وزارة التعليـم العالــي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:.....

الرمـــــــــز: .....

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: .....

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(الماستر اكاديمي)

أثر وحدات تدريبية مقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

"دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة لكرة القدم I'O.M (فئة اقل من 13 سنة)"

اعداد الطالب:
لعيدي عبد الرحيم

إشراف الدكتور:
سالم العياشي

السنة الجامعية : 2019 / 2020

وزارة التعليـم العالــي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:.....

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: .....

الرمـــــــــز : .....

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(الماستر اكاديمي)

أثر وحدات تدريبية مقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

"دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة لكرة القدم I'O.M (فئة اقل من 13 سنة)"

اعداد الطالب:
لعيدي عبد الرحيم

إشراف الدكتور:
سالم العياشي

السنة الجامعية : 2019 / 2020

إهداء

قال تعالى : "وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً"

الآية 42 من سورة الإسراء .

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، 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 حفضها الله.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي الغالي حفضه الله.

و روح جدي الغالي رحمه الله, إلى جدتي الغالية حفضها الله.

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إخوتي و أخواتي.

إلى كل العائلة الكريمة.

إلى كل الأصدقاء و زملاء الدراسة و عمال مكتبة المعهد و كل أساتذة قسم التدريب الرياضي.

إلى مسيري و مدربي فريق أولمبي المسيلي لكرة القدم O.M

إلى كل من احتواهم قلبي ... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

شكر

يقول الله تعالى في محكم تنزيله : "و قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي 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 الفاضل : سالم العياشي على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا و الذي كان نعم الموجه فكل الشكر و الامتنان.

و نتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم التدريب الرياضي و اخص بالذكر الدكتور الفاضل: قارة سعيد و الدكاترة الكرام: بن سالم سالم و بن رجم إدريس و بن تومي بلال على المساعدات و التوجيهات القيمة التي أفادونا بها.

و أخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة و كذا عمال مكتبة المعهد دون أن ننسى طبعا مسيري و مدربي فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم O.M و على رأسهم الرئيس: لعيدي محمد, و المدرب: هباش علاء الدين.

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
مقدمة	أ
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1 – 1 – إشكالية الدراسة	12
1 – 2 – فرضيات الدراسة	13
1 – 3 – أهمية الدراسة	13
1 – 4 – أهداف الدراسة	14
1 – 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	14
1 – 6 – الدراسات السابقة	17
1 – 7 – مميزات الدراسة الحالية	19
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التدريب الرياضي	**الصفحة**
تمهيد	21
2 –1– التدريب الرياضي	22
2–1–1– مفهوم التدريب الرياضي	22
2–1–2– مبادئ التدريب الرياضي	22
2–1–3– خصائص التدريب الرياضي	24

2-1-4- اهداف التدريب الرياضي	24
2-1-5- طرق التدريب الرياضي	25
خلاصة	31
الفصل الثالث: المتطلبات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم	**الصفحة**
تمهيد	33
3-1- عناصر اللياقة البدنية	34
3-1-1- التحمل	34
3-1-2- القوة	34
3-1-3- السرعة	35
3-1-4- المرونة	39
3-1-5- الرشاقة	40
3 -2- المهارات الاساسية في كرة القدم	40
3-2-1- المهارات الاساسية بدون كرة	41
3-2-2- المهارات الاساسية بالكرة	42
3-3- مهارة المراوغة	43
3-3-1- انواع المراوغة	44
3-3-2- أهمية المراوغة	44
3-3-3- مميزات استخدام المراوغة	45
3-3-4- الاسس التي تعتمد عليها المراوغة السليمة	46
3-3-5- قواعد المراوغة	46
3-4- مرحلة العمرية أقل من 13 سنة	47
خلاصة	48
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	**الصفحة**
تمهيد	50
4-1 - الدراسة الاستطلاعية	51

4–2 – منهج الدراسة	52
4–3 – متغيرات الدراسة	53
4– مجتمع وعينة الدراسة	54
4–5 – اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	57
4–6– الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق،الثبات،الموضوعية)	59
4–7 – تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	62
4–8 – خطوات اجراء الدراسة الميدانية	63
خلاصة	66
الفصل الخامس:عرض و تحليل و مناقشة النتائج	**الصفحة**
5–1 – عرض النتائج	68
5–2 – تحليل النتائج	68
5–3– مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	74
الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات	**الصفحة**
6 – 1 – الاستنتاج العام	79
6 –**2** – الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	20
– قائمة المصادر والمراجع	83
– قائمة الملاحق	
– ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
تجانس عينة الدراسة من حيث العمر و الطول و الوزن و الاختبارات القبلية	1	56
النتائج ثبات الاختبار لكل من اختبار اكراموف و اختبار المراوغة	2	60
نتائج صدق الاختبار لكل من اختبار اكراموف و اختبار المراوغة	3	61
النتائج القبلية و البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار أكراموف	4	68
النتائج القبلية و البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار المراوغة	5	69
النتائج القبلية و البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار أكراموف	6	70
النتائج القبلية و البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار المراوغة	7	71
النتائج البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية الخاصة باختبار اكراموف	8	72
النتائج البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية الخاصة باختبار المراوغة	9	73

قائمة الاشكال

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
شكل يبين كيفية اداء اختبار اكراموف	1	58
شكل يبين كيفية اداء اختبار المراوغة	2	59

مقدمة :

اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبيها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بأعداد المدربين وتأهيلهم علمياً.

لقد أصبحت كرة القدم تساير التكنولوجية، و بتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة نتيجة الأبحاث في المجال الرياضة و تفاعل مختلف العلوم كعلم التشريح، علم النفس و علم الاجتماع و علوم أخرى مع بعضها البعض, بالاضافة الى الانسجام و التكامل البدني و المهاري و الخططي, و هذا التكامل و التطور لم يظهر بشكل عشوائي بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على طرق و اساليب التدريب الحديثة , كلها ساهمت في تطوير الحالة التدريبية للاعبين و رفع مستوى الإنجاز الرياضي و الارتقاء بمستوى هذه اللعبة.

و يعتبر التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية مرتبة قائمة على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أوج المستويات و الأداء الجيد و المتطور و السريع الذي تسعى إليه كل فرق العالم محاولتا منها في إحراز أفضل النتائج و المستوى. **(مفتي إبراهيم حماد ، 1997 ،ص 8).**

و أصبحت كرة القدم تساير التكنولوجية، و بتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة نتيجة الأبحاث في المجال الرياضة و تفاعل مختلف العلوم كعلم التشريح، علم النفس و علم الاجتماع و علوم أخرى مع بعضها البعض, بالاضافة الى الانسجام و التكامل البدني و المهاري و الخططي, و هذا التكامل و التطور لم يظهر بشكل عشوائي بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على طرق و اساليب التدريب الحديثة , كلها ساهمت في تطوير الحالة التدريبية للاعبين و رفع مستوى الإنجاز الرياضي و الارتقاء بمستوى هذه اللعبة.

و يذكر أمر الله البساطي " أن الحالة التدريبية للاعب مرتبطة بدرجة تطور مكوناتها حيث كلما ارتفع مستوى نموها كلما تحسن مستوى الأداء الحركي الرياضي ، و هذا بمراعاة التنسيق بين درجة تنمية هذه المكونات وفقا لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ أرقى مستوى ممكن في كافة الجوانب البدنية ، الفنية و الخططية و النفسية." **(أمر الله البساطي, 1998، ص 18).**

و تعد الأسلوب أو الطريقة المدمجة أحد الأساليب الناجعة في عملية التدريب الرياضي حيث أدرجت ضمن البرامج التدريبية حتى أصبحت نمطا جديدا ضمن برامج التحضير في كرة القدم الحديثة و الذي لاقى صدى واسع الانتشار نظرا لتأثيرها الايجابي على مختلف جوانب اللاعب, حيث انه كلما ارتفع

مستوى المنافسة كلما زادت أهمية و التركيز على تنمية مختلف جوانب الاعداد في البرامج التدريبية للاعبين.

تمثل كل من صفة السرعة و مهارة المراوغة أحد أهم المتطلبات البدنية و المهارية الأساسية في كرة القدم خاصة بالنسبة للاعبي الفئات الشبانية نظرا لارتباطهما بمعظم المتطلبات التي تفرضها المواقف التنافسية للعبة و التي تؤثر في نتيجة و اتجاه سير المباراة و كذا مستويات الانجاز.

و نظرا للأهمية البالغة التي تحظى بها صفة السرعة و مهارة المراوغة في ميدان كرة القدم خاصة لدى الفئات العمرية الصغيرة, وجب على المدرب وضع تمارين و برامج تدريبية مدمجة قصد تنمية الجانب البدني (السرعة) و الجانب المهاري (المراوغة) للاعبيه معا, و من منطلق أن ما يغرسه المدرب في لاعبيه منذ الصغر يحصده مستقبلا جاءت فكرة التطرق إلى موضوع دراستنا و المتمثل في "**اقتراح تمارين تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة و أثرها على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة**".

ومن أجل حصد نتائج البحث وثماره قسمنا بحثنا إلى ستة فصول حيث :

الفصل الأول: سوف نتطرق فيه الاطار العام للدراسة, حيث قمنا بتحديد إشكالية بحثنا و طرح التساؤلات و صياغة الفرضيات و كذلك سنتطرق لأهم الدراسات السابقة والمشابهة التي تحيط بموضوع بحثنا.

الفصل الثاني: سنتناول فيه المتغير الاول أي المتغير المستقل و المتمثل في التمارين التدريبية المقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة حيث سنطرق فيه الى عنصر التدريب الرياضي و طرق التدريب و سنركز على الاسلوب المدمج كما سنتناول فيه عناصر اللياقة البدنية و سنقوم بالتوسع في صفة السرعة.

الفصل الثالث: فسنتطرق فيه الى المتغير الثاني أي المتغير التابع و المتمثل في مهارة المراوغة حيث تطرقنا فيه الى التعريف بكرة القدم و كذلك لمختلف التقنيات التي ترتبط بهذه اللعبة و قمنا بالتركيز و التوسع في مهارة المراوغة.

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

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

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

الفصل الأول:

الاطار العام للدراسة

1-1 إشكالية الدراسة:

لقد عرفت كرة القدم تطورا مذهلا خلال المواسم الأخيرة و هذا ما يتضح جليا في البطولات الاروبية و التظاهرات العالمية, حيث أصبحت تحتل قائمة الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير و وسائل الاعلام أهمية كبيرة, حيث تزامن هذا التطور مع ظهور العديد من الطرق و الاساليب التدريبية الحديثة في مجال تدريب كرة القدم التي تطور نواحي عديدة و متنوعة (البدنية, الفنية, الخططية, النفسية) للاعب بهدف بلوغ أعلى المستويات الرياضية, و هذا ما يسعى اليه اخصائيو كرة القدم بالاعتماد على تمارين و برامج تدريبية تعتمد في جوهرها على التدريب المبني على المبادئ و الاسس العلمية, بهدف اكتساب الفريق الخصائص التي تتماشى مع متطلبات اللعب.

ان من أهم المتطلبات التي يجب تنميتها و تطويرها لدى لاعب كرة القدم خاصة لدى الفئات الشبانية و التي نحن بصدد دراستها نجد صفة السرعة و مهارة المراوغة, حيث جاءت دراسات **مسيلتي لخضر 2014** و **عطا الله خير الدين 2016** و **دراسة مساسط خالد 2016** في نفس الصياغ و كانت كلها تحت نفس العنوان **(اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة السرعة و اثرها على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم)**, حيث أعطت أهمية كبيرة لكل من عنصري السرعة و المراوغة و اعتبارهما من المتطلبات و الخصائص الرئيسية للاعب كرة القدم الحديثة, حيث تعتبر السرعة احد المكونات الرئيسة في عناصر اللياقة البدنية و الضرورية للاعب كرة القدم, اما المراوغة فهي من المهارات الاساسية التي وجب على لاعب كرة القدم اتقانها, حيث يرتبط أدائها ببعض الصفات البدنية و من بينها صفة السرعة, **و هذا ما اشار اليه عياش الديلمي حين قال:** "ان اتقان اللاعب لمهارة المراوغة يعتمد في الاساس على السرعة من خلال: السرعة في الجري بالكرة و التحرك في مختلف الاتجاهات و سرعة ادائه لمختلف الحركات" , و من هذا كله يتضح جليا دور عملية التخطيط في وضع و بناء وحدات و برامج تهدف الى تنمية الجانب البدني (السرعة) و المهاري (المراوغة) معا للاعب كرة القدم **(فئة اقل من 13 سنة)** بشكل متوازن و متكامل, من خلال دمج كل من العملين البدني و المهاري في الحصص التدريبية.

لقد لاحظ الطالب الباحث من خلال زيارته و ملاحظته لأغلب الحصص التدريبية في مختلف الفرق التي زارها, أن معظم المدربين في هذه الفئة يفصلون بين العمل البدني و المهاري خلال التدريبات و يولون الجانب المهاري أهمية كبيرة على حساب البدني حتى انهم كادوا يهملونه و ينسونه تماما, من هذا الأمر الذي لاحظه الباحث و من خلال ما سبق ذكره أن دمج و تطوير الجانب البدني و المهاري معا خلال عملية التدريب أمر هام, حيث يساعد ذلك في تطوير و تنمية كل من المستويين البدني و المهاري للاعب ارتأى الطالب الباحث الى : اقتراح وحدات تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة و دراسة مدى تأثيرها على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة و عليه يمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام: هل للوحدات التدريبية المقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية السرعة الانتقالية بالكرة أثر على تحسين اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة؟.

التساؤلات الجزئية:

– هل توجد فروق دالة إحصائيا في صفة السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية؟.

– هل توجد فروق دالة إحصائيا في صفة السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة؟.

– هل توجد فروق دالة إحصائيا في صفة السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية ؟

1-2 فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : للتمارين التدريبية المقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية السرعة (السرعة الانتقالية بالكرة) أثر على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

الفرضيات الجزئية :

– توجد فروق دالة إحصائيا في صفة السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.

– لا توجد فروق دالة إحصائيا في صفة السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة.

– توجد فروق دالة إحصائيا في صفة السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية.

1-3 أهمية الدارسة:

– تكتسب الدراسة أهميتها من خلال نية الباحث الكشف عن اثر تنمية السرعة (السرعة الانتقالية بالكرة) على اداء مهارة المراوغة لدى لاعب كرة القدم, و تطوير سرعة اداء اللاعب لمهارة (مراوغة) حيث تعد احد متطلبات 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 للاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة, حيث تحث على تدارك الموقف قبل تفاقمه من خلال التركيز على تنمية و تطوير الجانب البدني و المهاري معا بشكل متكامل و متوازن للاعبي الفئات الشبانية و اقتراح تمارين تدريبية تخدم ذلك الغرض.

– كما تستمد الدراسة قيمتها ايضا من خلال تناولها موضوع التدريب المدمج كأحد المفاهيم الحديثة في مجال التدريب الرياضي و خاصة في رياضة كرة القدم و متطلباتها الحديثة, حيث تفرض على المدربين ضرورة تغيير طرقهم التقليدية و تبني اساليب و مفاهيم و طرق تدريبية جديدة, حتى يستطيع مواكبة التطور حضاري السريع الدي تشهده لعبة كرة القدة في العصر الحالي.

1-4 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:

1) معرفة الدلالة الاحصائية للفروق في صفة السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.

2) معرفة الدلالة الاحصائية للفروق في صفة السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة.

3) معرفة الدلالة الاحصائية للفروق في صفة السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية.

4) معرفة المستوى البدني و المهاري للاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

5) معرفة اثر تمارينا المقترحة لتنمية صفة السرعة على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

6) تنمية المستوى البدني و تحسين الجانب المهاري للاعبي كرة القدم لفئة اقل من 13 سنة.

7) بيان دور السرعة على اداء مهارة المراوغة لدى عبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

8) الكشف عن اهمية العمل على تنمية صفة السرعة في سن مبكرة و ابراز أهمية تنميتها في هذه المرحلة العمرية (فئة اقل من 13 سنة).

1-5 تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

1-5-1 التمارين:

اصطلاحا: يعرفها موسى فهمي بأنها: الاوضاع و الحركات التي تشكل و تنمي الجسم و مقدرته الحركية و التي تؤدى بغرض الوصول الى احسن قدرة حركية ممكنة في الاداء.

– تعرفها ليلى زهران بأنها: مجموعة الأوضاع البدنية التي تهدف لتشكيل و بناء الجسم و تنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لاعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي و الوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على اسس العلمية. **(http//www.bdania.com, 2019-11-01)**.

اجرائيا: مختلف الواجبات المقدمة للاعب فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة لتنمية سرعته و مهارته في المراوغة من أجل الوصول الى تحقيق أفضل المستويات الرياضية.

1-5-2 التدريب الرياضي:

اصطلاحا: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما . **(أمر الله البساطي, 1998, ص35).**

- مجموعة الاجراءات اتي تخضع للأسس و المبادئ العلمية و تهدف الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الانشطة الرياضية. **(محمد حسن علاوي, 1990, ص35).**

اجرائيا: مجموعة العمليات المبنية على اسس علمية و التي تهدف الى اعداد لاعب فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم فئة أقل من 13 سنة من النواحي البدنية و المهارية لتحقيق افضل مستوى رياضي ممكن.

1-5-3 الأسلوب المدمج:

اصطلاحا: عبارة عن دمج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين. **(حكيم غلاب, 2017, ص34).**

اجرائيا: هو دمج كل من العمل البدني و المهاري معا في الحصة التدريبية للاعب فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة بهدف تطوير سرعته و مهارة المراوغة لديه معا.

1-5-4 السرعة:

اصطلاحا: هي قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن.

(عامر فاخر الشغاتي, 2014, ص314).

- تعرف كذلك بانها القدرة على اداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن.

(علي البيك, 2008, ص19).

اجرائيا: قدرة لاعب فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة على اداء حركي او فني معين (حركة او مجموعة من الحركات) في اقل زمن ممكن.

1-5-5 السرعة الانتقالية بالكرة :

اصطلاحا : هي سرعة التحرك بالكرة في اتجاهات مختلفة من الملعب مع السيطرة عليها و تحقيق التوازن بين الانطلاق بالكرة و مقدرة اللاعب على التصرف بسرعة خلال التحرك بها.

(عثامنة ياسين, 2018, ص21).

اجرائيا : هي قدرة لاعب فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم فئة أقل من 13 سنة على الجري بالكرة بسرعة و السيطرة عليها و الانتقال من مكان لمكان اخر داخل الملعب بهدف المراوغة أو الهروب أو الاتجاه نحو مرمى الفريق الخصم.

1-5-6 المهارة:

اصطلاحا: عرفها احمد خاطر و اخرون بانها: جوهر الاداء الذي يتميز بالإنجاز الكبير من العمل مع بذل مقدار كبير من الجهد البسيط. **(مروش ابراهيم, 2014, ص35)**.

- عرفها محمد خير الله ممدوح بأنها: تلك النشاطات التي تستلزم استخدام عضلات مع بذل مقدار من جهد بسيط. **(مروش ابراهيم, 2014, ص35)**.

