكية.
- (ضياء الخياط , 2001, ص108).

- و تتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة كادو عمر 2016: اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات المركبة (التوازن , التوافق) على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (09-12) سنة, حيث توصل الى فعالية البرنامج المقترح على تطوير تقنية التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة (14-16 سنة), و كذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى

المجموعة التجريبية في مهارة المراوغة, كما أكدت سنوسي عبد الكريم و آخرون: تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة, حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بتين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التصويب لدى المجموعة التجريبية, و كذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي في مهارة التصويب بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.

- و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار مهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية, قد تحققت.

- **الفرضية الثالثة:** والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدولين (02) و التي سجلت وجود فروق في مهارة التصويب بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المستطيلات المتداخلة في المجموعة التجريبية, حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى لدلالة 0.05 و درجة حرية 08 بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص بمهارة التصويب لدى المجموعة التجريبية, و هذه راجعة إلى الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة تدريب المنافسة, حيث كان لها الأثر في الرفع من مستوى هذه المهارة, حيث كما اشار العديد من الباحثين في ان تدريبات المنافسة من اهم التدريبات التي ترفع من مستوى كفاءة الاداء المتكامل للاعب وتصل به الى الحالة التدريبية الممتازة بحيث يستطيع تأدية المهارات تحت مختلف الظروف (بدير السيد بديلا ,2006,ص7), كما اكد امر الله البساطي 2000 ان: اسلوب المنافسة يسمح بتدريب اللاعب وزيادة خبرتهم الخاصة بسرعة اتخاذ القرار والحلول المنتسبة وحسن التصرف للمواقف المختلفة طبقا لمواقف الزملاء والمنافس ,ويسلهم في ربط الاداء والمهارات بتحركات الذكية وارتقاء بمستوى الاداء المهاري والتفكير الخططي كما يؤكد على ترقية وتحسين مستوى كافة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الاداء الفني لمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة (محمد كشف ,امر الله البساطي ,2000,ص25), كما اكد سعد إسماعيل ان التحسين ياتي نتيجة كثرة التمارين التصويب و تنوعها من اماكن و وضعيات مختلفة كركلات الكرة مباشرة في الوحدة التدريبية.
(سعد محسن اسماعيل , 1996 , ص98).

- و تتفق هذه النتائج مع اغلبيه نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة بيرم عبد الكريم , زعروز حسام

: **أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين و تحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي اواسط كرة القدم فئة (17-19) سنة,** حيث توصل الى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة التصويب عند المجموعة التجريبية, كما اكدت دراسة حسن سعد مساعد المجد 2019: تأثير استخدام تدريبات المنافسة على اداء بعض المهارات المندمجة للاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة . نادي السالمية الكويتي (الاتحاد الكويتي لكرة القدم) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مستوى مهارة التصويب لدى المجموعة التجريبية,

- و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية, قد تحققت.

- **الفرضية الرابعة:** والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدولين (03) و التي سجلت وجود فروق في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار وارنر نيلسون البعدي, حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى لدلالة 0.05 و درجة حرية 16 في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مهارة التصويب, و هذه راجعة إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية فقط مما احدث اثر إيجابي في مستوى مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة, حيث اكدت اغلبية الدراسات على اهمية تدريبات المنافسة في تحقيق اهداف الالعاب الرياضية بشكل عام حيث يتحقق من خلالها اعلى مستوى ممكن من خلال التعبئة القصوى لكافة امكانيات الرياضي البدنية والمهارية و الخططية كما انها تحتوي على عدة مبادئ اساسية و التي أثناء تطبيقها يجب مراعاة قانون اللعبة, والتي تؤدي الى ظهور التكيفات الحركية, وسيهتم هذا النوع من التدريبات في ارتفاع درجة هذه التكيفات الحركية بصورة كبيرة (بدير لسيد بديلا وآخرون 2007, ص3-7), كما يؤكد مفتي ابراهيم ان: دقة التهديف و قوته لها دور اساسي في نجاحه و كلما زادت خبرة اللعب و تدريباته زادت مقدرته على التهديف بقوة و دقة في المكان المحدد. (حويل عبد الله , 2012, ص30), و يؤكد ياسر محفوظ أن مدة البرنامج و عدد الاسبابح داخل البرنامج و عدد مرات التدريب الاسبوعية و كذلك فترات التدريب اليومية و زمن وحدات التدريب و درجات الحمل و الاحمال المستخدمة يجب وضع البرنامج في صورته النهائية. (ياسر محفوظ, 2008).

- و تتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة رانيا محمد سعيد محمود: تدريبات المنافسة و أثرها على مستوى الاداء المهاري و الخططي لدى لاعبي كرة القدم, حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى مهارة التصويب لدى افراد المجموعة التجريبية, كما أكدت دراسة حاج مهدي فارس: تأثير تمرينات اللعب في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة, على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمتغيرات الدراسة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية.

- و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الرابعة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية, قد تحققت.

- **الفرضية الخامسة:** والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدولين (04) و التي سجلت وجود فروق في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار المستطيلات المتداخلة البعدي, حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى لدلالة 0.05 و درجة حرية 16 في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مهارة التصويب, و هذه راجعة إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية فقط مما احدث اثر إيجابي في مستوى مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة, حيث يقول **حنفي المختار** ان: تدريبات المنافسة تعتبر من اهم انواع التمرينات و التي ترفع من مستوى كفاءة اداء اللاعب و تصل به الى الحالة التدريبية (**حنفي مختار, 1998, ص88**), كما اكد الدكتور **محمد عوض سبيوني** ان: التدريب على مهارة التصويب يتوقف على طريقة المحاولة و الخطأ و اعادة المهارات مرات عديدة (**محمد حامد الافندي**), كما اكد **حنفي محمود مختار** على أهمية مهارة التصويب خلال المباراة حين قال: اهداف التدريب اليومي للاعب كرة القدم ان يتوقف نجاح المباراة على لحظة حاسمة يصوب بها اللاعب الكرة و يسجل هدف (**محمود مختار, 1997**).

- و تتفق هذه النتائج مع اغلبيه نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة **صاحي اسامة و قادم فاتح 2020:** فعالية برنامج تدريبي بالاسلوب الباليستي على تطوير القوة المميزة بالسرعة و أثره على دقة التصويب لدى اواسط لاعبي كرة القدم (17-19) سنة, حيث توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية الخاصة بمتغيرات الدراسة (مهارة التصويب) بين المجموعتين التجريبية والضابطة, كما أكدت دراسة **بوشهير الهواري 2018:** اثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر, على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب.

- و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الرابعة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية, قد تحققت.

- **الفرضية العامة:** للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب بالمنافسة اثر إيجابي على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة..