اجرائيا: وهي مهارة المراوغة التي يمكن تحسينها و تطويرها لدى لاعب فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

1-5-7 المراوغة:

اصطلاحا: هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم و الانتقال الى نقطة اخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدما اداء فني ينخدع له اللاعب الخصم. **(زهران السيد, 2008, ص198)**.

- هي فن من فنون كرة القدم و انها تتقوم عند نقطة اشتراك اللاعب مع اللاعب الخصم فهي ضرورية تشمل كل أفراد الفريق و ان كان اللاعب مهاجم يتميز بها و يتفوق في الاداء المهاري لها عن كافة لاعبي الفريق. **(مساسط خالد,2016, ص8)**.

اجرائيا: تعني قدرة لاعب فريق اولمبي المسيلة لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة على تخطي اللاعب الخصم بأداء حركي معين.

1-5-8 الفئة العمرية اقل من 13 سنة:

اصطلاحا : هي الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج و الرشد.

(عبد العالي الجسماني, 1994, ص257).

- تعرف كذلك بمرحلة المراهقة المبكرة و تمتد من سن 11 الى 14 عشرة سنة و تتميز بحدوث التغيرات البيولوجية السريعة.

(اية طقاطقة, 2018, مراحل النمو الانسان من الطفولة الى الشيخوخة) https ://mawdoo3.com.

- تعرف كذلك بمرحلة المراهقة الأولى و فيها يتضاءل سلوك الطفل, و تبدأ المظاهر الجسمية و الفسيولوجية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور.

(حامد عبد السلام, 1986, ص297).

اجرائيا : من المراحل العمرية التي يمر بها لاعب فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة و تمتد عادة من سن الحادي عشرة الى سن الرابع عشرة, حيث تصحب هذه المرحلة العديد من التغيرات في الطفل الجسمية و الاجتماعية و النفسية و العقلية و الحركية.

1-6- الدراسات السابقة و المشابهة :

الدراسة الأولى: دراسة مسيلتي لخضر 2014 (مذكرة لنيل شهادة الدكتورة) بجامعة الجزائر ثلاثة 2014 و التي جاءت تحت عنوان : توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرهما على تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة, حيث تهدف الى تصميم برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج للاغبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة و معرفة مدى تأثيره على تنمية و تطوير القوة و السرعة و المهارات الاساسية في كرة القدم, معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية بين العينة الضابطة و التجريبية, حيث تم استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية) و الاختبارات البدنية و المهارية بالإضافة الى استمارة استبيانية على عينة شملت لاعبي فريق سيدي لخضر و فريق سيدي علي فئة أقل من 20 سنة, حيث اظهرت الدراسة ان للبرنامج التدريبي للتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة يؤثر ايجابيا على تنمية و تطوير القوة و السرعة و المهارات الاساسية في كرة القدم , بالإضافة الى وجود فورق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينتين العينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية في اختبارات القوة و السرعة, و قد أوصت الدراسة بضرورة استخدام البرامج التدريبية المقترح لتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم لكل الفئات و لكلا الجنسين, و زيادة الاهتمام بتطوير المهارات الاساسية و عدم اهمالها حتى بعد اتقانها و خاصة في تدريب الناشئين.

- **الدراسة الثانية:** دراسة عطا الله خير الدين 2016 (مذكرة لنيل شهادة الماستر أكاديمي) بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة 2016 و التي جاءت تحت عنوان : اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة من أجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة, حيث تهدف الى تطوير مستوى اللاعب من ناحية مهارية خصوصا في هذه المرحلة, و اعطاء بعض التمارين و الألعاب المبنية على متطلبات هذه الفئة, حيث تم استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية) و كل من اختبار المراوغة و اختبار اكراموف على عينة تتمثل في 20 لاعب (10 ضابطة – 10 تجريبية), حيث اظهرت الدراسة ان البرنامج التدريبي باستخدام الوحدات تدريبية أثر ايجابيا على المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار بعدي في تنمية السرعة على اداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية, و قد أوصت الدراسة ضرورة التركيز على ادماج تمارين و برامج تطويرية قصد تحسين صفة السرعة لدى اللاعبين, و اعطاء اهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة و ادراك أهمية ممارسة نشاط بدني و رياضي في مرحلة المراهقة, بالضافة الى ادخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية المواكبة للتطور الرياضي.

الدراسة الثالثة: : دراسة مساسط خالد 2016 (مذكرة لنيل شهادة الماستر أكاديمي) بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة 2016, و التي جاءت تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة و التوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة., حيث تهدف الى اعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة و التوازن و أثره على تطوير مهارة المراوغة لدى أصاغر كرة القدم, ومعرفة دلالة الفروق الاحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في تحسين مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية, بالإضافة الى الكشف عن دور السرعة الممزوجة بالتوازن في تنمية مهارة المراوغة لدى اصاغر كرة القدم, حيث تم استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية) و اختبار 30 متر جري و اختبار فليشملن للتوازن بالإضافة الى اختبار المراوغة لفاندرهوف على عينة تتمثل في 24 لاعب (12 مجموعة شاهدة – 12 مجموعة تجريبية) فئة الاصاغر من نادي الرياضي عين قشرة سكيكدة), حيث اظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية و المهارية, كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية و المهارية, و قد أوصت الدراسة بزيادة الاهتمام بتطوير صفات السرعة والتوازن و مهارات الاساسية (مراوغة) للاعبي كرة القدم خاصة الفئات الصغرى, و ادماج تمارين و برامج ممزوجة بين الصفات البدنية (سرعة و توازن) مع المهارات الاساسية (مراوغة), بالإضافة الى استعمال طرق و مبادئ التدريب المناسبة لتنمية الصفات البدنية و المهارية , و ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب و البيئة الملائمة لتحضير اللاعبين.

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 سلمية , 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 :

1-7-1-1- من حيث الدراسات : الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من (2014) الى (2016) 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.

1-7-1-2- من حيث المتغير التابع : اشتَّركت دراستنا مع الدراسات السابقة في المتغير التابع (المراوغة) كدراسة مساسط خالد و دراسة عطاالله خير الدين و دراسة مسيلتي لخضر.

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.

1-7-1-4- 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.

1-7-1-5- من حيث صياغة الفرضيات : اشتَّركت 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 الصفة البدنية المراد تطويرها, 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 تفيد بحثنا هذا, حيث تبرز نواحي القوة و الضعف مما ينبر الطريق أما الباحث فيما بتعلق بتحديد متغيرات البحث و اختيار العينة و المنهج المستخدم و كذلك الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث و قد استفدنا 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.

الفصل الثاني:

التدريب الرياضي

تمهيد :

– لقد أضاف التطور العلمي الكثير من الأساليب و الطرق الجديدة في مجال التدريب الرياضي بهدف الوصول الى تحقيق افضل النتائج من خلال الارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي و الخططي والنفسي و الذهني للاعب, حيث أصبح من الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري إتباع التدريب الرياضي الحديث الذي يستند على التخطيط الجيد و المبادئ و الخصائص العلمية, حيث أكد Jurgen weineck 1986:" ان القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث".

– ويذكر بعض الخبراء، ان هناك العديد من طرق و الأساليب التدريب و التي يستخدم كل منها حسب ما يسعى المدرب لتطويره في العملية التدريب سواء من الناحية البدنية (سرعة, قوة, تحمل, رشاقة....الخ) أو من الناحية المهارية أو الخططية, و لعله من بين هذه الاساليب التدريبية : التدريب المدمج الذي هو عبارة عن دمج كل من العمل البدني و الفني معا في حصة تدريبية واحدة بهدف اكتساب قدرات بدنية و مهارية, يوظفها اللاعب بدقة أثناء المباراة, ولأن كرة القدم رياضة تتطلب من لاعبيها التمتع بمستوى بدني و مهاري عاليين، لذا وجب الاهتمام بهاذين الجانبين خاصة لدى الفئات الشبانية.

(أبو العلا عبد الفتاح, ابراهيم شعلان ،1994 ،ص73).

– وقد اكتسب البحث أهميته من خلال اقتراح وحدات تدريبي في كرة القدم للفئات الصغرى بالأسلوب مدمج تهدف لتنمية السرعة الانتقالية بالكرة و دراسة مدى تأثيرها على أداء مهارة المراوغة و ما ستسفر عنه من نتائج مما يساعد في توجيه عمليات اعداد الفئات الشبانية (فئة اقل من 13 سنة) وفق للأساليب العلمية السليمة.

2-1- التدريب الرياضي:

2-1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادقة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار اليه عصام عبد الخالق "بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية و المهارية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل. **(يحي السيد الحاوي، 1998، ص10)**.

- يعرفه العام مارا بأنه اعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى.

- يعرفه العالم ماتفيف بأنه اعداد اللاعب فيسيولوجيا تكتيكيا عقليا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب. **(أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص25)**.

- ويعرف على نصيف وقاسم حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلة العقلية ضمن برنامج علمي هادف للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الممكنة. **(قاسم حسن حسين ،1976،ص.45)**.

2-1-2- مبادئ التدريب الرياضي :

- يجب استخدام طرائق مختلفة من التدريب وبما يتلاءم مع الأهداف المحددة، لغرض الوصول بالرياضي إلى أقصى حد ممكن في تطوير قابليته بما يخدم الأداء والإنجاز، وهناك إجماع علمي على مبادئ التدريب الآتية في إحداث التكييف والتحسن المنشود في التدريب الرياضي وهذه المبادئ هي:

2-1-2-1- مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب :

- إن استجابة اجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي و يعتمد على خصائص كل لاعب, فعلى سبيل المثال : اذا متا قدمنا جرعة تدريبية لعدد من اللاعبين فان اجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة مختلفة عن الاخرين.

- و ترجع الاستجابة الفردية للتدريب لعدة أسباب منها الاختلاف في كل من النضج و عامل الوراثة , تاثير البيبة و التغذي الجيدة و النوم و الراحة و مستوى اللياقة البدنية و الدوافع.

(مفتي ابراهيم حماد, 2001, ص45).

2-1-2-2- مبادئ زيادة الحمل (رفع الحمل) :

- ينص مبدأ زيادة الحمل على استخدام مقاومات أو أعباء أكبر من القدر المعتاد، ويعد ذلك من أهم متطلبات حدوث التكيفات في الجسم للتدرب الرياضي.

– فأجهزة الجسم وأعضاؤه تتكيف للمتغيرات التدريبية المستخدمة فبعد أن يتكيف الجسم فإنه يتطلب متغيرات تدريبية مختلفة للاستمرار في إحداث تكيفات جديدة وبمستويات أعلى.

– ويجب التدريب باستخدام حمل أم مقاومات أكبر من المستخدمة، وذلك لزيادة قوة العضلات ومنها عضلة القلب، وتكون الزيادة في الحمل بشكل تدريجي ولزيادة الحمل يجب أن تعمل العضلات لفترات زمنية أطول نت الفترات أو الدورات المعتادة في التدريب.

– وإذا توقف التدريب أو نقصت فيه الأحمال أو المقاومات المستخدمة سوف ينتج عن ذلك نقص وتراجع في مكون معين من مكونات اللياقة البدنية. وإن الاستمرار بمستوى ثابت نسبيا من الأحمال سوف ينتج عنه ثبات في مستوى اللياقة البدنية.

2-1-2-3- مبادئ التعاقب (التناوب) :

– إن مبدأ التعاقب يؤكد أن هناك مستوى مثالي لزيادة الحمل التدريبي (التحميل) ينبغي أن ينجز في التدريب. وإن هناك إطار زمني مثالي لإجراء أو إحداث زيادة في الحمل التدريبي.

– وينبغي أن لا تكون زيادة الحمل بطيئة جدا بحيث إن التحسن لا يكون محتملا، وفي الوقت نفسه إن الزيادة السريعة للأحمال التدريبية سوف تؤدي للإصابة وتلحق أضرار عضلية ونفسية، فالتدريب فوق مستوى أهداف التدريب يكون ذا نتائج عكسية وخطرة.

– وعلى سبيل المثال (رياضي نهاية الأسبوع) الذي يتدرب بشدة عالية فقط في نهاية الأسبوع والذي لا يتدرب بصورة كافية في المعتاد فهو يخالف مبدأ التعاقب (التناوب).

– ومبدأ التعاقب يفسر لنا الحاجة إلى الراحة والاستشفاء الصحيح لأن الاستمرار في زيادة الحمل التدريبي سوف يؤدي إلى الإعياء والإصابة. **(أحمد يوسف متعب الحسناوي, 2014, ص35-36)**.

2-1-2-4- مبدأ التكييف :

– ان كبيعة تركيب الجسم تسمح له بإحداث تغيرات في اعضائه و اجهزته اذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر (تكيف) هذا التغيرات تهدف الى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد.

– انطلاقا من مبدا التكيف فان التدريب الرياضي يحدث ارتقاء بمستوى الاداءو حيث أنه اذا زادت متطلبات الاداء حدثت تغيرات في الجسم, هذه التغيرات الحادثة في اجسام اللاعبين من جراء تنفيذ وحدة تدريبية ضئيلة جذا يصعب ملاحظتها في البداية, لكن تراكم هذا التغير يمكن لمسه بعد مرور فترة مناسبة من الاستمرار في التدريب قد تتطلب اسابيع و في بعض الاحيان قد تصل الى شهور حتى يمكن لمس التقدم و قياس بعض التكيفات.

– و يمكن القول أن التدريب الرياضي يحدث تغيرات في أجهزة الجسم الوظيفية للاعب لتكيف مع متطلباته. **(مفتي ابراهيم حماد, 2001, ص44)**.

2-1-3- خصائص التدريب الرياضي:

– يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي:

– حث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة.
– توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
– غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية والإيجابية لدى اللاعبين.
– تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث لأسس ومبادئ علمية التي أمكن التوصيل إليها علوم الرياضة والتربية الرياضية.
– تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيرا حيويا لتحقيق الأهداف الرياضية.
استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.
– استخدام دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو المساحة الرياضية.
– نبذ كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن ن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات.
– الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلقى دور الخبرة بل إنها تتكامل للعمل على تحقيق أهداف. **(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص25-27)**.

2-1-4- أهداف التدريب الرياضي:

– من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام التمارين البدنية وطرائق التدريب المؤثرة والملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة وفي الوقت نفسه يجب على الرياضي أن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن إيجازها بما يلي:

– الارتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).

- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفاعلية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافس وإتقانه.
- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفاعلية الرياضية المحددة.
- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.
- إعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية وإغنائه بالمعلومات الخاصة بالتغذية وظائف استعادة الشفاء وقوانين الألعاب وقواعده وتاريخ تطورها والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها. **(أحمد يوسف متعب الحسناوي, 2014, ص27-28)**.

2-1-5- طرق التدريب الرياضي:

- تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية للاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للاعب.
(مفتي إبراهيم حماد،2001، ص 210).
- وتختلف طرائق التدريب بعضها عن البعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق أهداف تدريبية مختلفة ومهما تنوعت طرائق التدريب وأساليبه فإنها من وجهة النظر الفسيولوجية تعتمد على أحد نوعي التدريب (هوائي، لاهوائي). **(أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص83)**.

وتتمثل طرائق التدريب الرئيسية فيما يلي:

2-1-5-1- التدريب المستمر:

- تعرف بأنها أداء حمل تدريبي بشدة متوسطة ولفترة زمنية أو مسافة طويلة نسبيا حيث تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون أن تتخللها فترات راحة وتتم دائما بدرجات وأساليب شدة مختلفة على وفق الأهداف التدريبية المبتغاة وخصوصية اللعبة أو الفعاليات الرياضية.
(أحمد يوسف متعب الحسناوي ،2014،ص86.85).
- يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.
(مفتي إبراهيم حماد،2001، ص.210).

- **أساليب طريقة التدريب المستمر:**

1) تدريب مستمر منخفض الشدة (60- 80%)
2) تدريب مستمر مرتفع الشدة (80- 90%)
3) تدريب مستمر ثابت الشدة
4) تدريب مستمر متغير الشدة.

5) تدريب الفارتلك. **(أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص86-85)**.

2-1-5-2- التدريب الفتري:

- من الطرق التدريبية العامة في معظم الأنشطة الرياضية لتنمية القوة والسرعة والتحمل وكذا الصفات البدنية المركبة مثل: تحمل القوة وتحمل السرعة.... الخ.

- فهي طريقة تدريبية تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ويرى بعض العلماء أن مصطلح التدريب الفتري نسبة إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه. **(محمد حسن علاوي,1990, ص217)**.

- **أنواع التدريب الفتري:** مع تنوع أهداف التدريب الفتري تتعدد أنواعه ويمكن اتباع المحاور التالية :

أ) حسب الشدة المستخدمة في التدريب :

1) تدريب فتري منخفض الشدة

2) تدريب فتري مرتفع الشدة

ب) حسب زمن الحمل المستخدم :

1) تدريب فتري قصير المدى (10-20ث)

2) تدريب فتري متوسط المدى (20 ث-2د)

3) تدريب فتري طويل المدى (2د-30د). **(أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص92-90)**.

2-1-5-3- تدريب تكراري:

- تتشابه هذه الطريقة مع طريقة التدريب الفتري في تبادل الأداء مع الراحة غير أن هذه الطريقة تختلف من حيث الشدة مع فترات الأداء، مرات التكرار وفترات استعادة الاستشفاء بين التكرارات (3-4) وفترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات (3-دقائق4).

- تقسيم طريقة التدريب التكراري على وفق المدى الزمني للمثير التدريبي:

1) قصير المدى (15-120ث)

2) متوسط المدى (2-8د)

3) طويل المدى (8-15د). **(أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص94-93)**.

- تهدف هذه الطريقة لإلى تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة وسرعة الأداء وحمل مسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة. **(حكيم غلاب، 2017، ص08)**.

2-1-5-4- التدريب دائري: هي عبارة عن نظام تدريبي تترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظامدائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب.

(حكيم غلاب, 2017, ص7).

– تعرف كذلك بانها طريقة تنظيمية لأداء التمرينات يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدتها ويمكن تشكيلها بإستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب الأخرى (مستمر، فتري، تكراري) بهدف تنمية وتطوير صفات القوة والسرعة والتحمل والصفات البدنية المركبة (تحمل القوة، تحمل السرعة.....الخ). **(محمد حسن علاوي, 1990, ص 229-230).**

2-1-5-5- التدريب البليومتري:

– هي نظام يستخدم لتنمية القوة الانفجارية دون استخدام المصطلح نفسه وتعمل هذه التمرينات على إطالة ألياف العضلة من خلال الانقباض العضلي اللامركزي ويليه مباشرة الانقباض المركزي حيث يتم إطالة ألياف العضلة. **(كمال الربضي,2004, ص 233).**

2-1-5-6- طريقة التدريب بالمنافسة:

– وهو نوع خاص من التدريب، يستعمل عموما للمراقبة أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، والمهارية).

– وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ على إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية. **(أحمد البسطويسي, 1999, ص.42).**

2-1-5-7- التدريب المدمج:

– إن الشيء المهم في التحضير البدني المدمج هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة وكذلك بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة بإدماج الكرة في العمل البدني مما يسمح باكتساب قدرات تقنية تكتيكية وبدنية للاعب وزيادة على ذلك يجب على المدرب أن يتأقلم مع الثقافة الكروية للاعبين والنوادي، والتي تحت وصايته لكي يتحكم في التدريبات. **(DELLAL, 2008, p01).**

– ويقول أيضا ان التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير ، ان للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص وفي الإعداد المهاري و الخططي لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا وبما يتناسب مع ذلك النشاط.

(وجيه محجوب،2000،ص167).

– التدريب المدمج هو الذي نسعى من خلاله لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات من خلال استخدام الكرة. **(حيكم غلاب, 2017, ص14).**

– ويعرف كذلك بأنه تنمية الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الأساسية للنشاط الممارس.

(LAMBERTIN, 2000, p09).

– من خلال التعاريف السابقة يستخلص الطالب الباحث أن التدريب أو الاسلوب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية و المهارية مع بعضها البعض وذلك من أجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معا، أو هو دمج بين التمارين البدنية و المهارية و الخططية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

2-1-5-7-1- أهمية التحضير البدني المدمج:

– يعتبر التحضير البدني المدمج وسيلة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالأحماء ثم تمرين التكنيك ثم تمارين اللعب المصغر و هو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما هو مفيد للاعبين ذات الإصابات الخطيرة كما أيضا في المدارس والأكاديميات الكروية ، والذي يعتبر أهم عناصر جذب اللاعبين وتخليهم من روتين التمارين المملة. **(MOUWFKK,2010).**

– ان العمل بالتدريب المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كتطوير الجانب المهاري والتنسيق مع اللاعبين بالإضافة إلى تنمية اللياقة البدنية بالتدريب. **(حكيم غلاب, 2017, ص15).**

– وتأكد الحقيقة العلمية أن باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي. **(Impellizzeri, 2006, p475).**

– فضلا عن الإيجابيات التي توصلت اليها البحوث والدراسات الحديثة في تطوير التدريب من خلال دمج الجانب البدني و الجانب المهارى هناك إيجابيات أخرى بارزة نذكر منها:

– تحسين دافعية اللاعبين

– تدريب بالكرة والألعاب المصغرة ينتج وضعيات اللعب الحقيقة برفع عدد الوضعيات البيوميكانيكية التي تنفذ في المنافسة.

– يمكن العمل على الجانب الخططي.

– الاحتياجات الطاقوية قريبة جدا من احتياجات المنافسة. **(حكيم غلاب،2017, ص 15).**

2-1-5-7-2- أشكال وأنواع التدريب المدمج :

يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما من الناحية الخططية ، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب ويتناسب ذلك مع مرحلة التدريب ،وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجة تكيف اللاعب مع متطلبات المباراة في أقل وقت، فضلا عن تحسين القدرات المهارية ، البدنية و الخططية وذلك بتنمية سرعات العدو وربطها بحركات المنافسين والخصوم وزيادة قدرة الاعب على الاستجابة الصحيحة

والتوقعات التي تتميز بها كرة القدم ،ولذا فهذا الأسلوب يعتبر من أكثر الأساليب فعالية لرفع مستوى الأداء التنافسي. **(أحمد البساطي, 1998، ص189)**.

2-1-5-7-2-1- التدريبات البدنية المدمجة:

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية وفي هذا الشأن يقول fleck et kontor (1989) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة، ويرى الطالب الباحث أنها أسلوب يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تدريب البليومتريك بعد أداء تدريب الاثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

(نواري جمال الدين ،2018، ص12).

2-1-5-7-2-2- التدريبات المهارية المدمجة:

طبيعة اللعب خلال المباريات في كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها المهارات المركبة أو المدمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدى بتسلسل ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ، ولذلك لا يستوجب على المدرب تجهيز اللاعبين لمواجهة تلك المواقف من شروط تم العمل على أدائها ، حيث يعد اللاعب للمهارات المنفردة واتقانه لها مثلا (تمرير، استقبال ومراوغة ....الخ) ربما بصورة مركبة استلام الكرة والجري بها ثم القيام بمراوغات ثم التصويب. **(نواري جمال الدين ،2018، ص14)**.

2-1-5-7-2-3- التدريبات المهارية البدنية المدمجة:

- من خلال التدريب على مهارات الاساسية (التمرير والاستلام أو الجري بالكرة) و ربطها و دمجها بالواجبات البدنية (السرعة, القوة, تحمل السرعة)، حيث يمكن للمدرب ربط و دمج الأهداف البدنية كالسرعة أو تحمل السرعة بالأهداف المهارية، ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعة وتأخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف، وما نود التأكيد عليه ضرورة مراعاة المدرب للأسس والقواعد العلمية في التدريب وتنمية العناصر المهارية والبدنية المختارة ليتم تحقيق الأغراض المرجوة.

2-1-5-7-2-4- التدريبات المهارية الخططية المدمجة: تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، وضرورة ربط احتياجات و واجبات مراكز اللعب باختيار تلك التدريبات, وقد تتم بصورة فردية أو جماعية كما في حالة الاستحواذ على الكرة أو دفع في أي جزء من الملعب في الأمام أو الخلف أو الوسط.

(نواري جمال الدين، 2018، ص14-15).

2-1-5-7-2-5- التدريبات المهارية الخططية البدنية المدمجة:

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني وأشكال خططية هادفة وهذه التدريبات تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب المختلفة و التي تتضح فيها تحركات اللاعبين وأداء مهارات تحت الضغط، مع حرية اتخاذ القرار وسرعة التحرك والأداء ، بشكل جماعي ومراكز اللاعبين وينحصر دور المدرب في التوجيه وزيادة إيقاع اللعب وكذلك تحديد فترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية و المهارية و الخططية المرجوة. **(وجيه محجوب ،2000،ص.19)**.

خلاصة :

– و كملخص لهذا الفصل الخاص بالمتغير المستقل و الذي جاء عنوانه : التمارين التدريبية المقترحة لتنمية صفة السرعة (السرعة الانتقالية بالكرة) و الذي يندرج ضمن الجانب النظري للدراسة فقد تناولنا فيه العناصر التالية : العنصر الأول : تمثل في التدريب الرياضي حيث تضمن (تعريف و مبادئ و خصائص التدريب الرياضي) أما العنصر الثاني فتمثل في طرق التدريب الرياضي و من ضمنها طريقة التدريب المدمج أما العنصر الثالث فتمثل في الصفات البدنية (تحمل– قوة – مرونة – رشاقة) بالإضافة الى العنصر الأساسي و المتمثل في عنصر السرعة أما اخر عنصر فتمثل في الفئة العمرية المستهدفة و هي فئة أقل من 13 سنة و التي تعرف بمرحلة الدراسة المتأخرة.

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 ة تثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات, و يتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الاجراءات الضرورية و الهادفة للوصول باللاعب 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 المراوغة.

(حسن السيد ابو عبده, 2002, ص127).

3-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

3-1-1- التحمل:

- يعرف بأنه مقدرة الفرد على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته أو المقدرة على مقاومة التعب. **(مفتي ابراهيم حماد, 2001, ص147)**.

- يعرف كذلك بأنه قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية، كما يعرفه البعض بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب. **(محمد حسن علاوي ،1990، ص.172)**.

3-1-1-1- أنواع التحمل : و هناك قسمين من التحمل:

3-1-1-1-1- تحمل عام: يعرف بأنه القدرة على الأداء باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق متوسط من الحمل مع استمرار عمل جهازين دوري وتنفسي بصورة طبيعية. **(محمد حسن علاوي ،1990، ص.173)**.

3-1-1-1-2- تحمل خاص:

- يعرف بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها. **(أمر الله أحمد البساطي. 1988،ص48)**.

- ويرى بعض العلماء أنه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص كما يلي:

تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء. **(محمد حسن علاوي ،1990، ص174- 175)**.

3-1-2- القوة:

- تعرف بأنها القدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض ارادي واحد لها.

- تعرف كذلك بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

- يعرفها صارا بأنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي، لمواجهة أقصى مقاومة خارجية. **(مساسط خالد, 2016، ص 11)**.

3-1-2-1- أنواع القوة : تتمثل أنواع القوة في :

- القوة القصوى.

- القوة مميزة بالسرعة.

- تحمل القوة. **(قاسم حسن حسين ،1998،ص. 67)**.

3-1-2-2- اهمية القوة : وتتمثل أهمية القوة في استخدامها في الاعداد البدني العام بالإضافة إلى أنها تكسب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس أثناء اللعب وتجنب الإصابة، وأهم تمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة، مقاومة الزميل، ثقل الجسم. **(منير جرجس إبراهيم, 2004، ص57)**.

2-2-3- السرعة:

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.
- تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله. **(أسامة كامل راتب، 1999، ص244)**.
- فهي تبعا لمفهوم "لارسون ويوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.

(مفتي إبراهيم حماد, 2002، ص159).

- ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل زمن ممكن "
- وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن "
- ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي ". **(مساسط خالد, 2016, ص12)**.
- و يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ويرى الباحث أهمية عنصر السرعة في لعبة كرة القدم التفوق في سرعة الأداء سواء بالهجوم السريع أو الهجوم المنظم لأن عامل الزمن مهم فكلما قصر الزمن كان نجاح اللاعب داخل الساحة مضمونا يتجلى بالهجوم السريع أو النقص العددي للفريق المقابل حيث يكون هنالك إمكانية التنقل في الفراغات المناسبة وتهيأ فرصة لتسجيل إصابة في مرمى الفريق المنافس.

(نواري جمال الدين ،2018، ص16).

2-2-3-1 أهمية السرعة:

- لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، وتعد المكون الرئيسي لسباقات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضرورية في سباق الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة واليد والهوكي.
- لقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة، فقد أجمع 50% من 30 عالم على أنها أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية كما أقر تسعة علما من عشرين أنها ضمن مكونات القدرة الحركية, كما اتفق العديد من العلماء على أن السرعة تعد مكونا أساسيا في اللياقة الحركية، كما أضافها كلارك ضمن مكونات القدرة الحركية العامة. **(مساسط خالد, 2016, ص16)**.
- وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث أ، القوة الممزوجة بالسرعة تكون القدرة أو القوة المتفجرة كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم والسلة واليد.

(كمال عبد الحميد، محمد صبيحي حسنين،1997، ص92).

2-2-3-2- أنواع السرعة:

2-2-3-2-1 سرعة الانتقال:

- مصطلح يستخدم في الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري والسباحة وركوب الدراجات.

- وفي مجال القياس والتربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك).

(محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص232-233).

- تعرف بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن. **(كمال الربضي، 2004، ص 590).**

2-2-3-2-2 السرعة الحركية:

- تعني "سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة. **(كمال الربضي،2004، ص.59).**

- يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، إن أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

- وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثال: حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال: سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة، كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة.

(مساسط خالد, 2016, ص12).

2-2-3-2-3 سرعة الاستجابة: ويطلق عليها سرعة رد الفعل، ويقصد بها التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثلا سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة. **(علي البيك،2008، ص86).**

- إورن لين فعرف سرعة الاستجابة الحركية بأنها " الفترة الزمنية التي تقع بين الإثارة والاستجابة الكاملة والمناسبة وبأقصر زمن ممكن ويعتمد هذا على سرعة إيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي. **(نواري جمال الدين, 2018, ص18).**

2-2-3-2-4- تحمل السرعة:

- هي عبارة عن " صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة كما تعني قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة. **(كمال الربضي، 2004، ص.60).**

- وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.

(مساسط خالد, 2016، ص15).

2-2-3-3- العوامل المؤثرة في السرعة:

2-2-3-3-1- فسيولوجيا:

- من المعروف أن جسم الرياضي يشمل على ألياف عضلية حمراء وأخرى بيضاء، ولقد أثبتت العديد من الدراسات أن السرعة لديها علاقة كبيرة بالألياف العضلية السريعة حيث تعتقد أن هناك علاقة مباشرة بينها وبين زمن المحقق في 100 متر والسرعة القصوى للجري، كما أكد الباحثون على ضرورة الأخذ بالخصائص البيوميكانيكية التي تساعد في الوصول للسرعة القصوى.

.(gilles cometti, 2006, p117)

- ونتيجة لذلك فانه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاته وتحقق المستوى العالي في الأنشطة خاصة التي تتطلب صفة السرعة، لكن يمكن تطوير مستواه من السرعة إلى حد معين. **(محمد حسن علاوي ،1990، ص.154)**.

2-2-3-3-2- طاقويا:

- بفضل زاتستيوزيسكي أمكن التعرف بدقة على قواعد بناء حصة نموذجية للسرعة، حيث تتركز السرعة على استخدام الطاقة اللاهوائية، وأول شيء يجب تحديده هو مدة جهد السرعة وبفضل هوالد نلاحظ أن وقت التشغيل المثالي لهذه العملية تتراوح ما بين 3 إلى 8 ثواني أي من 20 إلى 70 م, وفي الألعاب الجماعية نختار مسافات من 10 إلى 50 متر والتي تمثل الجهد الحقيقي.

- النقطة الثانية هي الاسترداد بين الجهود حيث يجب أن تتراوح مدة الاسترجاع بين سرعات السعرة مابين 17 ث إلى 3 دقائق, أما النقطة الثالثة تتعلق بعدد الجهود في كل سلسلة حيث اقترح زاتسيتيوريسكي لتنويرنا منحة ذولكوف، على هذا المنحى وجدنا أنه بعد 4 تكرارات يرتفع مستوى حمض اللاكتيك بشكل ملحوظ لذلك من الضروري مقاطعة الجهد و وضع فترات راحة أطول من 7 إلى 10 د للسماح لمستوى اللاكتيك بالنزول والسماح بالاستئناف الجهد بشكل أفضل في السلسلة التالية, ونوعية الراحة تكون نشطة. ركض بطيء أو العمل بالكرة.

- على مسافة 30 م، 4 مجموعات هي الرقم المناسب والأمثل بالنسبة للمتدربين ويمكن استخدام مسافات 10 إلى 20 م والحصول على 6 إلى 8 مجموعات. **(Gilles cometti, 2006, p71, 73)**.

2-2-3-3-3 النمط العصبي للفرد:

- ان عمليات التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة الأداء (سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة), وعليه نجد أن التوافق التام (عصبي عضلي) بين الالياف الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة.

2-2-3-3-4- القوة العضلية:

- تعتبر من العوامل الأساسية والهامة لضمان تنمية السرعة، وهذا ما أثبتته بحوث كل من أوزولين ومنزفاي أنه يمكن تنمية السرعة كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية، وعليه فإن محاولة تنمية القوة لدى الفرد الرياضي من العوامل المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة الخاصة والانتقالية والحركية.

2-2-3-3-5- المرونة:

- ان قابلية العضلات للامتطاط كنتيجة لاطالة اليافها العضلية و تميزها بالمرونة العضلية, من العوامل التي تساهم في زيادة سرعة الاداء الحركي, نظرا لأن العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بالقوة و سرعة.

- و يجب علينا مراعاة ان قابلية العضلات للامتطاط لا يقصد به فقط العضلات المشاركة في الاداء الحركي, بل يقصد به ايضا العضلات المانعة أو المقاومة حتى لا تعمل كعائق و ينتج عن ذلك بطء حركي. **(محمد حسن علاوي, 1990, ص154-155)**.

2-2-3-3-6- العمر والجنس:

- يعد عمر 25 إلى 26 سنة أفضل عمر يستطيع اللاعب أداء أفضل مستوى من السرعة، أما بالنسبة للجنس فان سرعة النساء أقل من سرعة الرجال. **(نوال مهدي العبيدي, فاطمة عبد المالكي، 2011، ص120)**.

2-2-3-3-7- العامل النفسي:

- حيث يحتاج اللاعب الى دافع نفسي قوي وتعتبر قوة الإرادة من أهم العوامل الهامة في تنمية السرعة ، لهذا على المدرب العمل على تقوية الإرادة لدى لاعبيه وأن يحدد لهم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ، حيث يتطلب تحقيق هذه الأهداف ضرورة استخدام الفرد لقوة ارادته لأقصى درجة.

(محمد حسن علاوي ،1990، ص. 156).

2-2-3-3-8- الأسس الميكانيكية للحركة:

- ترتبط السرعة بالأسس الميكانيكية للحركة والتي تتمثل في كل من وضع مركز ثقل الجسم ،خط عمل القوة ، زوايا الانطلاق وطول المسار الحركي ، هذا بالإضافة إلى عمل الروافع والقصور الذاتي ومدى تأثير ذلك على الأداء الحركي لكثير من الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية، إن ارتباط السرعة بوضع كل من مركز الثقل وخط عمل القوة والذي يظهر واضحا من خلال ركض المسافات القصيرة ، فكلما كان مسار مركز ثقل الجسم للاعب متلازما مع مسار خط عمل القوة ، أي في خط مستقيم ، حقق العداء سرعة أفضل من الركض في خط غير مستقيم، كما لزاوية الانطلاق المناسبة ارتباطا كبيرا بسرعة العداء أيضا. **(نواري جمال الدين ،20، ص19)**.

2-2-3-4- أساليب تنمية السرعة:

2-2-3-4-1 الأسلوب الاعتيادي : و هي الطريقة التي تستخدم لزيادة السرعة الانتقالية و السرعة الحركية و تتمثل الأساليب المعتمدة فيها في: تدريبات القفز و تدريبات الأثقال .....الخ.

2-2-3-4-2 أسلوب المقاومة: عن طريق استخدام مقاومة خارجية, و هي عبارة عن تسليط قوة في التحرك لتطوير السرعة و ذلك لايجاد نوع جديد من التكيف الذي من شأنه رفع قدرات الرياضي, و تتمثل الاساليب المعتمدة في هذا الاسلوب في : الركض صعودا على منحدر, الركض سريعا بسحب اداة, الركض عكس اتجاه الرياح.

2-2-3-4-3 أسلوب المساعدة: هو عبارة عن بعض التمارين للاستفادة من المؤثرات الخارجية لزيادة السرعة فوق السرعة القصوى و هناك اساليب عديدة و من هذه الاساليب نجد : الركض نزولا من منحدر, استخدام اسلوب السحب, الاستفادة من سرعة الرياح, استخدام السير المتحرك.

(توفيق زين علابدن,2017, تدريبات السرعة) http//tawfeek-zen blogspot.com.

2-2-3-5- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

1) ممارسة التمرينات اليومية مع مراعات استخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعيا.
2) ينبغي مراعات مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
3) يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
4) أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة و الامتطاط في العضلات.
5) مراعاة استعداد الجهاز العصبي، وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات وتدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
6) يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الاحماء مباشرة.
7) ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.

(مساسط خالد, 2016, ص17-18).

8) ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات وأجهزة، ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز.

(أحمد فؤاد الشاذلي, يوسف عبد الرسول بوعباس، 1998، ص314).

2-2-4- تعريف المرونة:

- يعرفها كل HARRE و FREE المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها وتحت تأثير قوى مثل مساعد زميل وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية. **(PHILIPPE LEROU,2006, p198).**

- ويعرفها إبراهيم سلامة "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة" كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم ، كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل.

(أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2008, ص201).