- بعد دراستنا لموضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب بالمنافسة على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار وارنر نيلسون و اختبار المستطيلات المتداخلة و المطبقة على المجموعتين الضابطة و التجريبية، توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات، حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة، و انطلاقا من نتائج اختبارات الدراسة و مقارنتهما بالفرضيات، وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات مهارة المراوغة (وارنر نيلسون - اختبار المستطيلات المتداخلة) القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرية لصالح المجموعة التجريبية.

- أما النتائج المحصل عليها من جراء تطبيق نفس الاختبارين على المجموعة الشاهدة نجد أنها لا توجد أي فروق معنوية دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي، وهذا راجع لعدم إخضاع المجموعة الشاهدة للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، حيث تدربت وفق طريقتها التدريبية المعتادة، و من خلال النتائج المحصل عليه من تطبيق اختبار (ت) و التي بينت وجود فروق معنوية دالة إحصائيا في نتائج اختبارات التصويب (وارنر نيلسون - اختبار المستطيلات المتداخلة) البعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية، حيث يتفق العديد من الباحثين ان التخطيط الرياضي في الاداء الرياضي انه القياس الفعلي اثناء المنافسات ، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة خاصة اذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ذلك يمكن ان يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي و اداءه ، و يستعملها المدربون في تخطيط فترات الاعداد للنهوض بالاداء الرياضي مما يخدم عملية الاداء الصحيح المخطط و الممنهج في الاداء الرياضي (علي 1978، ص15)، كما يذكر خالد الفتاح ان: البرنامج التدريبي المعد بشكل علمي اذا ما توفرت فيه تدريبات مناسبة لطبيعة الاداء اثناء المباريات قد يؤثر تاتير ايجابي في تطوير مستوى الاداءات المهارية المركبة. (خالد الفتاح، 2014، ص4)، كما ان قال ضياء الخياط 2001 ان سبب التحسين الذي يحدثه أي برنامج مقترح راجع الى اختيار افضل الطرق التدريبية المناسبة اثناء تنفيذ التمارين المختارة كاستخدام طريقة التدريب التكراري و هذا ما اكده مفتي ابراهيم ان التدريب يحتاج الى التكرار و التنوع ، فالتكرار يرسخ الاداء التقني و المهاري لدى اللاعب (ضياء الخياط ، 2001، ص108).

- و تتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة مرابطي عبد الجليل ، خبال محمد الصالح 2015: تأثير التوازن على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، في ان للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة التوازن له اثر إيجابي في تحسين مستوى مهارة التصويب لدى لاعبي كرة

القدم, كما اكدت دراسة عبد الصمد بلوصيف: أثر التدريب بأسلوب المنافسة على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية في الكرة الطائرة عند الهواة, ان للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب تدريب المنافسة له الأثر الإيجابي في تحسين و تطوير مستوى المتغيرات البدنية و المهارية قيد الدراسة. - ومن خلال ما سبق ذكره من التحاليل الإحصائية قد تبين تحقق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني تحقق الفرضية العامة و بالتالي يمكننا القول أن فرضيتنا العامة التي تنص على انه: للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب بالمنافسة اثر إيجابي على تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة, قد تحققت.

الفصل السادس:

الاستنتاجات و الاقتراحات

- 6-1) الاستنتاج العام:** في حدود اجراءات البحث, و في ضوء اهدافه و من خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها امكن التوصل الى الاستنتاجات العامة الاتية :
- 1- لا توجد فروق احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبارات مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة - اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالقياس القبلي.
 - 2- توجد فروق احصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي لاختبار مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) الخاصة بالمجموعة التجريبية.
 - 3- توجد فروق احصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي لاختبار مهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالمجموعة التجريبية.
 - 4- توجد فروق احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) الخاصة بالقياس البعدي.
 - 5- توجد فروق احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التصويب (اختبار وارنر نيلسون) الخاصة بالقياس البعدي.
 - 6- للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب بالمنافسة أثر ايجابيا على تطوير دقة التصويت لدى فئة أقل من 17 سنة.
 - 7- أحدثت الوحدات التدريبية باستخدام التدريب بالمنافسة أثر ايجابيا في المتغيرات المهارية المعنية بالدراسة, و ذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث الشدة و الحجم و عدد التكرارات, زيادة على ان التدريب بالمنافسة يعتبر تدريبا مشابها لما يحدث خلال المباراة مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم و حسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

- 6-2) الاقتراحات و التوصيات:** من جراء اجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة اشياء كثيرة كانت تشكل بعض الصعوبات في انجاز و تقديم سيرورة البحث نفسه او حتى كحقائق في وجه تحسين مستوى النوادب الرياضية, لذا خلصنا الى مجموعة من الاقتراحات و التوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية و تمثلت هذه الاقتراحات في :
- 1- ضرورة الاهتمام من طرف المدربين بهذه الطريقة لانها مفعمة بالفعالية و خلق جو تنافسي و حب العمل و التعلم داخل الفوج.
 - 2- ضرورة ادماج هذه الطريقة في تنمية الصفات البدنية و المهارية و الخططية لما لها من فائدة في خلق ديناميكية بين اللاعبين داخل الفوج.
 - 3- توفير الوسائل و الامكانيات البيداغوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية و ضمان السير الجيدة لها.
 - 4- ضرورة التركيز على ادماج تمارين تطويرية قصد تحسين مختلف القدرات المهارية لدى اللاعبين و التي تبدو ضعيفة جدا و هذا تقريبا لانعدام العمل عليها في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعبون.
 - 5- اعطاء اهمية بالغة لمختلف مهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الاساسية لترسيخ المكتسبات و الخبرات, مع العمل على ادخال الوسائل السمعية و البصرية (فيديو) حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على مختلف التقنيات و المهارات الخاصة باللعبة.
 - 6- اقتراح منافسات و دورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الخاصة بهذه الفئة, و بالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظرائهم في النوادي الاخرى و بالتالي التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس و يطور قدراتهم البدنية و المهارية و الخططية.
 - 7- ضرورة زيادة الاهتمام بعملية التقييم و التقويم و جعلها جزءاً لا يتجزأ من العملية التدريبية (من خلال بتطبيق و زيادة الاهتمام بالاختبارات البدنية و المهارية قبل و أثناء و بعد تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي).
 - 8- دراسة خصائص مختلف المرحلة السنوية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة و تسطير السليم للبرامج التدريبية وفق ما متطلبات كل مرحلة عمرية.
 - 9- تناول موضوع الدراسة الحالية بمتغيرات أخرى و على عينات اخرى, و العمل على اجراء دراسات حول أهمية دمج الجانب البدني بالجانب المهاري (المهارات الاساسية) و الخططي للاعبي كرة القدم.