2-2-4-1 أنواع المرونة:

2-2-4-1-1 المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، وتولد المرونة العامة مع الانسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

2-2-4-1-2 المرونة الخاصة: وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة مهنية، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها: وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة.

2-2-4-1-3 المرونة الإيجابية. هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

2-2-4-1-4 المرونة السلبية تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة زميل أدوات مساعدة. **(أمر الله أحمد البساطي،1998, ص192).**

2-2-5 الرشاقة:

- مفهوم الرشاقة: يعرف "ماينل " الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. **(مساسط خالد, 2016, ص11).**

- ويعرف "كيرتن " الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة. **(جميل العنكبي قاسم حسين حسن، 1988، ص200).**

- تعرف كذلك بأنها من الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لأن اللاعب يحتاج إلى دمج عدة مهارات حركية في إطار واحد كي يتمكن من تعلم المهارات الحركية وإتقانها حتى يقال بأن اللاعب يمتاز برشاقة جيدة. **(نواري جمال الدين،20 ص 20).**

2-3- المهارات الأساسية في كرة القدم:

- إن الفريق الرياضي ومستواه يحدده المستوى المهاري و الخططي والبدني والصفات الإرادية للاعبي ذلك الفريق، وأن المستوى الجيد أو اللائق للمهارات يمكن تحقيقه بالعمل من الأساس مع اللاعبين الأواسط.

- وليس تعلم المهارات الأساسية هدفا في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن اتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وهذا يساعد اللتعب على أ، يلاحظ بدقة تحركات زملائه أو خصمه في الملعب، وأن يتصرف تصرفا سليما أثناء المباراة.

– وقد أعطى الخبراء في المجال الرياضي تعاريف عديدة عن مفهوم المهارات الأساسية فعرفها كل من "وايد ويونكر" بأنه مركب من العوامل التالية "التكيف، المهارات الفردية، اللعب الفرقي ومعرفة قوانين اللعبة".

– ويعرفها عصام عبد الخالق عن (هرتس) "الخاصية الحركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي " أما (ماتيوس بولتوفسكي) فيعرف المهارة على أنها "التنفيذ الفعال والآني للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السباق الرياضي".

.(Victor Genson,1994,p181.182)

– والمهارة هي تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة أو في المنطقة القريبة منها ولو حللنا طبيعة هذه الفعاليات الفنية نرى أنها في الأساس ترتكز عليها الفعاليات الأخرى بكرة القدم كالتكتيك وبات من المؤكد أن بدون فعاليات فنية لا يستطيع الفريق كأفراد أو جماعة تأدية واجباته الخططية وتحقيق الفوز على الخصم.

– وتمتلك المهارات الأساسية أهمية كبيرة في الصراع وتؤثر بوضوح في النتائج النهائية، ويجب تركيز هذه المهارات في المراحل الأساسية الأولى في العمل مع الأصناف الصغرى للوصول إلى المستويات العليا ، إذ أنها تساعد على زيادة إمكانية اللاعب والفريق وتوفر الثقة والاقتصاد في الأداء فضلا عن أداء المهارات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتوقيت مناسب في ظروف المنافسة.

.(Rewe Taelman ,1990, p934)

3-2-1- أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم: يقسم "ميستر أرنولي هوت" أستاذ علم التكنيك في ألمانيا المهارات الاساسية في كرة القدم إلى قسمين:

3-2-1-1- المهارات الأساسية بدون الكرة: وهي تلك الفعاليات والحركات التي يقوم بها اللاعب في المنطقة القريبة من الكرة وهي:

3-2-1-1-1- الجري وتغيير الاتجاه:

– يمتاز جري اللاعب بخصائص معينة، فهو أغلب في أغلب فترات المنافسة يجري دون كرة، وإذا أدركنا مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المنافسة لا يزيد عن دقيقتين لأدركنا أنه يجري دون الكرة باقي التسعين دقيقة، ولاعب الكرة الممتاز يستطيع أن يغير اتجاه جريه مع عدم التقليل من سرعته.

3-2-1-1-2- القفز بأنواعه:

– يتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف، أو بعد الجري أو خلفا، ومن الواضح أن الاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب من الوقوف، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا.

(جارلس هيوز،1990،ص106).

– ومهما كانت طريقة القفز، فإنها تحتاج إلى القدرة اللازمة لتدفع الجسم بالاضافة الى الرشاقة و التوقيت الجيد في الارتقاء مع الكرة أمور في غاية الأهمية.

– والقفز شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة بدنية ثانوية بالنسبة لممارسي لعبة كرة القدم ، واكتساب هذه الصفة يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والتكتيك، والمرونة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الرجلين، وهذا يعني أن الرياضي الذي يتصف بالصفات السابق ذكرها يكون القفز لديه جيدا.**(مفتي إبراهيم محمد،1994 ،ص20)**.

3-2-1-1-3- الخداع و التمويه:

– هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب توقعا خاطئا، وبذلك تكون استجابة الخصم خاطئة، مما يسمح للاعب الذي يقوم بالخداع أن يكون لديه الوقت والمساحة الكافيين الذي يمكناه من التصرف الخططي بالأسلوب الذي يريده.

– أو هو عملية وهمية يعملها اللاعب لإيهام الخصم بالحركة التي سيقوم بها وذلك لبقاء الكرة تحت سيطرته.

والخداع طريقة ذكية يتبعها اللاعب لإيهام الخصم كي يتمكن من اجتيازه والتخلص منه، وهذا يعتمد على رشاقة ومرونة اللاعب ومدى توافقه العضلي العصبي. **(موفق أسعد محمود ،2009، ص 167)**.

3-2-1-1-4- وقفة لاعب الدفاع:

يقف لاعب الدفاع بحيث تتابع القدمان قليلا مع انثناء في الركبتين، ويثني الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم، ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في جميع الاتجاهات.

3-2-1-2- المهارات الأساسية بالكرة: هي تلك الحركات الفنية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة وهي:

3-2-1-2-1- ركل الكرة بالرجل:

يجب أن يدرك اللاعب أن حركة ركل الكرة بالرجل لا تقتصر فقط على الرجل الراكلة وإنما تشترك فيها كل أجزاء الجسم، كحركة الجذع والذراعين، وتستخدم ركلة الكرة بالرجل لأغراض (التمرير للزميل ، التصويب على المرمى، تشتيت الكرة، ركلات البداية والركلات الحرة والركنية وضربة الجزاء).

(محمود حنفي، 1974، ص69-70).

3-2-1-2-2- السيطرة على الكرة:

– تشمل السيطرة على الكرة وتحكم اللاعب في كل الكرات القادمة اليه، سواء كان الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة، وحسب فريد غارال نراقب الكرة معناه أخذ و استقبال الكرة و وضعها في حالة اللعب. **(jean dufour, s.d, p15)**.

3-2-1-2-3- المهاجمة:

غالبا ما يقوم بالمهاجمة لاعبو الدفاع وإن كانت مقتضيات اللعب الحديثة تلزم المهاجمين على القيام بهذه التقنيات، للمشاركة في العمليات الدفاعية وهي تستعمل لعدة أغراض (استرجاع المدافع للكرة من المهاجم إبعاد الكرة عن الخصم المستحوذ عليها، إبعاد الكرة من رجلي المنافس، قطع الكرة قبل أن تصل إلى المنافس). **(فيصل رشيد عياش الدليمي, لحمر عبد الحق،1997، ص48).**

3-2-1-2-4- رمية التماس:

ينص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها لخط التماس يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنين من فوق رأسه، وأن تكون قدماه على خط التماس أو خلفه وأن تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة حتى تكون الرمية صحيحة، كما لا يمكن تسجيل الهدف منها مباشرة, لذا وجب على اللاعبين التدريب على خطط هجومية للاستفادة من هذه الامكانية. **(مساسط خالد, 2016, ص23).**

3-2-1-2-5- حراسة المرمى:

يأخذ دور حارس المرمى في الفريق وضعا خاصا، فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق ولذلك يسمح له قانون كرة القدم بلعب الكرة باليدين داخل منطقة الجزاء، كما وفر له نوع من الحماية.

(محمود حنفي مختار،1974، ص 94).

3-3- مهارة المراوغة و الخداع :

- ترتبط مهارات المراوغة و الخداع ارتباطا وثيقا بالدحرجة والمناولة, حيث تعرف بأنها : حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب سواءا بالجسم او بالقدمين معا بهدف التخلص من مدافع الفريق الخصم عندما لا تكون هناك فرصة للمناولة او التصويب.

- المراوغة والخداع هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية و الخططية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم و خلق فرص للتسجيل و السيطرة على ظروف المباراة. **(موفق اسعد محمود، 2009, ص167).**

- وتتوقف مهارة المراوغة و الخداع على قدرات اللاعب الفردية المهارية و البدنية من رشاقة ومرونة وتوافق عصبي عضلي، بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

(فيصل رشيد عياش الدليمي, لحمر عبد الحق ،1997، ص48).

3-3-1- أنواع المراوغة:

- هناك عدد من أنواع المراوغة الشائعة الاستخدام والتي يمكن تعليمها للاعبين كما أن هناك عدد من المراوغات التي يشتهر بأدائها البعض من اللاعبين ذو المستويات العالية والكثيرة ما تسمى بأسمائهم ، وفي نفس الوقت قد يستخدم اللاعبين نوع مبتكر من المراوغة يكون وليد الموقف.

- ويمكن تقسيم المراوغة إلى عدة أنواع طبقا لموقع المدافع من المهاجم الذي يريد تنفيذ المراوغة وهي كما يلي:

3-3-1-1- المراوغة إذا كان المهاجم يواجه المدافع من الأمام: وتظم المراوغات التالية:

-المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم ارتكاز المدافع.

-المراوغة بتمويه الى جانب والمرور من الجانب العكسي.

-المراوغة بتمويه مرتين في اتجاهين عكسيين والمرور في المرة الثالثة.

-المراوغة بخداع تمرير الكرة بجانب القدم الخارجي.

-المراوغة بسحب الكرة ثم دفعها من جانب المدافع.

-المراوغة بالتمويه للتصويب.

3-3-1-2- المراوغات إذا ما كان المهاجم بجانب المدافع:

- المراوغة بتغيير سرعة الجري.

- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري.

- المراوغة بإيقاف الكرة بوجه القدم الخارجي واستكمال الجري في الاتجاه المعاكس.

3-3-1-3- المراوغة إذا ما كان المدافع خلف المهاجم:

- المراوغة بخداع تمرير الكرة إلى اتجاه ثم المرور إلى الجانب العكسي.

-المراوغة بدفع الكرة خلف بالكعب من بين قدمي المدافع. **(مفتي إبراهيم محمد،1998، ص261).**

3-3-2- أهمية المراوغة:

- لعبة كرة القدم لا تقوم على اللعب السهل البسيط في نقل الكرة من لاعب إلى آخر ولكن تتميز بنقط اشتراك بين لاعبي الفريقين واجتياز نقط الاشتراك لا يتم بتمرير الكرة إلى لاعب ولا مفر من استخدام المراوغة لتجاوز اللاعب الخصم والاحتفاظ بالكرة في نقطة جديدة.

- وقد يحوز اللاعب الكرة وليس بينه وبين مرمى الخصم سوى مدافع واحد واجتاز هذا المدافع يجعل المهاجم في حالة انفراد بحارس المرمى وأي تصرف آخر غير المراوغة معناه ضياع فرصة احراز هدف.

- وقد يجد اللاعب عند لحظة استقباله للكرة أو السير بها اندفاع الخصم نحو الكرة مما يضطر الى تغيير سير الكرة لاجتياز الخصم والتقدم نحو نقطة أفضل.

– من هنا جاءت أهمية المراوغة وضرورة التدريب عليها وتنمية مهاراتها إلى أنها تحقق متعة لدى اللاعب ولدى الجمهور الذي يشاهد اللعبة عند إبراز المهارة واجتياز لاعبي الخصم.

– تزيد اللاعب معنويا و تضعف معنويات الخصم في نفس الوقت وتفكك من خطوط دفاعه وتكشف ثغرات الفريق والمراوغة الصحيحة فن له أصوله وقواعده وليس حالة فردية تختلف من فرد لأخر.

(زهران السيد ،2006، ص198-199).

3-3-3- ميزات استخدام المراوغة : تستخدم المراوغة في عدة مواقف نذكر منها ما يلي:

– عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع وفي نفس الوقت ليس له حلول للتمرير للزميل.

– في حالة ظهور لاعب مدافع فجأة أمام أو بجانب المهاجم المستحوذ على الكرة.

– في حالة ما إذا كان عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين، ويصعب معه التمرير.

– في حالة ما إذا أراد اللاعب أن يصوب إلى المرمى ووجد صعوبة في تنفيذ ذلك، إذا لم يتخلص من المدافع.

– في حالة وجود فريق اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط, وجب عليه القيام بالمراوغة لتحسين موقف زملائه. **(مساسط خالد، 2016، ص37).**

– وتميز باستخدام المراوغة الملعب الثلاثة ب:

3-3-3-1- ثلث الملعب الهجومي:

– يفضل استخدام المراوغة في هذه المنطقة كوسيلة لتنفيذ الخطط الهجومية، وذلك على اختراق الحائط الدفاعي وخلق الفرصة للتهديف، وخاصة على الجانبين حيث تلعب الكرات العرضية بعد مراوغة المدافع دورا هاما لتسجيل الأهداف وخاصة في المستويات العالية.

3-3-3-2- ثلث ملعب الوسط:

– يحتاجها للاعب في هذه المنطقة كوسيلة لتنفيذ الخطط الهجومية بهدف استمرار الهجمة والعمل على بنائها بالسرعة والاتجاه المناسبين للموقف، ويفضل عند أدائها في هذا الثلث الموازاة بين المخاطر والأمان.

3-3-3-3- ثلث الملعب الدفاعي:

– في الأحوال العادية يحظر استخدام المراوغة في هذا الثلث نظرا لخطورة تهديد المرمى في حالة فشلها ، وخاصة في حدود منطقة الجزاء.

– إن عدم نجاح المراوغة يعتبر ثاني أهم المواقف التي تؤدي إلى فقد الفريق الكرة بعد التمرير ويجب ملاحظة احتمال فشل المراوغة حتى لدى أفضل اللاعبين. **(مساسط خالد, 2016, ص37-38).**

– والتصرف الذي يقوم به اللاعب بعد أداء المراوغة هو النتيجة المباشرة للمراوغة، فالتصويب الناجح أو أداء التمرير المناسب هو أفضل ما ينتج عن المراوغة. **(عطا الله خير الدين, 2016, ص26).**

3-3-4- الأسس التي تعتمد عليها المراوغة السليمة:

يعتمد اتقان وقدرة الاعب في أداء المراوغة على الأسس التالية:

3-3-4-1- السرعة : وتتمثل في سرعة الجري بالكرة، وسرعة حركة اللاعب في مختلف الاتجاهات ، سرعة تلبية اللاعب وسرعة أدائه.

3-3-4-2- التحكم في الكرة: ويعني هذا السيطرة والقدرة على التحكم في الكرة أثناء الجري بها.

3-3-4-3- ارتباط المحاور غالبا بالخداع: وهذا يعطيها تأثير وفاعلية أكثر.

3-3-4-4- كبر زاوية رؤية اللاعب: أثناء المحاورة يجب عدم استمرار نظر اللاعب الى الأسفل، بل يرفع رأسه للقدرة على الجري في الأماكن الصحيحة وتنفيذ الهدف الخططي من المراوغة.

3-3-4-5- الثقة بالنفس: وهذا العامل النفسي له أثر كبير على اللاعب في التغلب على المنافس.

3-3-4-6- اللحظة المباغتة للخصم: وتعني اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراوغة ويفاجئ المدافع، أي التوافق الحركي. **(فيصل عياش الديلمي, لحمر عبد الحق،1997, ص62).**

3-3-5- قواعد المراوغة:

– تعد المراوغة إحدى التقنيات المؤثرة والمثيرة في كرة القدم وذات أهمية كبيرة للاعب كرة القدم وعلى أساس ذلك يجب أن يعرف اللاعب القواعد الأساسية للمراوغة حتى ينجح بها ووضعنا تلك القواعد على صيغة أسئلة:

3-3-5-1- أين تراوغ: المراوغة سلاح ذو حدين لذا عليك عدم القيام بالمراوغة في منطقة الجزاء أو حولها، وتفضل المراوغة في منطقة جزاء الخصم.

3-3-5-2- متى تراوغ: يجب أن تكون متهيئا ومستعدا للمراوغة وتراوغ كلما أمكن، و أفضل المراوغين في العالم يفشلون قي المراوغة أكثر مما هم ينجحون ولا تخف من الاجتياز لأنك ستنجح.

3-3-5-3- لماذا تراوغ: إن اللاعبين الذين يجيدون المراوغة بشكل جيد ويؤدونها خلال المباراة لأسباب، إما خلق مساحة للتسديد على المرمى ولذلك يجب أن تحصل على الفائدة القصوى من مهاراتك في المراوغة، ولا تضيع أي فرصة للتسديد أو للتمرير لأي زميل.

(موفق أسعد محمود، 2009، 172-173).

3-4 المرحلة العمرية : مرحلة المراهقة الأولى أو المبكرة من 10- إلى 13 سنة:

- في هذه المرحلة يبطئ النمو من ناحية الطول و الوزن و لكن العضلات الصغيرة تبدا في النمو بدرجة كبيرة و يقترب نمو القلب و الرئتين من حجمهما الطبيعي و نرى ان البنات يكن اكثر طولا و اثقل وزنا من البنين, و من الناحية الحركية فان الطفل يكون قادرا على التحكم و السيطرة على مقدرته الحركية , و هنا يقوم الطفل بالاستفادة من نقل حركاته من الجذع الى الذراعين او القدمين, مما يجعله يقوم بحركات الرشاقة و السرعة و القوة بصورة جيدة فتزداد رغبته في المنافسة, كما انه تتسع مداركه لنمو علاقاته الاجتماعية مع الاخرين, وهذا ما يؤدي الى اتساع مداركه و زيادة مقدرته على الانتباه و التركيز مما يجعله ميالا الى الابتكار و التفكير.

- ان هذه المرحلة العمرية من مراحل الطفل توصف بالشجاعة و الجرأة و ذلك بسبب نموهم العضلي و تنافسهم مع الاخرين, و قدرتهم الحركية, فتراهم يميلون الى المنافسات الفردية كالتسلق و التعلق, ففي هذه الفترة يظهر الحماس في التعلم و المخاطرة في حركاتهم و هنا يركز الطفل و يسعى لأجل ايجاد الحلول للواجبات الحركية, فالبناء الاساسي هنا يكون و نشاهد الاندماج الهادف في الحركات الثنائية و الحركات المركبة, و تكون الانسيابية الكبيرة, و من ناحية اخرى فان التوقع الحركي يتحسن و لذلك فان التطور الحركي بهذه المرحلة يكون كبيرا, و عليه فان قابلية القوة للرجلين تتحسن بصورة واضحة مثل القفز العالي و العريض و الركض السريع .