- 6-3) الافاق المستقبلية:** فيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني و التي سنوجزها في النقاط التالية:
- 1- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية و جوانب مهارية أخرى في كرة القدم.
 - 2- زيادة الاهتمام بتطوير القدرات المهارية و ربطها بالجانب البدني عند جل اللاعبين لما لها من أهمية في اداء المهارات الأساسية و حسم النتائج.
 - 3- اجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالمنافسة على تطوير الجانب المهاري.
 - 4- اجراء دراسات اخرى حول تأثير التدريب بالمنافسة في مختلف التخصصات الرياضية الاخرى.
 - 5- اجراء دراسات تهدف الى وضع برامج التدريب بالمنافسة التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية, و ان يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية لكل لاعب: الفسيولوجية, المورفولوجية, العمر التدريبيالخ.

قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة :

المصادر :

1- القرآن الكريم (الآية 42 من سورة الإسراء) + (الآية 19 من سورة النمل).

المعاجم :

- 1- ابراهيم انيس و اخرون (1972): المعجم الوسيط للمعاني.
- 2- جبران مسعود الرائد (1986): معجم القباني في اللغة و الاعلام, ط3, دار العلم للملايين, بيروت, لبنان.

المراجع :

- قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- السيد عبد المقصود (1994): توجيه و تعديل مسار مستوى الإنجاز, ط1, مكتبة الحساء , القاهرة.
- 2- ابراهيم شعلان, محمد عفيفي (2001): كرة القدم للناشئين, د.ط, مركز الكتاب للنشر, مصر, القاهرة.
- 3- ابراهيم كاظم العضاوي (1997): معالم من سيكولوجية الطفولة و القدرة و الشباب, دار الشؤون الثقافية العامة بغداد.
- 4- أحمد أمين فوزي, محمد العزيز سلامة (1980): كرة السلة للناشئين, د.ط, دار المعارف.
- 5- أحمد خاطر (1989): المباراة و التدريب في كرة القدم , دار المعارف , القاهرة.
- 6- أحمد راجح (1977): أصول علم النفس, ط2, القاهرة , دار المعارف.
- 7- أحمد عزت راجح (1979): أصول علم النفس, ط2, دار المعرفة , القاهرة .
- 8- أحمد سعيد أحمد قسيمي, حسن المندلامي (1997): التدريب الرياضي, د.ط, مطبعة العلاء, بيروت.
- 9- أمر الله البساطي (1980): التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم, مطبعة الاسكندرية, مصر.
- 10- أمر الله البساطي (1998): قواعد و أسس التدريب الرياضي, ط1, منشأة المعارف.
- 11- أسامة كامل راتب, ابراهيم عبد ربه (1999): النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل, د.ط, دار الفكر العربي , القاهرة مصر.
- 12- برو محمد (2014): الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية, د.ط, الأمل للطباعة و النشر, تيزي وزو, الجزائر.
- 13- حسن ابو عبده (2015): الاعداد البدني للاعبين كرة القدم, د.ط, الفتح لطباعة و النشر, الاسكندرية.
- 14- حسن عبد الجواد (1337هـ): كرة القدم, المبادئ الأساسي, الألعاب الاعدادية القانون الدولي , دار العلم للملايين.

- 15- حنفي محمود مختار (1998): الاسس العلمية في تدريب كرة القدم, دار الفكر العربي.
- 16- حنفي محمود مختار (1995): التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم, دار الفكر العربي , القاهرة.
- 17- خليل ميخائيل معرض (2009): شكالات المراهقة في المدن و الريف, د.ط, دار المعارف القاهرة.
- 18- خليل ميخائيل مرض (2000): قدرات و سمات الموهوبين, جامعة الاسكندرية, ط1, مصر.
- 19- خليل ميخائيل معوض (1994): النمو و الطفولة و المراهقة, الهيئة المصرية للكتاب, ط2, القاهرة.
- 20- رشيد زرواطي (2007): مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية, ط1, دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع, عين مليلة , عين مليلة , الجزائر.
- 21- رومي جميل (1986): كرة القدم, ط01, دار النقاش, لبنان.
- 22- زهران السيد (2008): المهارة الفنية في كرة القدم , دار الوفاء الاسكندرية , ط1.
- 23- سامي محمد ملحم (2012): علم النفس النمو, ط1, دار الفكر للنشر و التوزيع, عمان, الاردن.
- 24- شريط حسام الدين (2020): مطبوعة الدعم البيداغوجي مقياس كرة القدم, جامعة باتنة.
- 25- صالح بن حمد العساف (1995): سلسلة البحث في العلوم السلوكية, ط1, مكتبة العبيكان للطباعة و النشر, الرياض, السعودية.
- 26- ضياء الخياط نوافل, محمد الحبالي, كرة اليد, دار الكتب للطباعة و النشر, الموصل, 2001.
- 27- عبد الغفار, رشاد القصبي , مناهج البحث في علم السياسة, مكتبة الأدب, القاهرة, 2004.
- 28- عصام الخالق مصطفى, التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات), د.ط, دار المعارف, الاسكندرية, 1996.
- 29- عصام حسن الدليمي و عبد الرحيم صالح (2014): البحث العلمي أسسه و مناهجه, ط1, دار رضوان للنشر و التوزيع, عمان الأردن.
- 30- عصام عبد الخالق, التدريب الرياضي نظرياته و تطبيقاته, ط9, دار المعارف , 2005.
- 31- علي سعد, التخطيط و المتابعة, المعهد القومي للتخطيط, القاهرة, 1978.
- 32- علي فهمي البيك, الاتجاهات الحديثة في مجال العداد البدني دار المعارف, الاسكندرية, 2009.
- 33- عمار بوحوش (1995): محمد محمود الذنبيات, مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث, ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر.
- 34- عبد العزيز النمر, ناريمان الخطيب (1996): تدريب الاثقال تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم الدراسي, ط1, مركز الكتاب , القاهرة.
- 35- عبد الحميد شارف (2002): البرامج التدريبية, مركز الكتاب لنشر, القاهرة , ط2.
- 36- عبد البصير عادل (2004): التدريب الدائري, أسسه و تطبيقاته, المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع.
- 37- عبد الرحمان العساوي (1988): علم النفس النمو, دار المعرفة الجامعة, الاسكندرية.
- 38- علي محمد مطارع (1977): سيكولوجية المنافسات, ط01, دار المعارف, القاهرة.