- و مما يلاحظ ان اطفال هذه المرحلة متقدمون على البنات من نفس العمر في مطاولة القوة و يلاحظ ايضا ان نسبة النمو في قابلية الركض في هذه المرحلة من عمر الطفل تزداد بصورة مستمرة, اما بالنسبة للسرعة فإنها تتطور باستمرار و لكن بصورة بطيئة نسبيا كما يلاحظ أنهم يصلون في هذه المرحلة الى مستوى جيد من التعلم لانهم يمارسون فعاليات رياضية متعددة و هذا يعمل على تحسين قابلية التعليم لديهم. **(مروان عبد المجيد ابراهيم , 2002 , ص61)**.

خلاصة :

– و كملخص لهذا الفصل الخاص بالمتغير التابع و الذي جاء عنوانه : مهارة المراوغة و الذي يندرج كذلك ضمن الجانب النظري للدراسة فقد تناولنا فيه العناصر التالية : العنصر الأول : تمثل في المهارات الأساسية في كرة القدم, حيث ضمن هذا العنصر كل من المهارات الاساسية في كرة القدم بدون كرة و بالكرة, أما العنصر الثاني و هو الاساسي فتمثل في مهارة المراوغة, حيث ضم هذا العنصر النقاط التالية : تعريف و أنواع و أهمية و مميزات مهارة المراوغة و الخداع بالضافة الى نقاط حالات المراوغة و التدرب عليها و الأسس التي تعتمد عليها المراوغة السليمة اما النقطة الأخيرة فتمثلت في قواعد المراوغة.

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة

تمهيد :

يعتبر البحث العلمي الوسيلة التي تمكن الباحثين من ايجاد حلول جديدة لمختلف المشكلات العلمية مكا تمكنهم من اكتشاف حقائق جديدة عن طريق جمع المعلومات و تحليلها, و هو الطريق الاهم 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.

(منهجية الدراسة و اجراءاتها) http//www.mawdoo3.com.

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.

(روان الزيدان,2017, كيفية كتابة منهجية البحث) http//www.mobt3ath.com.

4-1) الدراسة الاستطلاعية:

- يذكر **ناجي قيس و بسطويسي (1987)** بأن التجربة الاستطلاعية هي : تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها . **(قيس ناجي عبد الحبار, بسطويسي أحمد, 1987, ص95)**.

- و 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 الميدان.

- و بما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية في فريق اولمبي المسيلة 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 نوفمبر 2019 بالتحديد في الملعب الواقع وسط عمارات 1000 مسكن (الكوزينة) بمدينة المسيلة حيث :

- قام الباحث **أواخر شهر نوفمبر 2019** بإجراء مقابلة مع مجموعة من مدربي فريق اولمبي المسيلة لكرة القدم و كذا رئيس النادي, حيث كان الغرض منها التشاور مع المدربين قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة و هذا من أجل ضبط الوقت و الوسائل المساعدة و مساحة اللعب المخصصة لتطبيق دراستنا و التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا و مختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها, و كذا تحديد العينة و معرفة مدى قابليتها لتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية السرعة الانتقالية بالكرة و أثرها على اداء مهارة المراوغة.

- بعدها **في يوم 31 ديسمبر 2019** قام الباحث بتحديد العينة الاستطلاعية و التي كان عددها 3 افراد و الذين تم فيما بعد استعادهم من عينة الدراسة, حيث طبق عليها الاختبارات (اختبار اكراموف- اختبار المراوغة) التي تم تحكيمها و المصادقة عليها من قبل المحكمين **(انظر الملحق رقم 1)** و هذا لحساب الخصائص السيكومترية (الصدق- الثبات) لأداة الدراسة.**(انظر الجدول رقم 1 و 2 ص62-63)**.

- 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 (لاعبي فئة اقل من 13 سنة) و تحديد انسب طريقة لاختيار تلك العينة.

- ملائمة العينة التي اخترناها بطريقة قصدية مع موضوع دراستنا.

– ضبط المجال الزماني و المكاني الخاصة بدراستنا الميدانية حيث :

– **المجال الزمني** _:_و هي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث و تطبيق اختبارات و الوحدات التدريبية المقترحة, حيث سيكون المجال الزمني الذي سوف نجري فيه بحثنا من أواخر شهر نوفمبر 2019 الى غاية شهر مارس 2020.

– **المجال المكاني** _:_و هو المكان الذي سوف نقوم بإجراء دراستنا فيه و تطبيق الاختبارات و التمارين المقترحة و هو الملعب الواقع وسط عمارات 1000 مسكن (الكوزينة) بمدينة المسيلة.

– تحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث. **(انظر الشكلين 1 و 2 ص60–61).**

– معاملا الصدق و الثبات مرتفعان و ذات دلالة, مما يدل على ثبات و صدق النتائج التي سيتم التحصل عليها باستخدام الاختبارات الدراسة. **(انظر الجدول رقم 1 و 2 ص62–63).**

4–2) المنهج المتبع في الدراسة :

– المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقة.

يقول عمار بوحوش "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.

(عمار بوحوش, 2001, ص137).

– هو مجموعة من القواعد و الانظمة العانة التي يتم وضعها من اجل الوصول الى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الانسانية.

.(Anderson, 1974, p327)

– و المنهج المتبع في دراستنا هو : **المنهج التجريبي** و هذا لتلائمه مع موضوع الدراسة.

– يشير محمد حسن علاوي و اسامة كمال راتب أن المنهج التجريبي في المجال الرياضي هو : ملاحظة موضوعية لظاهرة معينة في مجال الرياضي تحدث في موقف معين و يتضمن متغير او اكثر بينما تثبت المتغيرات الاخرى. **(محمد عمر زيان, 1983, ص117).**

– 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:

- يعتبر 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:** اقتراح وحدات تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة و اثرها على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم **فئة اقل من 13 سنة.**

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

4-3-1) تعريف المتغير المستقل:

- هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة.

(صالح بن حمد العساف, 1416هـ, ص306).

- هو العامل الذي نريد ان نقيس مدى تأثيره على الموقف.

(عصام حسن الدليمي, علي عبد الرحيم صالح, 2014, ص307).

- **تحديد المتغير المستقل:** الوحدات التدريبية المقترح بالأسلوب المدمج.

4-3-2) تعريف المتغير التابع :

- هو النتيجة التي يقاس اثر تطبيق المتغير المستقل عليها. **(صالح بن حمد العساف, 1416هـ, ص306).**

- هو العامل الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل.

(عصام حسن الدليمي, علي عبد الرحيم صالح, 2014, ص307).

- **تحديد المتغير التابع:** السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة 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), وانطلاقا 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 وتحت نفس الظروف المكانية و الزمانية ولقد أشرفنا على هذه العملية بأنفسنا.
–قام الباحث بالتخطيط للوحدات التدريبية المقترح من خلال مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكلا المجموعتين من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت وزمن وعدد الوحدات التدريبية و مكان التدريب.
– **السن** : اعتمد الباحث في الاختيار على عينة من اللاعبين هم **فئة اقل من 13 سنة** وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ، أي في كل مجموعة (تجريبية ، 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 الثلاثاء على الساعة 14:00 مساءا و يوم الجمعة على الساعة 00: 10 صاحا أو يوم الثلاثاء فقط على الساعة 14:00 من كل أسبوع.

4–4) مجتمع و عينة الدراسة:

4–1) تعريف مجتمع الدراسة :

– يعرف مجتمع الدراسة (البحث) بأنه : جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون مشكلة البحث. **(محمد عبد الفتاح الصيرفي , 2009 , ص185)**.
– **يعرف كذلك بأنه** : المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى ان 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 13 سنة** المنخرطين في الفرق الموجودة داخل مدينة المسيلة (فريق أولمبي المسيلة (O.M) ب19 لاعب) – (فريق مولودية شباب مسيلة لكرة القدم (M.C.M) ب30 لاعب)– (فريق وفاق مسيلة لكرة القدم (W.R.M) ب25 لاعب).

4-2) تعريف عينة الدراسة :

- تعرف العينة على أنها جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة و ذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي.

(محمد عبد الفتاح الصيرفي , 2009 , ص186).

- تعرف كذلك بأنها : نموذج يشمل جزءا من محددات المجتمع الأصلي المعني بالبحث التي يكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة و هذا النموذج يغني الباحث عن دراسة كل وحدات و مفردات المجتمع الاصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات.

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

- و في دراستنا هي : مجموعة من اللاعبين عددهم 12 تم اختيارهم بطريقة قصديه من فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم **فئة اقل من 13 سنة** و تم تقسيمهم الى مجموعتين (06 لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية) و (06 لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة), و قد تم استبعاد السبع لاعبين الاخرين من الدراسة, حيث 3 لاعبين كانوا يمثلون العين الاستطلاعية للدراسة اما 4 لاعبين الاخرين فتم استبعادهم نظرا لكثرت تغيبهم عن الحصص التدريبية.

4-2-1) المجوعة التجريبية :

- وهي المجموعة التي تطبق عليها التجربة، فالمجموعة (أ) في المثال السابق تعد مجموعة تجريبية لأنها أخضعت للتجربة. **(صالح بن حمد العساف, 1416هـ, ص306).**
- تعرف كذلك بانها : المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي (مستقل) لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها. **(عصام حسن الدليمي, علي عبد الرحيم صالح, 2014, ص308).**
- و بلغ قوامها 06 لاعبين من نادي أولمبي المسيلة لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

4-2-2) المجموعة الضابطة :

- وهي المجموعة التي تشبه تماما المجموعة التجريبية في جميع خصائصها و تتماثل معها في جميع الإجراءات عدا تطبيق التجربة فلا تخضع لها, فالمجموعة (ب) في المثال السابق تعد مجموعة ضابطة.

(صالح بن حمد العساف , 1416هـ , ص 306).

- **تعرف كذلك بانها :** تلك المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي, و تكون تحت ظروف عادية.

(عصام حسن الدليمي, علي عبد الرحيم صالح, 2014, ص308).

– و قد بلغ قوامها 06 لاعبين من النادي.

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.

الوسائل الاحصائية		المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		قيمة F	دلالة F	مستوى الدلالة	الفروق
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المتغيرات	العمر	11.67	0.516	11,33	1,03	1.800	0.209	0.05	لا توجد
	الطول	1.55	0.099	1.55	0.121	0.196	0.667		لا توجد
	الوزن	43.97	8.11	43.40	8.49	0.033	0.860		لا توجد
الاختبار القبلي	اكراموف	18.23	1.336	17.69	0.255	4.732	0.055		لا توجد
	المراوغة	10.17	0.497	11.17	1.361	4.419	0.062		لا توجد

(جدول 01 : يمثل تجانس العينة من حيث العمر و الطول و الوزن و الاختبار القبلي لاكراموف و المراوغة)

– من خلال الجدول يمكننا استنتاج ما يلي:

– بالنسبة للعمر بلغت قيمة (F) 1.800 بمستوى دلالة 0.209 و لدينا 0.209 > 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 لطول بلغت قيمة (F) 0.196 بمستوى دلالة 0.667 ولدينا 0.667 > 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) 0.033 بمستوى دلالة 0.860 و لدينا 0.860 > 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 لاكراموف بلغت قيمة (F) 4.732 بمستوى دلالة 0.055 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 لاكراموف.

– بالنسبة للاختبار القبلي للمراوغة بلغت قيمة (F) 4.419 بمستوى دلالة 0.062 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 تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

4-5-1) أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات التي تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

4-5-2) 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 اختبار السرعة الانتقالية بالكرة و اختبار المراوغة التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الضابطة على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية السرعة الانتقالية بالكرة و دراسة اثرها على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم **فئة اقل من 13 سنة** و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث فقط.

4-5-2-3) تعريف الاختبار :

– الاختبار هو : مجموعة من المثيرات التي تقدم للفرد لاستثارة استجابات تكون أساسا لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشرا للقدر الذي يمتلك من الخاصية التي يقيسها الاختبار. **(Ary.D, 1996, p233)**.

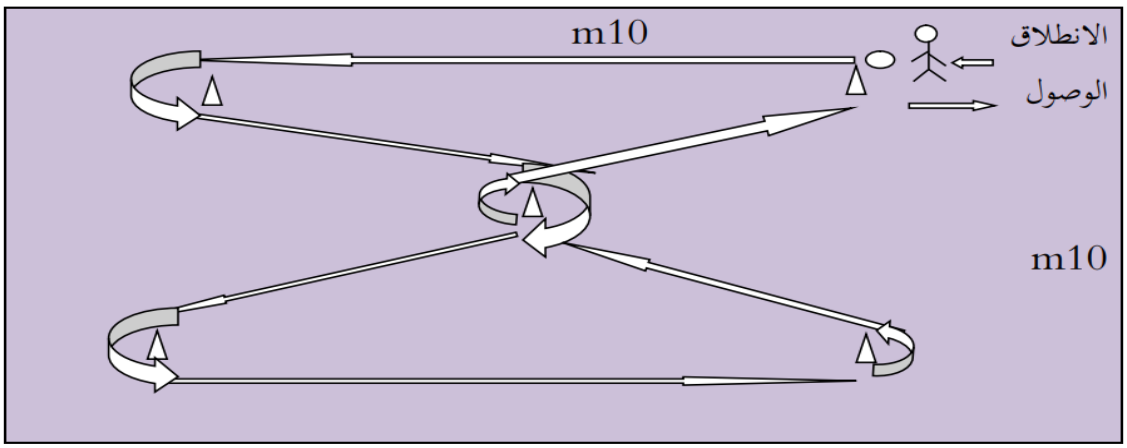
– يعرف كذلك بانه مجموعة المثيرات او المنبهات صممت بطريقة مرتبة متسقة منظمة غايتها وصف و قياس سلوك معين بطريقة كمية او كيفية او هما معا, مما يؤدي في النهاية الى ضبط التفاسير الممكنة للمشكلة المدروسة. **(برو محمد, 2014, ص115)**.

4-5-2-3-1) الاختبارات المستخدمة في الدراسة :

4-5-2-3-1-1) الاختبار الأول: اختيار اكراموف

الأدوات اللازمة: خمسة حواجز و ساعة إيقاف و كرة قدم.

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب و قدرته على التحكم في توجيه الكرة على مسار محدد.



الشكل (01) يبين كيفية أداء اختبار أكرا موف

(عطا الله خير الدين, 2016, ص47-48).

- **إجراءات الاداء :**

- كما في الشكل التالي, يقف اللاعب في وضعية الاستعداد و أمامه كرة عند خط البداية (القمع الأول).

- عند سماع الصافرة ينطلق بالجري بأقصى سرعة و بمجرد وصوله للأقماع 2 يقوم بتجاوزه ثم الانطلاق نحو القمع 5 و يتجاوزه, ثم ينطلق نحو القمع 41 و يتجاوزه بسرعة ثم ينطلق بأقصى سرعة نحو 3 و يتجاوزه كذلك ثم يقوم بالعودة بسرعة نحو القمع 5 انا يتجاوزه ثم ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (القمع 1).

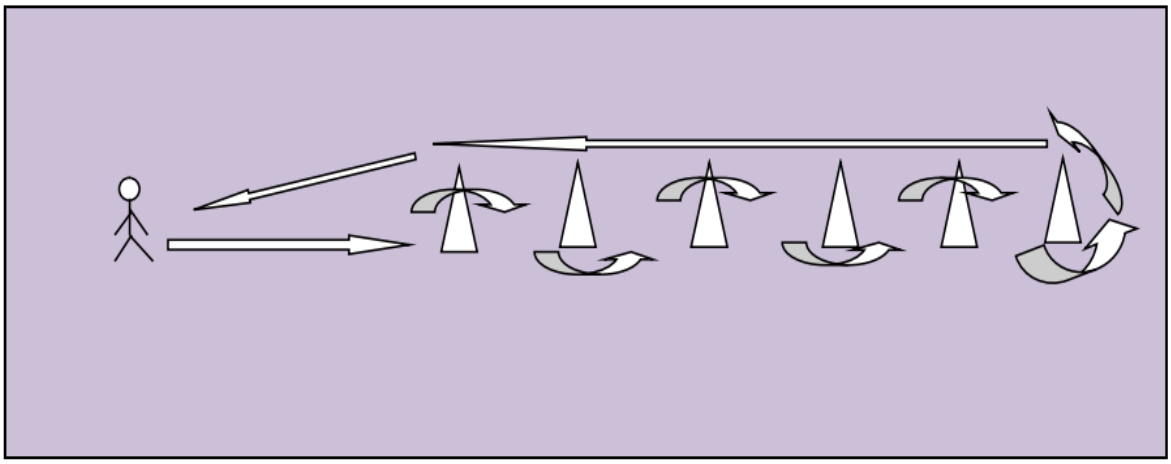
- تحتسب درجة اللاعب بالثواني و الأجزاء من الثانية.

- اللاعب الذي يسقط القمع تضاف له ثانية أو يقوم بإرجاعه لمكانه بعد توقيف الكرة ثم يستمر في الاداء. **(عطا الله خير الدين, 2016, ص47-48).**

4-5-2-3-1-2) الاختبار الثاني : اختبار المراوغة

الأدوات اللازمة: خمسة حواجز و ساعة إيقاف و كرة قدم

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.



الشكل (02) يبين كيفية أداء اختبار المراوغة

(عطا الله خير الدين, 2016, ص47-48).

- **اجراءات الاداء :** يقف اللاعب و معه الكرة عند خط النهاية و على بعد 5 امتار توجد 6 اقماع و المسافة بين كل قمع و الاخر 1 متر.

- عند الصافرة يقوم المختبر بالجري بالكرة مسافة 5 أمتار, و بمجرد وصوله للأقماع يقوم بتجاوزها و المرور بينها مستخدما أجزاء القدم المختلفة, مع ضرورة السيطرة على الكرة دون و بمجرد تجاوزه للقمع الاخير يقوم بالجري بالكرة بأقصى سرعة و العودة لخط النهاية (نفسه خط البداية).

- تحتسب درجة اللاعب بالثواني و الأجزاء من الثانية.

- اللاعب الذي يسقط أحد الاقماع تضاف له ثانيتين. **(عطا الله خير الدين, 2016, ص47-48).**

4-6) الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة :

- يعرفها مقدم عبد الحفيظ "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:

- والمقصود به "مدى الاتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها". **(محمد حسن علاوي, 2008, ص 287).**

- يعني كذلك اتساق درجات الاختبار و دقة نتائجه و تحررها من تاثير المصادفة عندما يطبق على عينة محددة من الافراد في مناسبتين مختلفتين يفصل بينهما زمن. **(Anastasi, 1988, p116-117)**

- و قمنا لحساب ثبات كل من اختبار المراوغة و السرعة باستخدام اسلوب (Test – Retest) لايجاد معامل ثبات الاختبار و لقد تم تطبيق الاختبار على 4 أصاغر من نفس الفريق و كانت المدة بين الاختبار الأول و الثاني 4 أيام و بعدها قام الباحث بالمعالجة الاحصائية و استخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامج SPSS.

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار
اختبار اكراموف	**3**	**2**	**0,976**
اختبار المراوغة			**0,998**

(جدول 02 : يمثل نتائج ثبات الاختبار لكل من اختبار اكراموف و اختبار المراوغة)

- من خلال الجدول يتضح ان قيمة المتحصل عليها حسابيا مرتفعة جدا حيث بلغت 0,976 بالنسبة لاختبار اكراموف و 0,998 بالنسبة لاختبار المراوغة 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) الصِدق :

- يعنى المدى الذي يؤدى فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التى يراد قياسها. **(محمد صبحي حسانين، 1995، ص192).**

- يعني كذلك مدى صلاحية الاختبار لقياس ما يعلن انه يقيسه فعلا. **(برو محمد, 2014, ص120).**

- 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 1 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 = $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$.