- 39- عطاً الله أحمد (2001): أساليب و طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية, ديوان المطبوعات الجامعية, بن عكنون الجزائر.
- 40- عبد الفتاح لطفي (1972): طرق تدريس التربية البدنية و التعلم الحركي, دار الكتب الجامعية, القاهرة.
- 41- عامر سعيد الحيكاني (2001): سيكولوجية كرة القدم, ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر, عمان.
- 42- علي فاتح المندلوي (2002): علم النفس الطفولة و المراهقة, ط1, دار الكتاب الجامعي.
- 43- غازي صالح محمود (2007): الاسس العلمية و التطبيقية لكرة القدم لدار الكتب و الوثائق, بغداد الجامعة المستنصرية.
- 44- غازي صالح محمود, ياسر حسن (2012): كرة القدم التدريب المهاري, ط1, المجتمع العربي للنشر و التوزيع, عمان الأردن.
- 45- قاسم لزام صبر و اخرون (2005): أسس التعلم و التعليم وتطبيقاته في كرة القدم, دار الفضاء, الاسكندرية.
- 48- قاسم حسن حسن (1997): علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة, ط01, دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع, عمان, الاردن.
- 49- قاسمي عبد المالك (2020): مطبوعة الدعم البيداغوجي, مقياس كرة القدم, جامعة باتنة.
- 50- فيصل رشيد و اخرون (1997): كرة القدم, كتاب منهجي لطلبة و أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
- 51- ليلي سيد فرحات (2011): القياس و الاختبار في التربية الرياضية, ط01, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
- 52- كمال, د.م (1984): التدريب الرياضي, د.ط, دار المعارف, القاهرة.
- 53- محمد شوقي كشك, أمر الله حمد البساطي (2009): أسس الاعداد للمهاري و الخططي في كرة القدم (ناشئين, كبار), ط2, منشأة دار المعارف, الاسكندرية.
- 54- محمد حامد الأفندي (1991): المهارات الأساسية خطط أصول التدريب, د.ط, عالم الكتب, القاهرة.
- 55- مشعل عدي الدمري (2013): مهارة كرة القدم قوانينها, ط1, دار أسامة للنشر و التوزيع, عمان الاردن.
- 56- محمود موفق أسعد (011): التعلم و المهارات الاساسية في كرة القدم, د.ط, دار دجاة للطباعة, عمان.
- 57- مصطفى عمر التير (1986): مقدمة في مبادئ و أسس البحث الاجتماعي, د.ط, دار الجماهيرية للنشر و التوزيع و الاعلام, ليبيا.
- 58- مفتي إبراهيم (2010): المرجع الشامل في كرة القدم, ط1, دار الكتاب الحديث, القاهرة.

- 59- مفتي إبراهيم (1994): الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم, د.ط, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر.
- 60- مفتي ابراهيم حماد (2009): الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم, د.ط, دار الفكر العربي القاهرة, مصر.
- 61- مفتي ابراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث, تخطيط و تطبيق و قيادة, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر.
- 62- محمد حسن علاوي (1998): علم التدريب, ط01, دار المعارف, القاهرة.
- 63- محمد حسن علاوي (1992): سيكولوجية التدريب و المنافسة, ط3, دار المعارف, القاهرة.
- 64- محمد صبحي حسانين (1995) : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية, ط3, دار الفكر العربي للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
- 65- مقدم عبد الحفيظ (1993) : الاحصاء و القياس النفسي التربوي, د.ط, الديوان الوطني للمطبوعات الجزائرية, الجزائر.
- 66- موفق أسع محمود (2008): دار المهارات الأساسية لكرة القدم, د.ط, دار دجلة, عمان الأردن.
- 67- نايف مقصي الحبور (2012): فسيولوجيا التدريب الرياضي, ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع, الأردن.
- 68- نوري المحافظ (1992): المراهقة, ط2, المؤسسة العربية للدراسات و النشر.
- 69- وجدي مصطفى الفاتح, محمد لطفي (2002): الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب, د.ط, دار النشر و التوزيع, المينا, مصر.

المنكرات و الرسائل و الاطروحات العلمية:

- 1- بدير السيد بدير (2006): تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الاداء البدني والفني لناشئ كرة القدم, رسالة ماجيستر, جامعة المنصورة.
- 2- بطارسة صالح (1992): أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات البدنية و الوظيفية لدى ناشئ كرة اليد, رسالة ماجيستر, الأردن.
- 3- بوشهير الهواري (2017-2018): اثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر
- 4- بيرم عبد الكريم, زعروز حسام: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين و تحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي اواسط كرة القدم فئة (17-19) سنة.
- 5- حاج مهدي فارس: تأثير تمرينات اللعب في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة - دراسة ميدانية شباب المسيلة.

- 6- حسن سعد مساعد المجد (2018-2019): تأثير استخدام تدريبات المنافسة على اداء بعض المهارات المندمجة للاعبين كرة القدم اقل من 19 سنة. نادي السالمية الكويتي (الاتحاد الكويتي لكرة القدم).
- 7- رانيا محمد سعيد محمود: تدريبات المنافسة و أرها على مستوى الاداء المهاري و الخططي.
- 8- سعد سعود فؤاد (2002): أثر الاتزان على تعلم دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم, رسالة ماجستير, جامعة قسنطينة.
- 9- سعد محسن إسماعيل (1996): تأثير اساليب تدريبية ل تنمية القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد و اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد.
- 10- سنوسي عبد الكريم و اخرون: تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .
- 11- صاحي أسامة, قادم فاتح (2019-2020): فعالية برنامج تدريبي بالاسلوب الباليستي على تطوير القوة المميزة بالسرعة و أثره على دقة التصويب لدى اواسط لاعبي كرة القدم (17-19) سنة.
- 12- عبد الصمد بلوصيف (2019-2020): أثر التدريب بأسلوب المنافسة على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية في الكرة الطائرة عند الهواة.
- 13- كادو عمر (2016-2015): اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن, التوافق) على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (9 - 12) سنة.
- 14- مرابطي عبد الجليل, خبال محمد الصالح (2014 - 2015): تأثير التوازن على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

المجلات العلمية:

- 1- احمد فاروق خلف (2003): تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة السلة, المجلة العلمية, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان, مصر, العدد 40.
- 2- خالد الفتاح الخصري (2011): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المنافسة على بعض مكونات اللياقة البدنية و الفاعلية الاداء المهاري لناسئ كرة القدم, المجلة العالمية لعلوم التربية البدنية و الرياضية, جامعة المنصورة, مصر.
- 3- حويل عبد الله (2012): تأثير التدريبات اللعب الموجه و المشروط في تطوير بعض المهارة الاساسية بكرة القدم للناشئين, مجلة القادسية للتربية الرياضية, الجلد 12, العدد 01.
- 4- وليد رخب (2014): التصنيف على وفق العوامل المستخلصة للمتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم في اعداديات مدينة الموصل, مجلة الرافدين للعلوم الرياضية.
- 5- ياسر محفوظ الجوهري (2008): تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى اداء بعض المهارات الاساسية لدى براعم كرة القدم, مجلة كلية التربية الرياضية للبنين, العدد 01, جامعة بنها, العراق.

المواقع الاليكترونية :

1- كتاب طرق التدريب الحديثة في المجال الرياضي, موقع (اوبياس اراب الخاص بعلوم الرياضة) على الموقع: epsarab, blogspot.com.

الملاحق

قائمة الأساتذة المحكمين

قائمة الأساتذة المحكمين

الإمضاء	رتبة الأستاذ	اسم و لقب الأستاذ
	محاضر أ.	د/ سالم العياشي
	محاضر أ.	دكتور إبراهيم إدريس
	محاضر أ.	دكتور أحمد خالد
	محاضر أ.	دكتور أتياف علي
	محاضر أ.	دكتور بسام

الوحدات التدريبية المقترحة بالأسلوب تدريب المنافسة:

وحدة تدريبية رقم: 01	
الموسم: 2023/2022	الفئة: 17 سنة
المدة: 70 دقيقة	المكان: الملعب البلدي
	الوسائل:
الهدف: تنمية التمرير والاستقبال مع التصويب نحو المرمى	

المراحل	الأهداف	ظروف الانجاز	التشكيلات	الكثافة	التوجيهات
التمهيدية	-التحضير النفسي والتربوي -التحضير البدني والفيزيولوجي	-شرح هدف الحصة -تكوين فوجين عمل: *الجري حول الملعب *أخذ تمارين للتسخين العام *أخذ تمارين للاطلاع		لمدة 20 د شدة (60-) 70%	-الانضباط -التسخين الجيد
الرئيسية	-التسخين بالكرة -تمرين بدني مهاري التمرير والاستقبال -تنمية التصويب	الموقف 01: -تكوين فوجي عمل في مساحة (18م X 18م) تبادل الكرة (تمرير واستقبال الكرة) الموقف 02: -تكوين 04 أفواج في مربع على بعد 6م القيام بتمرير الكرة للأول ثم الجري نحو الأعمدة للدوران واللاعب الثاني يمرر للزميل الآخر في تدريب دائري -المحطة 01: الدوران على الأعمدة -المحطة 02: الوثب على السلم -المحطة 03: القفز في الدوائر -المحطة 04: الوثب على الحواجز. الموقف 03: -تكوين فوجي عمل للتنافس على بعد 18 م من مرمى صغير التصويب نحوه	  	لمدة 10 د الشدة- 70% لمدة 20 د الشدة- 90% لمدة 15 د الشدة- 50%	التركيز على الأداء الصحيح
الختامية	-العودة الى الحالة الطبيعية	-الجري الخفيف حول الملعب		لمدة 05 د	

وحدة تدريبية رقم: 02	
الموسم: 2023/2022	الفئة: 17 سنة
المدة: 70 دقيقة	المكان: الملعب البلدي
	الوسائل:
	الهدف: بدني مهاري (التصويب على المرمى)

المراحل	الأهداف	ظروف الانجاز	التشكيلات	الكثافة	التوجيهات
التهيئية	-التحضير النفسي والتربوي -التحضير البدني والفيزيولوجي	-شرح هدف الحصة -تكوين فوجين عمل: *الجري حول الملعب *أخذ تمارين للتسخين العام *أخذ تمارين للاطالة		-لمدة 20 د -شدة (60-) %70	-الانضباط -التسخين الجيد
الرئيسية	-التسخين بالكرة -تمرين بدني مهاري تنمية التصويب على المرمى	الموقف 01: -تكوين فوجين عمل في مساحة (18م X18م) تبادل الكرة بلمسة واحدة الموقف 02: -تكوين فوجين للتنافس في نصف ميدان كرة القدم والقيام ب: -المحطة 01: وثب فوق الحواجز -المحطة 02: الوثب في الدوائر -المحطة 03: رشاقة على الأعمدة -المحطة 04: الجري بسرعة مسافة 6 م للتصويب على المرمى	 	-لمدة 10 د -الشدة- %70 لمدة 20 د -الشدة- %80	-التمرين يوضع على شكل منافسة من هو الذي يصل الى الكرة أولا -تبادل المناصب من الفوج 01 الى الفوج 02
	-منافسة	الموقف 03: -تكوين فوجين عمل للتنافس في نصف الملعب (لعبة 5X5)		لمدة 15 د -الشدة- %80	
الختامية	-العودة الى الحالة الطبيعية	-الجري الخفيف حول الملعب		لمدة 05 د	

وحدة تدريبية رقم 03:	
الفئة : 17 سنة	الموسم: 2023/2022
المكان : الملعب البلدي	المدة : 70 دقيقة
الوسائل :	
الهدف: تنمية التصويب من الحركة	

المرحلة	الأهداف	ظروف الانجاز	التشكيلات	الكثافة	التوجيهات
التهيئية	-التحضير النفسي والتربوي -التحضير البدني والفيزيولوجي	-شرح هدف الحصة -تكوين فوجين عمل: *الجري حول الملعب *أخذ تمارين للتسخين العام *أخذ تمارين للاطالة		-لمدة 20 د -شدة (60-) 70%)	-الانضباط -التسخين الجيد
الرئيسية	-التسخين بالكرة	الموقف 01: -تكوين أفواج عمل كل فوج يتكون من 06 لاعبين للعب بالكرة		-لمدة 10 د -الشدة- 70%	-تحسب عدد الأهداف المسجلة لكل فريق
	-تنمية التصويب من حركة السرعة الانتقالية	الموقف 02: -تكوين فوجين للتنافس في نصف ميدان كرة القدم والقيام ب: -التمرير للزميل ثم الدوران حول العمود لإستقبال الكرة مباشرة للتصويب نحو المرمى التي تبعد 18م		لمدة 20 د -الشدة- 60%	
	-منافسة	الموقف 03: -تكوين فوجين عمل للتنافس في نصف الملعب (لعبة 8X8)		لمدة 15 د -الشدة- 80%	
الختامية	-العودة الى الحالة الطبيعية	-الجري الخفيف حول الملعب		لمدة 05 د	

وحدة تدريبية رقم: 04	
الموسم: 2023/2022	الفئة : 17 سنة
المدة : 70 دقيقة	المكان : الملعب البلدي
	الوسائل :
	الهدف: تنمية التمرير والاستقبال

التوجيهات	الكثافة	التشكيلات	ظروف الانجاز	الأهداف	المراحل
-الانضباط -التسخين الجيد	-لمدة 20 د -شدة (60- 70%)		-شرح هدف الحصة -تكوين فوجين عمل: *الجري حول الملعب *أخذ تمارين للتسخين العام *أخذ تمارين للاطالة	-التحضير النفسي والتربوي -التحضير البدني والفيزيولوجي	التهيئية
-تحسب عدد الأهداف المسجلة لكل فريق	-لمدة 10د -الشدة- 70%		الموقف 01: -تكوين 04 أفواج (2X2) في مساحة 20 X 20 م لعبة اللمسات 10	-التسخين بالكرة	الرئيسية
	لمدة 20د -الشدة- 50%		الموقف 02: -تكوين 04 أفواج عمل في نصف الملعب القيام بالتمرير نحو الهدف الموضوع على بعد 15 م -التمرير نحو الهدف بين القمعين بمسافة 70 سم	-تنمية دقة التصويب	
	لمدة 15د -الشدة- 80%		الموقف 03: -تكوين فوجين عمل للتنافس في نصف الملعب (لعبة 7X7)	-منافسة	
	لمدة 05د		-أخذ تمارين ثنائية للإطالة	-العودة الى الحالة الطبيعية	الختامية