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	صدق الاختبار
اختبار اكراموف	**3**	**2**	**0,987**
اختبار المراوغة			**0,998**

(جدول 03 : يمثل نتائج صدق الاختبار لكل من اختبار اكراموف و اختبار المراوغة)

– من خلال النتائج المتحصل عليها تبين ان الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل صدق الاختبار هي 0,987 بالنسبة لاختبار اكراموف و 0,998 بالنسبة لاختبار المراوغة.

– تم تحكيم الوحدات التدريبي من طرف مجموعة من أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة و الذي كان عددهم 03. **(أنظر إلى الملحق رقم01 الخاص بالأساتذة المحكمين).**

4-6-3) الموضوعية :

– يقصد بها توفر القدر الكافي من الاجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث على البحث المتمثل في الراي او الحكم في عملية اعداد و تصحيح الاختبار, و هذا يتطلب تعليمات محددة للاختبار المراد استعماله و طريقة محددة لتصحيحه و مفتاح للإجابات, و من جهة اخرى يجب ان تكون وحدات الاختبار مفهومة و مصاغة بأسلوب واضح و سلس لا مجال فيه لتأويل المفحوص.

(برو محمد, 2014, ص119).

– 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 اكراموف – اختبار المراوغة) 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 بالاسلوب المدمج) أو المتغير التابع (السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة).

– بعدها تم تقديم هذه الاختبارات و عرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين و المتخصصين في مجال التدريب الرياضي و الذين كان عددهم 3 حيث (أستاذ واحد درجته العلمية : أستاذ محاضر (أ)) و (2 أساتذة درجتهما العلمية : أستاذ محاضر (ب)) 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 تمككنا من الوصول الى تحقيق اهداف الدراسة المنشودة.

– بعدما تم تحكيم الاختبارات من طرف الاساتذة تم الوقوف على اختيار كل من اختبار اكراموف لقياس صفة السرعة الانتقالية بالكرة و اختبار المراوغة لقياس مهارة المراوغة و الاعتماد عليهما كأداتين للدراسة.

4-7-1-2) الوحدات التدريبية المقترح:

– قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة على ضوء الخصائص و القدرات الخاصة بلاعب كرة القدم أصاغر 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 بالأسلوب المدمج حيث شملت الدراسة على 11 حصة او وحدة تدريبية بمعدل حصة الى حصتين 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 التحضير البدني و العملية التدريبية للاعبي كرة القدم اصاغر, و كذا على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة القدم, و كذا من خلال المقابلات الشخصية مع مدربين و خبراء و مختصين في مجال التدريب الرياضي بهدف الاستفادة منهم في تخطيط وبناء و تشكيل هذا الوحدات التدريبية، و قد سمحت لنا هذه الدراسات بالتعرف على مختلف المعوقات التي تعاني منها هذه الفئة. **(انظر الملحق رقم 03).**

4-7-2) المعالجة الاحصائية :

- 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 20.

2- المتوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- اختبار T test لعينتين مستقلتين و لعينتين مترابطتين.

5- معامل الارتباط بيرسون.

4-8) خطوات اجراء الدراسة الميدانية :

4-8-1) الدراسة النظرية: بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية شهر أكتوبر 2019 و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

4-8-2) الدراسة التطبيقية: بدأت من منتصف شهر نوفمبر 2019 إلى مارس 2020, لكن قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

4-8-2-1) المجال البشري: تمت التجربة على عينة من لاعبي أصاغر فريق أولمبي المسيلة و بالتحديد **فئة اقل من 13 سنة** و كان عددهم 12 لاعبين الذين ينشطون في رابطة ولاية مسيلة لكرة القدم.

4-8-2-2) المجال المكاني: جرى تطبيق الدراسة (التمارين و الاختبارات) بالملعب الواقع وسط عمارات 1000 مسكن (كوزينة) بمدينة المسيلة.

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 أكتوبر 2019 إلى غاية مارس 2020 حيث خصص حوالي شهرين ونصف إلى ثلاث أشهر مخصصة للملاحظات الميدانية عن طريق الحضور للحصص التدريبية لفريق أولمبي المسيلة ببحثنا وكذلك حضور العديد من المقابلات الرسمية ، وشهرين من الدراسة النظرية, حيث قمنا بتدوين العديد من الملاحظات التي تخدم موضوع بحثنا، كما قمنا خلال هذه المرحلة بوضع وحدات تدريبية مقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة و دراسة اثرها على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم **فئة اقل من 13 سنة**, ثم قمنا جمع النتائج وتحليلها والوصول إلى استنتاج عام حول موضوع بحثنا.

4-8-3) التجربة الاستطلاعية:

- تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 3 لاعبين من فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم، و تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، و كانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة لبحث.
- كما تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ الثلاثاء 31 ديسمبر 2019 و تم إعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بأربعة أيام وكان ذلك يوم السبت 04 جانفي 2020, وكان 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 و الصدق و الموضوعية).

4-8-4) التجربة الميدانية:

- و هي 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 الثلاثاء 31 ديسمبر 2019 على الساعة 11 صباحا.

– قبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء التسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد و التطبيق الصحيح لها، وقد تم إجراء كل من اختباري اكراموف و اختبار المراوغة بالملعب الواقع وسط عمارات 1000 مسكن (كوزينة) بمدينة المسيلة.

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

– تم تقسيم الوحدات التدريبية على 11 حصة تدريبية, زمن كل وحدة تدريبية كان 45 دقيقة، و يتم التطبيق بمعدل حصة الى حصتين في الأسبوع, و بالتحديد يومي الثلاثاء على الساعة 2 مساءا و الجمعة على الساعة 10 صباحا, و قد تم الشروع في تطبيق هذه التمارين التدريبية يوم الثلاثاء 21 جانفي 2020.

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, ص307).**

– تم إجراء الاختبارات البعدي على مجموعتين (الضابطة و التجريبية) يوم الجمعة 13 مارس 2020 على الساعة 11 صباحا.

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 (المقابلة – الملاحظة – 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

5-1) عرض و تحليل النتائج :

الفرضية الأولى :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة بين الاختبارين القبلي و البعدي لدى 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 01 : يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار أكراموف.

المجموعة	العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	مستوى الدلالة	الفروق
التجريبية	06	القبلي	17.687	0.255	4.036	5	0.01	0.05	توجد
		البعدي	16.723	0.491					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01 :

- يظهر لنا من خلال الجدول (01) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار اكراموف القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 17.687 و بانحراف معياري وصل الى 0.255 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي بلغ 16.723 و بانحراف معياري وصل الى 0.491, و بلغت قيمة (T) المحسوبة 4.036 عند درجة الحرية 5, و بلغت قيمة (T) أو دلالة (ت) 0.010 عند مستوى الدلالة 0,05 و هي أقل من مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية.

- و عليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى صفة السرعة) و هذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (التمارين التدريبية المقترحة), و هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية.

الفرضية الأولى :

– توجد فروق ذات دلالة احصائية في مهارة المراوغة بين الاختبارين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية, و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي, و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 02 :

الجدول 02 : يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار المراوغة

المجموعة	العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	مستوى الدلالة	الفروق
التجريبية	06	القبلي	11.167	1.361	3.119	5	0.026	0.05	توجد
		البعدي	9.235	0.793					

– تحليل ومناقشة نتائج الجدول 02 :

– يظهر لنا من خلال الجدول (02) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار المراوغة القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 11.167 و بانحراف معياري وصل الى 1.361 اما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي بلغ 9.235 و بانحراف معياري وصل الى 0.793, و بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.119 عند درجة الحرية 5, و بلغت قيمة (T) أو دلالة (ت) 0.026 عند مستوى الدلالة 0,05 و هي أقل من مستوى الدلالة 0,05 و بذلك نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية.

– و عليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى مهارة المراوغة) و هذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (التمارين التدريبية المقترحة), و هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية.

الفرضية الثانية :

- لا توجد فروق ذات لالة احصائية في صفة السرعة بين الاختبارين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة, و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي, و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 03 :

الجدول 03 : يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار أكراموف.

المجموعة	العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	مستوى الدلالة	الفروق
الضابطة	06	القبلي	18.225	1.336	-2.868	5	0.05	0.05	لا توجد
		البعدي	19.302	1.390					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 03 :

- يظهر لنا من خلال الجدول (02) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار اكراموف القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 18.225 و بانحراف معياري وصل الى 1.336 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي بلغ 19.302 و بانحراف معياري وصل الى 1.390, و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.868- عند درجة الحرية 5, و بلغت قيمة (T) أو دلالة (ت) 0.05 عند مستوى الدلالة 0,05 و هي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 و بذلك نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى المجموعة الضابطة.

- و عليه يمكن القول ان المجموعة الضابطة لم تغيرت الى الاحسن أو لم حدث فيها تغير(حدوث تطور في مستوى صفة السرعة) و هذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (التمارين التدريبية المقترحة) و تدربت بشكل عادي, و هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية.

الفرضية الثانية :

– لا توجد فروق ذات لالة احصائية في مهارة المراوغة بين الاختبارين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة, و للتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي, و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 04 :

الجدول 04 : يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار المراوغة.

المجموعة	العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	مستوى الدلالة	الفروق
التجريبية	06	القبلي	10.170	0.497	-1.548	5	0.182	0.05	لا توجد
		البعدي	10.542	0.960					

– تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04 :

– يظهر لنا من خلال الجدول (02) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار المراوغة القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 10.170 و بانحراف معياري وصل الى 0.497 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي بلغ 10.542 و بانحراف معياري وصل الى 0.960, و بلغت قيمة (T) المحسوبة 1.548- عند درجة الحرية 5, و بلغت قيمة (T) أو دلالة (ت) 0.182 عند مستوى الدلالة 0,05 و هي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 و بذلك نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة المراوغة لدى المجموعة الضابطة.

– و عليه يمكن القول ان المجموعة الضابطة لم تغيرت الى الاحسن أو لم حدث فيها تغير(حدوث تطور في مستوى مهارة المراوغة) و هذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (التمارين التدريبية المقترحة) و تدربت بشكل عادي, و هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية.

الفرضية الثالثة :

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية, و لصالح المجموعة التجريبية, و للتأكد من ذلك استعلمت اختبار (ت) لحساب الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية, و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 05 :

الجدول 05 : يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية الخاصة باختبار اكراموف.

الاختبار	العينة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	مستوى الدلالة	الفروق
البعدي	12	الضابطة	19.302	1.390	4.282	10	0.002	0.05	توجد
		التجريبية	16.723	0.493					

– تحليل ومناقشة نتائج الجدول 05 :

– يظهر لنا من خلال الجدول (02) أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة الضابطة في اختبار اكراموف البعدي بلغ 19.302 و بانحراف معياري وصل الى 1.390 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ 16.723 و بانحراف معياري وصل الى 0.493, و بلغت قيمة (T) المحسوبة 4.282 عند درجة الحرية 5, و بلغت دلالة (ت) قيمة 0.002 عند مستوى الدلالة 0,05 و هي أقل من مستوى الدلالة 0,05 و بذلك نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية, و لصالح المجموعة التجريبية.

– و عليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى صفة السرعة) و هذا بعد ادخال المعالجة التجريبية (التمارين التدريبية المقترحة) عليها, مقارنة مع المجموعة الضابطة و التي تدربت بشكل عادي و لم تطبق عليها التمارين التدريبية المقترحة و هذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية.

الفرضية الثالثة :

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة المراوغة بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية, و لصالح المجموعة التجريبية, و للتأكد من ذلك استعلمت اختبار (ت) لحساب الفروق في الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية, و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 06 :

الجدول 06 : يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية الخاصة باختبار المراوغة.

الاختبار	العينة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	مستوى الدلالة	الفروق
البعدي	12	الضابطة	10.542	0.960	2.570	10	0.028	0.05	توجد
		التجريبية	9.235	0.793					

– تحليل ومناقشة نتائج الجدول 06 :

– يظهر لنا من خلال الجدول (06) أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة الضابطة في اختبار المراوغة البعدي بلغ 10.542 و بانحراف معياري وصل الى 0.960 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ 9.235 و بانحراف معياري وصل الى 0.793, و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.570 عند درجة الحرية 5, و بلغت دلالة (ت) قيمة 0.028 عند مستوى الدلالة 0,05 و هي أقل من مستوى الدلالة 0,05 و بذلك نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة المراوغة بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية, و لصالح المجموعة التجريبية.

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

5-3) مناقشة النتائج في ضل الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر تمارين تدريبية مقترح بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة (السرعة الانتقالية بالكرة) و أثرها على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء تطبيق اختباري اكراموف و اختبار المراوغة، والمستعملة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية, سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها و ذلك في ضوء الفرضيات المطروحة و التحليل الإحصائي لهذه الأخيرة.

- **الفرضية الأولى** والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدولين (1-2) و التي سجلت وجود فروق في صفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار اكراموف و اختبار المراوغة في المجموعة التجريبية, حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فورق ذات دلالة احصائية عند مستوى لدلالة 0.05 و درجة حرية 05 بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية في صفة السرعة و مهارة المراوغة و لصالح الاختبار البعدي, و هذه راجعة إلى البرنامج التدريبي المقترح في شكل تمارين تدريبية مقترحة بالأسلوب المدمج و الذي طبق على المجموعة التجريبية.

- و تتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة **مسيلتي لخضر 2014**, حيث توصل الى فعالية تنمية السرعة على تطوير تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة (14-16سنة) , و كذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية في صفة السرعة و مهارة المراوغة و لصالح الاختبار البعدي, كما أكدت دراسة **مساسط خالد 2016 ,** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بتين الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي, و كذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بتين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي, **كما أشار Alexandre dellal :** أن التدريب المدمج عبارة عن ادماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات و صفات بدنية للاعبين , **و اتبعه Impllizzeni** الذي قال : ان استخدام التمارين المدمجة باستخدام الكرة أكثر ثراء و اكتمالا من التدريب البدني التقليدي.

- و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية قد تحققت.

- **الفرضية الثانية** و التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة".

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدولين (3-4) و التي لم تسجل وجود فروق في صفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار اكراموف و اختبار المراوغة في المجموعة الضابطة, حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين عدم وجود فورق ذات دلالة احصائية عند مستوى لدلالة 0.05 و درجة حرية 05 بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة الضابطة في صفة السرعة و مهارة المراوغة, و هذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (التمارين التدريبية المقترحة) و ضلت تتدرب بشكل عادي.

- و تتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة مع دراسة **عطا الله خير الدين 2016 ,** حيث توصل الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة, كما أكدت دراسة **مسيلتي 2014** على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي و البعدي في صفة السرعة و مهارة المراوغة لدى المجموعة الشاهدة, **كما اشار عياش الديلمي:** ان اتقان و قدرة اللاعب على اداء مهارة المراوغة تعتمد على السرعة من خلال: السرعة في الجري بالكرة و الحركة في مختلف الاتجاهات و سرعة ادائه مختلف الحركات.

- و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة قد تحققت.

- **الفرضية الثالثة :** والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبارين البعديين لدى المجموعة الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية".

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدولين (5-6) و التي سجلت وجود فروق في صفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبار البعدي للعبنتين الضابطة و التجريبية في اختبار اكراموف و اختبار المراوغة, حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فورق ذات دلالة احصائية عند مستوى لدلالة 0.05 و درجة حرية 05 بين الاختبار البعدي في المجموعتين الضابطة و التجريبية في صفة السرعة و مهارة المراوغة و لصالح العينة التجريبية, و هذه راجعة إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية فقط.

- و تتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة **مساسط خالد 2016,** حيث توصل الى فعالية تنمية السرعة على تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة (أقل من 15 سنة) , و كذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بتين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية, و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بينُ المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية, كما أكدت دراسة **عطا الله خير الدين 2016** على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة, **كما أشار كمال الربضي 2004:** ان استخدام التدريب المدمج في تدريب الصفات البدنية الاساسية يعد من أفضل الطرق التدريبية التي تحقق لنا الهدف المطلوب و هو تطوير اللاعب في هذه الصفات بشكل جيد.

- و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبارين البعديين لدى المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

– **الفرضية العامة :** للتمارين التدريبية المقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة (السرعة الانتقالية بالكرة) أثر على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

– بعد دراستنا لموضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر تمارين تدريبية مقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة أثر على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار اكراموف و اختبار المراوغة ، و المستعملة على المجموعتين الشاهدة و التجريبية.

– حيث توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات, حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة, و انطلاقا من نتائج اختباري اكراموف و المراوغة و مقارنتهما بالفرضيات، وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية, وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها , تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في العينة التجريبية, وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرية لصالح الاختبار البعدي.

– أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبارين للمجموعة الشاهدة نجد أنها لا توجد أي فروق معنوية دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي، وهذا راجع لعدم إخضاع المجموعة الشاهدة للمعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي), حيث تدربت وفق طريقتها التدريبية المعتادة, و من خلال النتائج المحصل عليه من تطبيق اختبار (ت) و التي تبين وجود فروق معنوية دالة إحصائيا في اختباري اكراموف و المراوغة البعديين بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية, **كما اشار Alexandre dellal :** أن الشئ المهم في التحضير البدني المدمج هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة, و كذلك بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة بإدماج الكرة في العمل البدني مما يسمح باكتساب قدرات بدنية و تقنية و تكتيكية للاعب.

– ومن خلال ما سبق ذكره من التحاليل الإحصائية قد تبين صدق و تحقق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق و تحقق الفرضية العامة والمتمثلة في أن: التمارين التدريبية المقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة لها أثر على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

– و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا العامة التي تنص على: للتمارين التدريبية المقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة (سرعة الانتقالية بالكرة) أثر على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 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- حققت التمارين التدريبية المقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية السرعة أثر ايجابيا على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة الضابطة.

4- توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبارين البعديين في المجموعة الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية.

5- أحدث البرنامج التدريبي باستخدام التمارين التدريبية بالأسلوب المدمج أثر ايجابيا في المتغيرات البدنية و المهارية المعنية بالدراسة, و ذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث الشدة و الحجم و عدد التكرارات, زيادة على ان الأسلوب المدمج يعتبر تدريبا مشابها لما يحدث خلال المباراة مما يخلق عند اللاعب نوع ن التأقلم و حسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

6- تنمية صفة السرعة لتحسين مهارة المراوغة جد هام للاعبي كرة القدم.

7- استخدام الأسلوب المدمج في عملية التدريب خلال فترة المنافسة يؤدي الى تطوير المتغيرات البدنية و المهارية في كرة القدم, لهذا يجب العمل و التأكيد على ضرورة استخدام هذا النوع من التدريبات في العملية التدريبية خلال الموسم التدريبي.

6-2) الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

من جراء اجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة اشياء كثيرة كانت تشكب 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- توفير الوسائل و الامكانيات البيداغوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية و ضمان السيرورة الجيدة لها.