وحدة تدريبية رقم: 05	
الموسم: 2023/2022	الفئة: 17 سنة
المدة: 70 دقيقة	المكان: الملعب البلدي
	الوسائل:
الهدف: تنمية القدرة الهوائية مع جانب التصويب	

المراحل	الأهداف	ظروف الانجاز	التشكيلات	الكثافة	التوجيهات
التمهيدية	-التحضير النفسي والتربوي -التحضير البدني والفيزيولوجي	-شرح هدف الحصة -تكوين فوجين عمل: *الجري حول الملعب *أخذ تمارين للتسخين العام *أخذ تمارين للاطالة		-لمدة 20 د -شدة (60-) 70% (70%)	-الانضباط -التسخين الجيد
الرئيسية	-تنمية القدرة الهوائية	الموقف 01: -فوج 01 الجري حول الملعب باستمرار -تمارين إطالة		-لمدة 10 د -الشدة- 70%	
	-التمرير والاستقبال	الموقف 02: -في مربعات كل مربع (6x6) التمرير والاستقبال على حسب عدد اللاعبين		لمدة 10 د -الشدة- 50%	
	- التمرير والاستقبال	الموقف 03: -وضع لاعبين في مربعات (5x5) التمرير والاستقبال وتبادل المناصب بين اللاعبين 03 والرابع يحاول قطع الكرة وهكذا		لمدة 10 د -الشدة- 60%	
	-تنمية التصويب	الموقف 04: -تكوين فوجين للمنافسة ثم القيام ب: تقسيم المرمى بالأقماع على الجانبين 1.5 م القيام بالتصويب على بعد 15م		لمدة 15 د -الشدة- 60%	-التسجيل على الجانبين: *نقطة *في المنتصف 0
الختامية	-العودة الى الحالة الطبيعية	-أخذ تمارين ثنائية للإطالة		لمدة 05 د	

وحدة تدريبية رقم: 06	
الموسم: 2023/2022	الفئة: 17 سنة
المدة: 70 دقيقة	المكان: الملعب البلدي
	الوسائل:
	الهدف: الدقة في التصويب

المرحلة	الأهداف	ظروف الانجاز	التشكيلات	الكثافة	التوجيهات
التمهيدية	-التحضير النفسي والتربوي -التحضير البدني والفيزيولوجي	-شرح هدف الحصة -تكوين فوجين عمل: *الجري حول الملعب *أخذ تمارين للتسخين العام *أخذ تمارين للاطالة		-لمدة 20 د -شدة (60-) -70%)	-الانضباط -التسخين الجيد
الرئيسية	-التسخين بالكرة	الموقف 01: -لعبة لمس الكرة مرة واحدة في منطقة 18 م		-لمدة 10 د -الشدة- 70%	التركيز على الأداء الصحيح
	- التمرير والاستقبال	الموقف 02: - تكوين فوجين عمل للتنافس في نصف الملعب (لعبة 6x6) تبادل الكرة (التمرير والاستقبال)		-لمدة 10 د -الشدة- 70%	
	-دقة التمرير	الموقف 03: -تكوين 04 أفواج كل فوج في مساحة (8 x 8 م) التمرير في مربع 1م ثم الجري نحو القمع الآخر وهكذا		-لمدة 10 د -الشدة- 60%	
	--دقة التمرير	الموقف 04: -تكوين أفواج متقابلة التمرير داخل مربع الذي يبعد على كل فوج بـ 5م		-لمدة 15 د -الشدة- 60%	
الختامية	-العودة الى الحالة الطبيعية	-أخذ تمارين ثنائية للإطالة		-لمدة 05 د	

وحدة تدريبية رقم: 07	
الموسم: 2023/2022	الفئة: 17 سنة
المدة: 70 دقيقة	المكان: الملعب البلدي
	الوسائل:
	الهدف: تنمية الدقة في التمرير

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

وحدة تدريبية رقم: 08	
الموسم: 2023/2022	الفئة: 17 سنة
المدة: 70 دقيقة	المكان: الملعب البلدي
	الوسائل:
	الهدف: تنمية التمرير والاستقبال مع التصويب نحو المرمى

المراحل	الأهداف	ظروف الانجاز	التشكيلات	الكثافة	التوجيهات
التمهيدية	-التحضير النفسي والتربوي -التحضير البدني والفيزيولوجي	-شرح هدف الحصة -تكوين فوجين عمل: *الجري حول الملعب *أخذ تمارين للتسخين العام *أخذ تمارين للاطالة		-لمدة 20 د -شدة (60-) 70%)	-الانضباط -التسخين الجيد
	-التسخين بالكرة	الموقف 01: -لعبة التمريرات 10 في منطقة 18 م		-لمدة 10 د -الشدة 70%	التركيز على الأداء الصحيح
الرئيسية	- التمرير والاستقبال	الموقف 02: - تكوين أفواج متقابلة والتمرير والاستقبال الكرة على مسافة 4 م.		لمدة 10 د -الشدة 60%	
	-التمرير والاستقبال	الموقف 03: -نفس التمرين السابق مع تبادل المناصب		لمدة 10 د -الشدة 60%	
	-التصويب نحو المرمى	الموقف 04: -تكوين فوجين عمل للتنافس على بعد 16م عند اسقاط الكرة من هو الذي يسبق ضرب الكرة نحو المرمى		لمدة 10 د -الشدة 60%	
	-منافسة	الموقف 05: -تكوين فوجين في منتصف الملعب للتنافس		لمدة 10 د -الشدة 80%	
	-العودة الى الحالة الطبيعية	-الجري الخفيف حول الملعب		لمدة 05 د	

وحدة تدريبية رقم: 09	
الموسم: 2023/2022	الفئة: 17 سنة
المدة: 70 دقيقة	المكان: الملعب البلدي
	الوسائل:
	الهدف: التمرير والاستقبال مع التصويب نحو المرمى

المراحل	الأهداف	ظروف الانجاز	التشكيلات	الكثافة	التوجيهات
التهيئية	-التحضير النفسي والتربوي -التحضير البدني والفيزيولوجي	-شرح هدف الحصة -تكوين فوجين عمل: *الجري حول الملعب *أخذ تمارين للتسخين العام *أخذ تمارين للاطالة		لمدة 20 د شدة (60-) 70% (70%)	-الانضباط -التسخين الجيد
الرئيسية	-مداعبة الكرة	الموقف 01: -تكوين أفواج عمل مداعبة الكرة كل فوج في منطقة (6مx6م)		لمدة 10 د الشدة- 70%	-يمكن التنوع في التمرين
	-تطوير التمرير والاستقبال	الموقف 02: - وضع اللاعبين في مربعات (5مx5م) كل رأس مربع يوجد فيه اللاعبان القيام بالتمرير نحو رأس المربع للزميل والجري نحوه وهكذا		لمدة 10 د الشدة- 60%	
	-الدقة في التمرير	الموقف 03: -نفس التركيب في وضعية شكل مثلث		لمدة 10 د الشدة- 60%	
	-تطوير التصويب	الموقف 04: -تكوين فوجين عمل للتنافس على بعد 20م يقوم اللاعب بمداعبة الكرة على الصحن والدوران حول المحاور ثم على بعد 16 م التصويب نحو المرمى		لمدة 15 د الشدة- 60%	
الختامية	-العودة الى الحالة الطبيعية	-الجري الخفيف حول الملعب		لمدة 05 د	