2- ضرورة تسطير برامج استدراكية من طرف الباحثين و الاخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية و المهارية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية و الفئات الأخرى.

3- ضرورة التركيز على ادماج تمارين تطويرية قصد تحسين مختلف الصفات و القدرات البدنية و المهارية و الخططية لدى اللاعبين و التي تبدو ضعيفة جدا و هذا تقريبا لانعدام العمل عليها في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعبون.

4- 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 التدرب على مختلف التقنيات و المهارات الخاصة باللعبة.

5- اقتراح منافسات و دورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلة 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.

6- ادخال المدربين في تربصات و دورات تكوينية و الملتقيات العلمية و الأيام الدراسية حتى يستفيدوا منها و يواكبوا التطور الرياضي العلمي و يرفعوا من قدراتهم المعرفية و التدريبية.

7- ضرورة منح الفرص للطلبة لاستغلال معارفهم العلمية المكتسبة من خلال فترة التكوين الجامعي لاستغلالها في مجال تدريب على مستوى الاندية.

8- ضرورة زيادة الاهتمام بعملية التقييم و التقويم و جعلها جزأ لا يتجزا من العملية التدريبية (من خلال بتطبيق و زيادة الاهتمام بالاختبارات البدنية و المهارية قبل و أثناء و بعد تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي).

9- دراسة خصائص مختلف المرحلة السنية 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.

10- اجراء المزيد من الدراسات حول موضوع التدريب لفئة اقل من 13 سنة, و الاهتمام بتطوير الصفات البدنية و المهارات الاساسية الخاصة بهذه الفئة, بالإضافة الى اجراء دراسات حول البرامج التدريبية للسرعة و اثرها في تطوير مهارة المراوغة في مختلف التخصصات و مختلف الفئات العمرية.

11- 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.

12- التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين (تكون مشابهة لحالات المنافسة) و الاسلوب و طريقة التدريب و الشدة و التكرارات و وقت الراحة و الادوات و الوسائل المستخدمة لما لها من تأثير في رفع أو خفض المستوى البدني و المهاري و الخططي للاعبين.

13- زيادة اهتمام النوادي بالفئات الشبانية مع توفير الامكانيات اللازمة و البيئة الملائمة للتدريب و التحضير.

- و 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 لتنمية صفة بدنية ما (قوة, سرعة .....) بالأسلوب المدمج مع العمل على ربطها بالجانب المهاري و الخططي.

2- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية و جوانب مهارية أخرى في كرة القدم.

3- زيادة الاهتمام بتطوير صفة السرعة عند جل اللاعبين لما لها من أهمية في اداء مهارة المراوغة و حسم النتائج.

4- اجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب المدمج على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة.

5- اجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب المدمج على تطوير الجانب الخططي.

7- اجراء دراسات اخرى حول تأثير التدريب المدمج في مختلف التخصصات الرياضية الاخرى.

8- اجراء دراسات تهدف الى وضع برامج التدريب المدمج التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية, و ان يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية لكل لاعب : الفسيولوجية , المورفولوجية, العمر التدريبي ....الخ.

- قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة :

- **المصادر :**

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

- **المراجع :**

- **قائمة المراجع باللغة العربية :**

1. أبو العلا عبد الفتاح (1994) : فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم, د.ط, دار الفكر العربي للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.

2. أحمد البسطويسي (1999) : أسس و نظريات التدريب الرياضي, د.ط, دار العرب العربي للطباعة و النشر, القاهرة مصر.

3. أحمد فؤاد الشاذلي و يوسف عبد الرسول بوعباس (1998) : الاسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية, ط1, ذات السلاسل للطباعة و النشر.

4. أحمد يوسف متعب الحسناوي (2014) : مهارات التدريب الرياضي, ط1, دار صفاء للنشر و التوزيع, عمان, الاردن.

5. أسامة كمال راتب (1999) : النمو الحركي, د.ط, دار الفكر العربي للطباعة و النشر, القاهرة , مصر.

6. أمر الله أحمد البساطي (1998) : أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته, د.ط, منشأة المعارف للطباعة و النشر, الاسكندرية, مصر.

7. أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود (2008) : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي, دار وفاء للطباعة و النشر, الاسكندرية, مصر.

8. برو محمد (2014) : الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية, د.ط, الأمل للطباعة و النشر, تيزي وزو, الجزائر.

9. بنعيسي زغبوش, اسماعيل علوي (2011) : الارشاد النفسي المعرفي و الوساطة التربوية, تقنيات المقابلة و الانصات و تدبير الحوار, ط1, عالم الكتب الحديث, عمان, الأردن.

10. جارلس هيوز, ترجمة موفق المولي (1990) : كرة القدم الخطط و المهارات, د.ط, العراق.

11. حاتم محمد ادم (2005) : الصحة النفسية للمراهقين, ط1, مؤسسة اقرأ للنشر و التوزيع, القاهرة , مصر.

12. حامد عبد السلام زهران (1986) : علم نفس النمو من الطفولة الى المراهقة, د.ط, دار المعارف للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.

13. حسن السيد أبو عبده (2002) : الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم, د.ط, مكتبة الاشعار الفنية للطباعة و النشر, الاسكندرية, مصر.

14. زهران السيد (2008) : المهارات الفنية في كرة القدم, ط1, دار الوفاء لدنيا للطباعة و النشر , الاسكندرية, مصر.

15. صالح بن حمد العساف (1995) : سلسلة البحث في العلوم السلوكية, ط1, مكتبة العبيكان للطباعة و النشر, الرياض, السعودية.

16. عامر فاخر شغاتي (2014) : علم التدريب الرياضي "نظم تدريب الناشئين للمستويات العالية" , ط1, المجتمع العربي للطباعة و النشر, عمان, الأردن.

17. عبد العالي الجسماني (1994) : سيكولوجية الطفل و المراهقة, ط1, دار الفكر العربي للطباعة و النشر, القاهرة, مصر.

18. عصام حسن الدليمي و عبد الرحيم صالح (2014) : البحث العلمي أسسه و مناهجه, ط1 , دار رضوان للنشر و التوزيع, عمان الأردن.

19. علي البيك (2008) : اسس اعداد لاعبي كرة القدم, د.ط, منشأة المعارف للطباعة و النشر , الاسكندرية, مصر.

20. عمار بوحوش (2001) : مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث, ط3, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر.

21. فيصل رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق (1997) : كرة القدم, المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بمستغانم, مستغانم, الجزائر.

22. قاسم حسن حسين (1976) : التدريب الميداني لراكض المسافات القصيرة, ط1, دار الاديب للطباعة و النشر, بغداد, العراق.

23. قاسم حسن حسين (1998) : التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة, ط1, دار الفكر للطباعة و النشر, عمان, الاردن.

24. قاسم حسن حسين و منصور جميل العنكبي (1988) : الياقة البدنية و طرق تحقيقها, د.ط , مطبعة التعليم العالي للطباعة و النشر , جامعة بغداد, بغداد, العراق.

25. قيس ناجي عبد الحبار, بسطويسي أحمد (1987) : الاختبارات و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي, د.ط, مطبعة التعليم العالي, بغداد.

26. كمال جميل الربضي (2004) : التدريب الرياضي في القرن الحادي و العشرين, ط2, دار وائل للطباعة و النشر , عمان, الأردن.

27. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين (1997) : اللياقة البدنية و مكوناتها, ط1, دار الفكر العربي للطباعة و النشر , القاهرة, مصر.

28. مجمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان (1994) : اختبارات الاداء الحركي, ط3, دار الفكر العربي للطباعة و النشر , القاهرة, مصر.

29. محمد حسن علاوي (1990) : علم التدريب الرياضي, ط.11, دار الفكر المعارف للنشر و التوزيع, القاهرة.

30. محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان (2008) : القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي, د.ط, دار الفكر العربي للطباعة و النشر , القاهرة.

31. محمد زيان عمر (1982) : البحث العلمي مناهجه و تقنياته, ط1, بيروت.

32. محمد صبحي حسانين (1995) : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية, ط3, دار الفكر العريب للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.

33. محمد عبد الفتاح الصيرفي (2009) : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين, ط3, دار وائل للنشر و التوزيع, الأردن.

34. محمود حنفي مختار (1974) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم, د.ط, دار الفكر العربي للطباعة و النشر , مصر.

35. مروان عبد المجيد ابراهيم (2002) : النمو البدني و التعلم الحركي, ط1, الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع, عمان, الأردن.

36. مفتي ابراهيم حماد (1994) : الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم, د.ط , القاهرة, مصر.

37. مفتي ابراهيم حماد (1998) : الاحماء و المهارات في برامج تدريب كرة القدم, د.ط, مركز الكتاب للطباعة و النشر , القاهرة, مصر.

38. مفتي ابراهيم حماد (2001) : التدريب الرياضي الحديث, ط2, دار الفكر العربي للطباعة و النشر, القاهرة, مصر.

39. مقدم عبد الحفيظ (1993) : الاحصاء و القياس النفسي التربوي, د.ط, الديوان الوطني للمطبوعات الجزائرية, الجزائر.

40. منير جرجس ابراهيم (2004) : كرة اليد للجميع, د.ط, دار الفكر العربي للطباعة و النشر , مصر.

41. موفق اسعد محمود (2009) : التعلم و المهارات الاساسية في كرة القدم, ط2, دار دجلة للطباعة و النشر, عمان, الأردن.

42. نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي (2011) : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية, ط1, مكتبة المجتمع العربي للطباعة و النشر, عمان, الاردن.

43. وجيه محبوب (2000) : التعلم و جدولة التدريب, د.ط, العادل للطباعة و النشر, بغداد , العراق.

44. يحي السيد الحاوي (1998) : المدرب العربي, د.ط, المركز العربي للنشر و التوزيع, مصر.

- قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

1. Anastasi, A (1998) : psychological testing. New york, Macmi han, 6thed.
2. Anderson, E.E. (1974) : The effectiveness of retail price reductions, A comparison of alternative expressions of price, journal of marketing research.
3. Ary.D.Jacobs,L et Razavieh.A (1996) : Introduction to research in education, (Fifthe edition), New York ; Holt, Rinehart and Winston. Inc.
4. Dellal Alexandre (2008): l'entrainement à la performance en football , Dépôt légal, paris.
5. Gilles cometti (2006) : l'entrainement de la vitesse, chiron edition.
6. Jean Dufour : football, n10, edition borne mann, sans date.
7. Jurgon Weineck (1986) : Manuel d'entrainement, edition vigot.

8. Lanbertin (2000) : football préparation physique intégré, edition amphore, paris.
9. Mouwafk Majeed Mola : Entrainement intégré de football, bio soccer@yahoo.com
10. Paolini M (2000) : les fondamentaux de volley entrainement technique et tactique, amphore, paris.
11. Philippe Leroux (2006) : football planification et entrainement, edition amphore, paris.
12. Rewe Tealman (1990) : football-techhnique nouvelle d'entrainement , edition amphora, paris.
13. Victor Genson (1994) : football apprendre le jeu. Edition chiron.

- المذكرات :

1. مذكرة حكيم غلاب (2017) :أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف الأشبال, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
2. مذكرة عثامنة ياسين (2019) : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة و بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
3. مذكرة عطا الله خير الدين (2016) أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الاستجابة) من اجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 15 سنة, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
4. مذكرة لعيدي عبد الرحيم (2018) : اقتراح برنامج تدريبي لتعليم بعض المهارات الأساسية (التنطيط, التصويب) لدى لاعبي كرة السلة فئة اقل من 13 سنة, مذكرة ليسانس, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.

5. مذكرة مروش ابراهيم (2014) : أثر برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف المسيلة, الجزائر.
6. مذكرة مساسط خالد (2016) : أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة و التوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
7. مذكرة نواري جمال الدين (2018) : لطريقة التدريب المدمج أثر في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.

- **المواقع الالكترونية :**

1. موقع الموضوع الذي وجد بتاريخ 16-03-2020 في **http//www.mawdoo3.com**.
2. موقع مبتعث الذي وجد بتاريخ 16-02-2020 في **http//www.mobt3ath.com**.
3. موقع بدنية الذي وجد بتاريخ 01-11-2019 في **http//www.bdania.com**.
4. موقع توفيق الذي وجد بتاريخ 05-03-2020 **http//tawfeek- zen blogsot.com**.

ملخص الدراسة

. العنوان: اقتراح تمارين تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة (السرعة الانتقالية بالكرة) و أثرها على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

. أهداف الدراسة:

1) معرفة اثر تمارينا المقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

2) الكشف عن اهمية العمل على تنمية صفة السرعة في سن مبكرة و ابراز أهمية تنميتها في هذه المرحلة العمرية (فئة اقل من 13 سنة).

. منهج الدراسة : المنهج التجريبي.

. مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة **في** جميع لاعبي فريق أولمبي المسيلة (O.M) فئة أقل من 13 سنة و الذي يتكون من 19 لاعبا, أما عينة الدراسة فتمثلت في مجموعة من اللاعبين عددهم 12 تم اختيارهم بطريقة قصديه و تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية.

. اساليب جمع البيانات: المقابلة – الملاحظة – اختبار اكراموف و اختبار المراوغة.

. نتائج الدراسة:

2) توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي.

3) توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة و مهارة المراوغة بين الاختبارين البعديين في المجموعة الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية.

. الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

2) 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 التدرب على مختلف التقنيات و المهارات الخاصة باللعبة.

– و فيما يخص الفرضيات المستقبلية لدراستنا فقد قمنا باقتراح الفرضية البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني:

2) زيادة الاهتمام بتطوير الصفات البدنية و المهارات الاساسية في هذه المرحلة و عدم اهمالها, مع اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية و عناصر بدنية و مهارية أخرى باستخدام الأسلوب المدمج.

الملاحق

قائمة الأساتذة المحكمين

اسم و لقب الأستاذ	رتبة الأستاذ	الإمضاء
بن سالم سالم	أستاذ محاضر (أ)	
بن رجم ادريس	أستاذ محاضر (ب)	
بن التومي بلال	أستاذ محاضر (ب)	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

وزارة التعليم العـــالي والبحث العلـــــمي
جامعة محمد بوضياف المسيلـــــــــــة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

Ministère de l'enseignement supérieur
et de La Recherche scientifique
Université Mohamed Boudiaf de M'sila
Institut Des Sciences Et Techniques
Des Activités Physiqueet Sportive

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

المسيلة في: 2020/02/13

إلى السيد/ رئيس نادي أولمبي المسيلة لكرة القدم

تسهيل مهمة

يشرفنا أن نلتمس من سيادتكـــم تقديم يـــد العون والمساعـــدة للطالب:

الاسم واللقب: لعيدي عبد الرحيم

السنة: الثانية ماستر

الاختصاص: تحضير بدني

السنة الجامعية: 2020/2019

وهذا بغرض تسهيل مهمة الطالب من أجل القيام بالدراسة الميدانية لمذكرة التخرج.

رأى رئيس الفريق

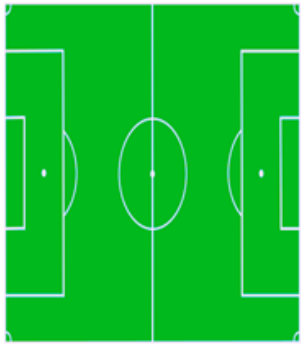
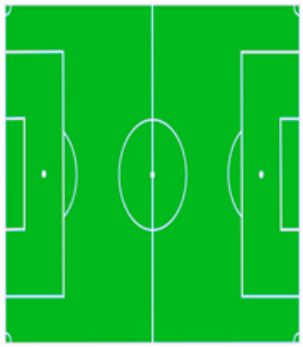
موافق

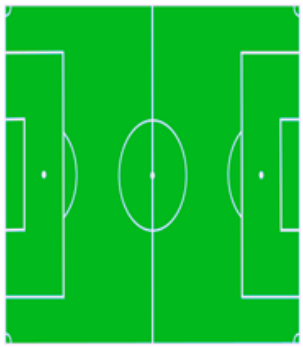
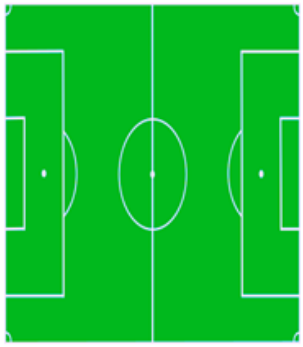
مرحبا بطلبة المعهد
نحن في الخدمة

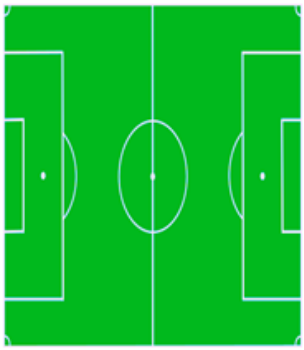
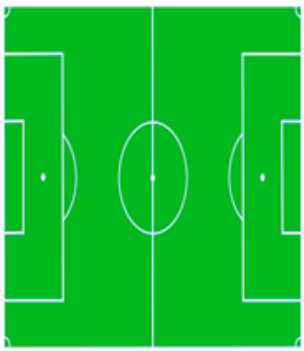
رئيس القسم

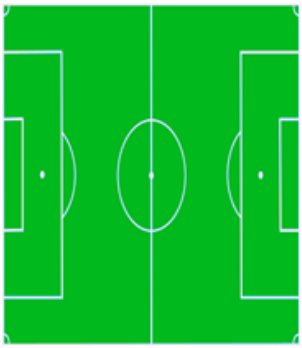
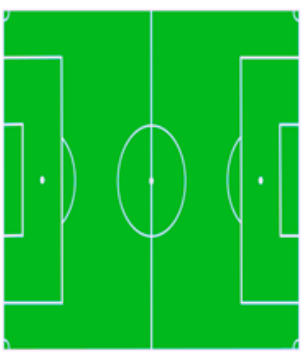
د. سديرة سعد

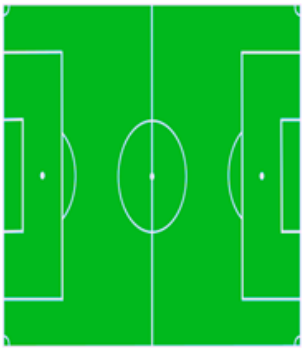
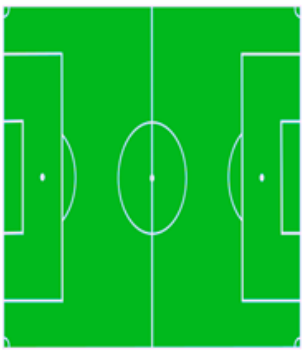
الوحدات التدريبية المقترحة بالأسلوب الدمج :