وحدة تدريبية رقم: 10	
الموسم: 2023/2022	الفئة: 17 سنة
المدة: 70 دقيقة	المكان: الملعب البلدي
	الوسائل:
	الهدف: التمرير والاستقبال مع التصويب نحو المرمى

المراحل	الأهداف	ظروف الانجاز	التشكيلات	الكثافة	التوجيهات
التمهيدية	-التحضير النفسي والتربوي -التحضير البدني والفيزيولوجي	-شرح هدف الحصة -تكوين فوجين عمل: *الجري حول الملعب *أخذ تمارين للتسخين العام *أخذ تمارين للاطالة		-لمدة 20 د -شدة (60-) -70%	-الانضباط -التسخين الجيد
الرئيسية	-مداعبة الكرة -التمرير والاستقبال	الموقف 01: -في مساحة (10x10) تبادل الكرة ، التمرير والاستقبال		-لمدة 10 د -الشدة- 70%	-التركيز على الأداء الصحيح
	-تطوير التمرير والاستقبال	الموقف 02: - تكوين 4 أفواج متقابلة وفي المنتصف 4 لاعبين لتبادل الكرات		-لمدة 10 د -الشدة- 60%	
	-تنمية التصويب	الموقف 03: -تكوين فوجين للتنافس ، القيام بالتسديد نحو الأقماع الموجودة على خط المرمى		-لمدة 10 د -الشدة- 60%	حساب عدد اسقاط الأقماع
	-تنمية التهديف نحو المرمى	الموقف 04: -في منطقة 18م وضع 4 أهداف ، القيام بمنافسة بين فريقين		-لمدة 15 د	-حساب الأهداف لكل فريق
الختامية	-العودة الى الحالة الطبيعية	-الجري الخفيف حول الملعب		-لمدة 05 د	

ملاحق تجانس عينة الدراسة:

Test T					
Statistiques de groupe					
	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الوزن	تجريبية	9	57,0000	2,54951	,84984
	ضابطة	9	58,3333	2,34521	,78174
الطول	تجريبية	9	1,5911	,03516	,01172
	ضابطة	9	1,6167	,05385	,01795
العمر	تجريبية	9	16,5556	,52705	,17568
	ضابطة	9	16,5556	,52705	,17568
النظري nelson	تجريبية	9	14,2222	4,29470	1,43157
	ضابطة	9	14,2222	2,53859	,84620
النظري carre	تجريبية	9	12,1111	2,61937	,87312
	ضابطة	9	9,1111	3,91933	1,30644

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الوزن	Hypothèse de variances égales	,187	,672	-1,155	16	,265	-1,33333	1,15470	-3,78119	1,11452
	Hypothèse de variances inégales			-1,155	15,890	,265	-1,33333	1,15470	-3,78257	1,11590
الطول	Hypothèse de variances égales	3,020	,101	-1,192	16	,251	-,02556	,02144	-,07100	,01989
	Hypothèse de variances inégales			-1,192	13,771	,253	-,02556	,02144	-,07161	,02050
العمر	Hypothèse de variances égales	,000	1,000	,000	16	1,000	,00000	,24845	-,52669	,52669
	Hypothèse de variances inégales			,000	16,000	1,000	,00000	,24845	-,52669	,52669
النظري nelson	Hypothèse de variances égales	2,385	,142	,000	16	1,000	,00000	1,66296	-3,52532	3,52532
	Hypothèse de variances inégales			,000	12,982	1,000	,00000	1,66296	-3,59311	3,59311
النظري carre	Hypothèse de variances égales	,946	,345	1,909	16	,074	3,00000	1,57135	-,33111	6,33111
	Hypothèse de variances inégales			1,909	13,958	,077	3,00000	1,57135	-,37116	6,37116

ثبات اختبارات الدراسة (اختبار المستطيلات المتداخلة + اختبار وارنر نيلسون) :

Corrélations			
		shotnelson1	shotnelson2
shotnelson1	Corrélation de Pearson	1	,579
	Sig. (bilatérale)		,228
	N	6	6
shotnelson2	Corrélation de Pearson	,579	1
	Sig. (bilatérale)	,228	
	N	6	6

Corrélations			
		shotcarre1	shotcarre2
shotcarre1	Corrélation de Pearson	1	,559
	Sig. (bilatérale)		,249
	N	6	6
shotcarre2	Corrélation de Pearson	,559	1
	Sig. (bilatérale)	,249	
	N	6	6

اختبار (ت) للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية :

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	test akramove avant	17,6867	6	,25524	,10420
	test akramove après	16,7233	6	,49310	,20131

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 test akramove avant & test akramove après	6	-,133	,802

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 test akramove avant - test akramove après	,96333	,58459	,23866	,34984	1,57682	4,036	5	,010

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	test dribble avant	11,1667	6	1,36092	,55559
	test dribble après	9,2350	6	,79319	,32382

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 test dribble avant & test dribble après	6	,083	,876

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 test dribble avant - test dribble après	1,93167	1,51724	,61941	,33942	3,52391	3,119	5	,026

اختبار (ت) للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة :

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	تجريبية nelson1	14,2222	9	4,29470	1,43157
	تجريبية nelson2	15,5556	9	2,78887	,92962
Paire 2	تجريبية carre1	12,1111	9	2,61937	,87312
	تجريبية carre2	13,1111	9	3,14024	1,04675

Test des échantillons appariés

Différences appariées

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	تجريبية nelson1 - تجريبية nelson2	-1,33333	2,00000	,66667	-2,87067	,20400	-2,000	8	,081
Paire 2	تجريبية carre1 - تجريبية carre2	-1,00000	3,74166	1,24722	-3,87609	1,87609	-,802	8	,446

اختبار (ت) للاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية:

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
البعدي nelson	تجريبية	9	15,5556	2,78887	,92962
	ضابطة	9	14,8889	3,01846	1,00615
البعدي carre	تجريبية	9	13,1111	3,14024	1,04675
	ضابطة	9	11,1111	1,76383	,58794

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
البعدي nelson	Hypothèse de variances égales	,018	,894	,487	16	,633	,66667	1,36987	-2,23733	3,57066
	Hypothèse de variances inégales			,487	15,901	,633	,66667	1,36987	-2,23880	3,57213
البعدي carre	Hypothèse de variances égales	3,576	,077	1,666	16	,115	2,00000	1,20057	-,54509	4,54509
	Hypothèse de variances inégales			1,666	12,591	,120	2,00000	1,20057	-,60226	4,60226

قائمة أفراد عينة الدراسة (فئة أقل من 13 سنة) + العينة الاستطلاعية:

الملحق رقم 01: يبين بيانات العينة الاستطلاعية			
اللاعب	الطول	السن	الوزن
1	1.60	16	55
2	1.50	17	57
3	1.61	16	60
4	1.62	16	57
5	1.56	17	58
6	1.57	17	60
الملحق رقم 02: يبين بيانات العينة الضابطة			
1	1.58	17	57
2	1.61	17	58
3	1.70	16	54
4	1.68	17	59
5	1.67	16	61
6	1.55	16	59
7	1.57	16	58
8	1.58	17	57
9	1.61	17	62
الملحق رقم 03 : يبين بيانات اللعبة التجريبية			
1	1.59	17	55
2	1.60	17	59
3	1.67	16	62
4	1.59	16	57
5	1.58	16	56
6	1.57	17	55
7	1.61	17	59
8	1.56	16	54
9	1.55	17	56

نتائج أفراد العينة الاستطلاعية في اختبارات المستطيلات المتداخلة + اختبار وارنر نيلسون:

الملحق رقم 04: يبين نتائج اختباري التصويب من العينة الاستطلاعية

نتائج اختبار التصويب الحبال		نتائج اختبار التصويب المستطيلات المتداخلة		العينة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
14	12	10	11	1
12	10	10	10	2
10	12	11	10	3
10	8	11	13	4
10	10	12	10	5
8	12	12	11	6

نتائج افراد العينة في الاختبار القبلي الخاص بمهارة التصويب (المستطيلات المتداخلة + وارنر نيلسون):

<u>الاختبارات القبليــــــــــــــــة</u>			
	الاختبار المستطيلات المتداخلة	الاختبار وارنلسن	الرقم
<u>المجموعة التجريبية</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	ذكر
	<u>08</u>	<u>08</u>	ذكر
	<u>10</u>	<u>12</u>	ذكر
	<u>10</u>	<u>14</u>	ذكر
	<u>12</u>	<u>09</u>	ذكر
	<u>12</u>	<u>13</u>	ذكر
	<u>14</u>	<u>20</u>	ذكر
	<u>12</u>	<u>14</u>	ذكر
	<u>16</u>	<u>20</u>	ذكر
	-	-	ذكر
<u>المجموعة الظابطة</u>	<u>08</u>	<u>17</u>	ذكر
	<u>12</u>	<u>17</u>	ذكر
	<u>10</u>	<u>17</u>	ذكر
	-	-	ذكر
	<u>14</u>	<u>13</u>	ذكر
	<u>04</u>	<u>11</u>	ذكر
	<u>02</u>	<u>10</u>	ذكر
	<u>10</u>	<u>15</u>	ذكر
	<u>12</u>	<u>13</u>	ذكر
	<u>14</u>	<u>16</u>	ذكر
		ذكر	<u>21</u>
		ذكر	<u>22</u>
		ذكر	<u>23</u>
		ذكر	<u>24</u>

نتائج افراد العينة في الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب (المستطيلات المتداخلة + وارنر نيلسون):

<u>الاختبارات البعدية</u>			
	الاختبار وارنر نيلسن	الاختبار المستطيلات المتداخلة	الرقم
<u>المجموعة التجريبية</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	ذكر
	<u>14</u>	<u>12</u>	ذكر
	<u>16</u>	<u>14</u>	ذكر
	<u>16</u>	<u>14</u>	ذكر
	<u>12</u>	<u>11</u>	ذكر
	<u>10</u>	<u>16</u>	ذكر
	<u>12</u>	<u>18</u>	ذكر
	<u>10</u>	<u>16</u>	ذكر
	<u>16</u>	<u>20</u>	ذكر
	-	-	ذكر
<u>المجموعة الظابطة</u>	<u>12</u>	<u>15</u>	ذكر
	<u>12</u>	<u>17</u>	ذكر
	<u>10</u>	<u>16</u>	ذكر
	-	-	ذكر
	<u>14</u>	<u>16</u>	ذكر
	<u>08</u>	<u>09</u>	ذكر
	<u>10</u>	<u>10</u>	ذكر
	<u>12</u>	<u>18</u>	ذكر
	<u>10</u>	<u>16</u>	ذكر
	<u>12</u>	<u>15</u>	ذكر
	-	-	ذكر
	-	-	ذكر
	-	-	ذكر
	-	-	ذكر

الملخص باللغة العربية:

أثر التدريبات بالمنافسة على تنمية مهارة التصويب في كرة القدم لدى لاعبي أقل من 17 سنة.
"دراسة ميدانية بفريق أبطال التحدي الحمادية (فئة اقل من 17 سنة)"

عنوان الدراسة: أثر التدريبات بالمنافسة على تنمية مهارة التصويب في كرة القدم لدى لاعبي أقل من 17 سنة, حيث تهدف الى الكشف عن اثر الوحدات التدريبية بالأسلوب المنافسة لتنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة و التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي مهارة التصويب لدى المجموعة التجريبية و الكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب بين المجموعتين الشاهدة و الضابطة, حيث استخدمنا المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية), على عينة تتكون من 18 لاعب, حيث طبقت عليهم الوحدات التدريبية المقترحة و قد استخدمنا برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) نسخة 25 في تحليل البيانات و التحقق من صحة الفرضيات, حيث أظهرت الدراسة أن أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب, و قد أوصت الدراسة بضرورة استخدام أسلوب التدريب بالمنافسة تنمية القدرات المهارية للاعبين و زيادة الاهتمام بالفئات الصغرى و توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لها للضمان السير الجيد و الحسن للعملية التدريبية.

الملخص باللغة الإنجليزية:

Abstract

The effect of competition training on the development of shooting skill in soccer for players under 17 years old.

**A field study in the Hammadiyah Challenge Champions Team (under 17 years old).
The title of the study: The effect of competition training on the development of shooting skill in football for players under 17 years old, as it aims to reveal the effect of training units in the competitive method to develop the shooting skill of football players under 17 years old, and to identify the statistically significant differences between The pre- and post-test the shooting skill of the experimental group and the detection of statistically significant differences in the results of the post-test of the shooting skill between the control and experimental groups, where we used the experimental approach in the manner of equal groups (control and experimental), on a sample consisting of 18 players, where The proposed training units were applied to them, and we used the Statistical Package for Social Sciences (Spss) version 25 in analyzing the data and validating the hypotheses, as the study showed that there were statistically significant differences between the control and experimental samples in the post-test of the shooting skill, and The study recommended the need to use the method of training by competition, to develop the skill capabilities of the players, to increase interest in the younger groups, and to provide the necessary pedagogical means for them to ensure the good and smooth conduct of the training process.**