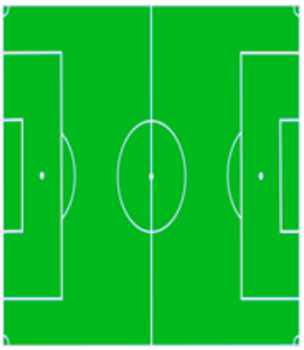
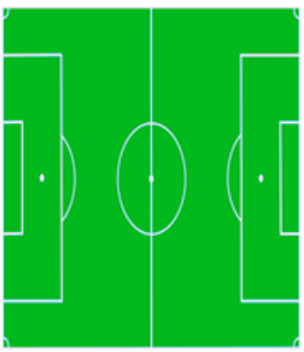
ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	-لتمرين الاول : يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و من وضع الوقوف و عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و يمر بين الاقماع و بمجرد تجاوزه للقمع الاخير يقوم بالرجوع و الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية. -بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعبين بالمرور بين الأقماع بأقصى سرعة ممكنة و بمجرد تجاوز القمع الأخير يقوم بالعودة بسرعة الى خط البداية (نفسه خط النهاية).		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3	راحة ايجابية بين التمارين (الجري الخفيف بالكرة, عمل تمديدات عضلية, عمل تمريرات بين اللاعبين) و تكون من 5 الى 7 دقائق.	-مجموعة الأولى العمل يكون بدون كرة, أما المجموعة الثانية و الثالثة العمل يكون بالكرة). -المسافة : 30 متر. -المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بجانب القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين, و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز. -خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي), مع التركيز على التنويع في حركات و مهارات المراوغة
2	- التمرين الثاني: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و من وضع الوقوف و عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و يقوم بتجاوز الاقماع و بمجرد تجاوزه للقمع الاخير يقوم بالرجوع بأقصى سرعة نحو خط البداية (نفسه خط النهاية). -بعدها مباشرة و في نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بمراوغة الأقماع بأقصى سرعة ممكنة و بمجرد وصوله للقمع الأخير و تجاوز يقوم بالعودة باقصى سرعة الى خط البداية (نفسه خط النهاية).		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3		

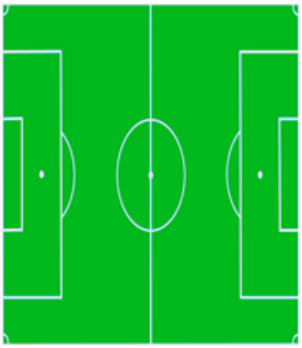
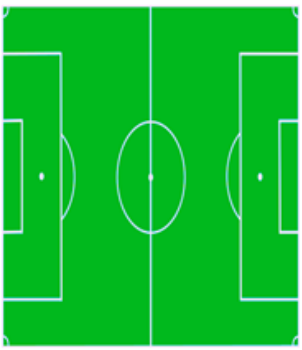
ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	- التمرين الاول : يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و من وضع الرقود على الصدر, و عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و بمجرد وصوله للقمع يقوم بتغيير الاتجاه و هكذا حتى يصل للقمع قبل الأخير انا يغير اتجاهه و ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (القمع الأخير). -بعدها مباشرة و في نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة و بمجرد وصوله للقمع يقوم بتغيير الاتجاه و هكذا حتى يصل للقمع الاخير أنا يراوغه و يقوم بالتمرير لزميله و الرجوع لأخذ مكانه و انتظار دوره.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3	راحة ايجابية بين التمارين (الجري الخفيف بالكرة, عمل تمديدات عضلية, عمل تمريرات بين اللاعبين) و تكون من 5 الى 7 دقائق.	-مجموعة الأولى العمل يكون بدون كرة, أما المجموعة الثانية و الثالثة العمل يكون بالكرة). -المسافة : 30 متر. -المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بجانب القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين, و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز. -خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي), مع التركيز على التنويع في حركات و مهارات المراوغة
2	- التمرين الثاني: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و من وضع الرقود على الصدر, و عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة نحو القمع و بمجرد وصوله اليه يقوم بالدوران حوله بسرعة ثم الانطلاق نحو القمع التالي و هكذا حتى يصل الى القمع قبل الأخير انا يقوم بنفس العمل ثم الانطلاق باقصى سرعة نحو خط النهاية. -بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة نحو القمع و بمجرد وصوله اليه يقوم بالدوران حوله بسرعة و هكذا حتى يصل للقمع الاخير أنا يراوغه و يقوم بالتمرير لزميله و الرجوع لأخذ مكانه و انتظار دوره.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3		

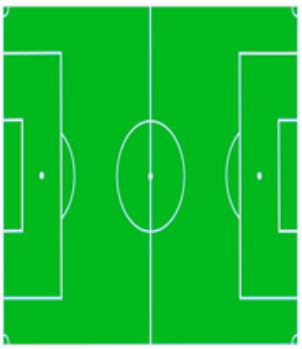
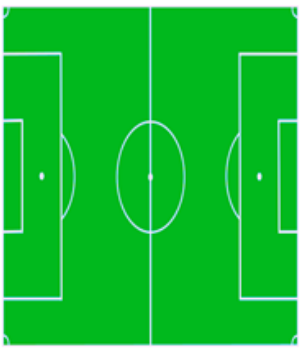
ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	-التمرين الاول : يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و من وضع الرقود على الظهر و عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و يقوم بالمرور بين الاقماع وثم الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية. -بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالمرور بين الأقماع بأقصى سرعة ممكنة و الانطلاق بسرعة نحو القمع الأخير انا يتجاوزه يقوم بالعودة بأقصى سرعة الى خط البداية (نفسه خط النهاية).		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3	راحة ايجابية بين التمارين (الجري الخفيف بالكرة, عمل تمديدات عضلية, عمل تمريرات بين اللاعبين) و تكون من 5 الى 7 دقائق.	-مجموعة الأولى العمل يكون بيون كرة, أما المجموعة الثانية و الثالثة العمل يكون بالكرة). -المسافة : 30 متر. -المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين, و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز. -خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي), مع التركيز على التنويع في حركات و مهارات المراوغة
2	- التمرين الثاني : يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و من وضع الرقود على الظهر, و عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و يقوم بالمرور وراء الاقماع وهكذا حتى يتجاوز القمع قبل الأخير وينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (القمع الأخير). -بعدها مباشرة وفي نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة و المرو وراء الأقماع وتجاوزها (مراوغة) و هكذا حتى يصل للقمع الاخير أنا يراوغه و يقوم بالتمرير لزميله ثم يقوم بأخذ مكانه و انتظار دوره.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3		

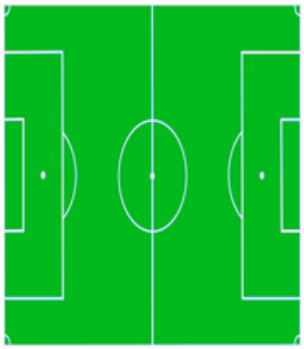
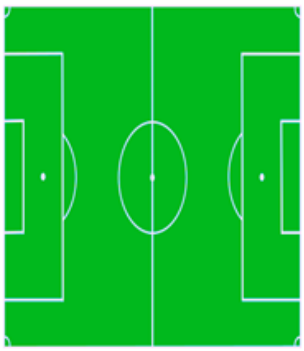
ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	- التمرين الاول: (التمرين عبارة عن منافسة) يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و من وضع الرقود على الظهر, عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة نحو الاقماع وبمجرد وصوله اليه يقوم بتغيير الاتجاه بسرعة نحو القمع و هكذا حتى يصل للقمع قبل الأخير انا يغير اتجاهه و ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (الذي حدده المدرب) و يدخل أول هو الفائز. -بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة و بمجرد وصوله للقمع يقوم بتغيير الاتجاه و هكذا حتى يصل للقمع الاخير أنا يتنقل بالكرة بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يحدده المدرب و من يصل اول هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3	راحة ايجابية بين التمارين (الجري الخفيف بالكرة, عمل تمديدات عضلية, عمل تمريرات بين اللاعبين) و تكون من 5 الى 7 دقائق.	-مجموعة الأولى العمل يكون بيون كرة, أما المجموعة الثانية و الثالثة العمل يكون بالكرة). -المسافة : 30 متر. -المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين, و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز. -خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي), مع التركيز على التنويع في حركات و مهارات المراوغة
2	- التمرين الثاني : (التمرين عبارة عن منافسة) يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و من وضع الرقود على الظهر, عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة ويقوم بالجري بين الأقماع و بمجرد وصوله الى القمع الأخير يقوم بالانطلاق بسرعة نحو خط النهاية (الذي حدده المدرب) و من يدخل أول هو الفائز. -بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة ممكنة و التنقل بين الأقماع و بمجرد وصوله للقمع الاخير يقوم بالجري بالكرة بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يحدده المدرب و من يصل اول هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3		

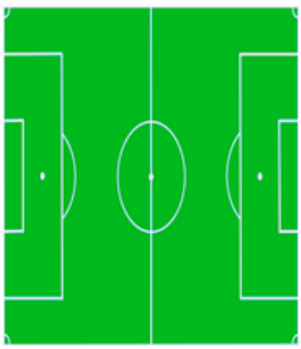
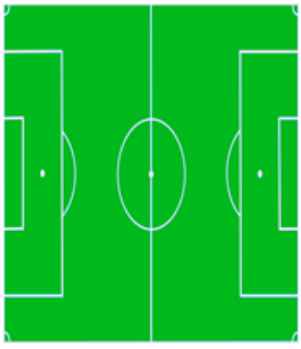
ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	-التمرين الاول : يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و يمرين الاقماع و بمجرد تجاوزه للقمع الاخير يقوم بالرجوع بأقصى سرعة باتجاه خط النهاية (نفسه خط البداية) و من يصل أولا هو الفائز. -بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة و المرورين الأقماع بسرعة عالية و بمجرد تجاوز القمع الأخير يقوم بالعودة بأقصى سرعة الى خط البداية (نفسه خط النهاية) و من يصل أولا هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3	راحة ايجابية بين التمارين (الجري الخفيف بالكرة, عمل تمديدات عضلية, عمل تمريرات بين اللاعبين) و تكون من 5 الى 7 دقائق.	-مجموعة الأولى العمل يكون بدون كرة, أما المجموعة الثانية و الثالثة العمل يكون بالكرة). -المسافة : 30 متر. -المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بجانب القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين, و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز. -خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي), مع التركيز على التنويع في حركات و مهارات المراوغة
2	- التمرين الثاني : يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب, و عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة نحو الحلقة و بمجرد وصوله اليها يقوم بتجاوز بسرعة ثم الانطلاق نحو الحلقة التالية و هكذا حتى يصل الى الحلقة الأخيرة انا يقوم بالانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (الذي يحدده المدرب) . -بعدها مباشرة و في نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة نحو الحلقة و بمجرد وصوله اليه يقوم بتجاوزها بسرعة و هكذا حتى يصل للحلقة الاخير أنا يقوم بالانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (يحدده المدرب) و من يصل اول هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3		

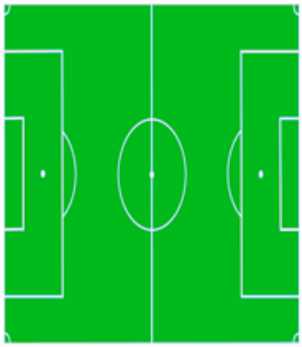
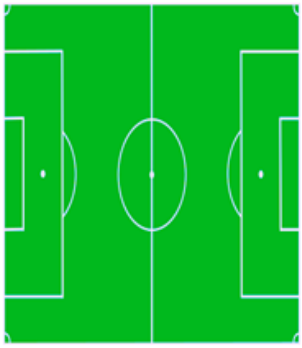
ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	- التمرين الاول : يقف اللاعب عند خط البداية, و عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب في احد الاتجاهين (له الحرية في اختيار الاتجاه), حيث ينطلق بأقصى سرعة نحو الصحن ويقوم بدوران حوله و الانطلاق نحو الصحن الأخر و هكذا حتى يصل الى الصحن قبل الأخير أنا يتجاوزه و ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (يحدده المدرب). -بعدها مباشرة و في نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة نحو الصحن و حيث يقوم بالدوران حوله (مراوغة) ثم التوجه نحو الصحن الأخر و هكذا حتى يصل للصحن الاخير أنا يقوم بالانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (يحدده المدرب) و من يصل اول هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3	راحة ايجابية بين التمارين (الجري الخفيف بالكرة, عمل تمديدات عضلية, عمل تمريرات بين اللاعبين) و تكون من 5 الى 7 دقائق.	-مجموعة الأولى العمل يكون بدون كرة, أما المجموعة الثانية و الثالثة العمل يكون بالكرة). -المسافة : 30 متر. -المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بجانب القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين, و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز. -خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي), مع التركيز على التنويع في حركات و مهارات المراوغة
2	- التمرين الثاني : يقف اللاعب عند خط البداية, و عند اشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و المرورين الأقماع و بمجرد تجاوزه للصحن الاخير يقوم بالتوجه بسرعة عالية نحو القمع 1 ثم العودة خلفا للقمع 2 ثم الاتجاه للقمع 3 انا يتجاوزه و ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية. -بعدها مباشرة و في نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة و المرور بين الصحون و بمجرد تجاوز الصحن الاخير يتجه بسرعة عالية للقمع 1 حيث يدور حوله ثم التوجه للقمع 2 انا يقوم بنفس العمل ثم التوجه الى قمع 3 و يتجاوزه (مراوغة) و بعدها الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية و من يصل اول هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3		

ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	-التمرين الأول : التمرين عبى شكل منافسة, يقوم المدرب بتقسيم الفريق الى مجموعتين, يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها, عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و يقوم بالمرو بين الاقماع و من يصل الى خط النهاية أولا هو الفائز. -بعدها مباشرة و في نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة و المرور بين الأقماع و من يصل أولا الى القمع الأخير هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3	راحة ايجابية بين التمارين (الجري الخفيف بالكرة, عمل تمديدات عضلية, عمل تمريرات بين اللاعبين) و تكون من 5 الى 7 دقائق.	-مجموعة الأولى العمل يكون بدون كرة, أما المجموعة الثانية و الثالثة العمل يكون بالكرة). -المسافة : 30 متر. -المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بجانب القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين, و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز. -خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي), مع التركيز على التنويع في حركات و مهارات المراوغة
2	-التمرين الثاني : التمرين عبارة عن منافسة, يقوم المدرب بتقسيم الفريق الى مجموعتين, يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها, عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و يقوم بالمرو بين الاقماع و بمجرد وصوله للقمع الأخير الموجود في نفس المسار يقوم بالجري قطريا نحو القمع الموجود في الجهة اليسرى أنا يتجاوزه و يقوم بالمرور بين الاقماع و من يصل اولا ال خط النهاية هو الفائز. -بعدها مباشرة و في نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث ينتقل اللاعب بالكرة بأقصى سرعة و يقوم بالمرو بين الاقماع و بمجرد وصوله للقمع الأخير الموجود في نفس المسار يوقف الكرة و يقوم بالجري قطريا و بأقصى سرعة نحو القمع الموجود في الجهة اليسرى أنا يستلم الكرة و ينتقل بها بسرعة و يتجاوز القمع و يقوم بالمرور بين الاقماع و من يصل اولا ال خط النهاية هو الفائز.		90% الى 95%. 75% الى 90%.	3	3		

ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	-التمرين الأول : التمرين عبارة عن منافسة, يقوم المدرب بتقسيم الفريق الى مجموعتين, يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها, عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و بمجرد وصوله للقمع يقوم بتغيير الاتجاه بسرعة نحو القمع التالي و هكذا ثم يقوم بالمرور بين الصحون و من يصل لخط النهاية أولا هو الفائز. -بعدها مباشرة و في نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث ينتقل اللاعب بالكرة بأقصى سرعة و بمجرد وصوله للقمع يقوم بتغيير الاتجاه بسرعة نحو القمع التالي و هكذا ثم يقوم بالمرو بين الصحون بسرعة عالية كذلك و من يصل اولا الى خط النهاية هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3	راحة ايجابية بين التمارين (الجري الخفيف بالكرة, عمل تمديدات عضلية, عمل تمريرات بين اللاعبين) و تكون من 5 الى 7 دقائق.	-مجموعة الأولى العمل يكون بدون كرة, أما المجموعة الثانية و الثالثة العمل يكون بالكرة). -المسافة : 30 متر. -المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بجانب القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين, و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز. -خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي), مع التركيز على التنويع في حركات و مهارات المراوغة
2	-التمرين الثاني : التمرين عبارة عن منافسة, يقوم المدرب بتقسيم الفريق الى مجموعتين, يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها, عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة وحيث يقوم بالمرور خلف الاقماع و بمجرد تجاوزه للقمع الثالث ينطلق بأقصى سرعة نحو القمع الرابع ثم يعود نحو القمع الرابع أنا يتجاوزه و ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية و من يصل الى الكرة التي مررها و يقوم بإدخالها في خط النهاية هو الفائز. -بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة وحيث يقوم بتجاوز و المرور خلف الاقماع و بمجرد تجاوزه للقمع الثالث ينتقل بالكرة بأقصى سرعة نحو القمع الرابع حيث يتجاوزه ثم يعود نحو القمع الخامس أنا يتجاوزه كذلك ثم ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يحدده المدرب و من يصل أولا هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3		

ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	- التمرين الأول : التمرين عبارة عن منافسة, يقوم المدرب بتقسيم الفريق الى مجموعتين, يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها, عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة وحيث يقوم بالمرور بين الأقماع و بمجرد تجاوزه للقمع الاخير ينطلق بأقصى سرعة نحو الصحن الاول ثم يقوم بالرجوع خلفا نحو الصحن الثاني ثم ينطلق بسرعة كبيرة نحو الصحن الثالث حيث يقوم بالدوران حوله ثم الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية و من يصل الى الكرة التي مررها المدرب اولا و يقوم بإدخالها في خط النهاية هو الفائز. - بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة وحيث يقوم بالمرور بين الأقماع و بمجرد تجاوزه للقمع الاخير ينطلق بأقصى سرعة نحو الصحن الاول و يدور حوله ثم ينقل بالكرة نحو الصحن الثاني و بتجاوزه ثم ينطلق بسرعة كبيرة نحو الصحن الثالث حيث يقوم بالدوران حوله ثم الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية و من يقوم بإدخال الكرة في خط النهاية اولا هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3	راحة ايجابية بين التمارين (الجري الخفيف بالكرة, عمل تمديدات عضلية, عمل تمريرات بين اللاعبين) و تكون من 5 الى 7 دقائق.	-مجموعة الأولى العمل يكون بدون كرة, أما المجموعة الثانية و الثالثة العمل يكون بالكرة). -المسافة : 30 متر. -المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بجانب القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين, و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز. -خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي), مع التركيز على التنويع في حركات و مهارات المراوغة
2	- التمرين الثاني: التمرين عبارة عن منافسة, يقوم المدرب بتقسيم الفريق الى مجموعتين, يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها, عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة وحيث يقوم بالمرور بين الصحون و بمجرد تجاوزه للصحن الأخير يقوم بالدوران خلف القمع الاول و بتجاوزه ثم يقوم بتجاوز (مراوغة) باقي الاقماع من يصل اولا الى خط النهاية الذي حدده المدرب هو الفائز. - بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة وحيث يقوم بالمرور بين الصحون و بمجرد تجاوزه للصحن الأخير يقوم بالدوران بالكرة خلف القمع الاول و بتجاوزه ثم يقوم بتجاوز (مراوغة) باقي الاقماع من يصل اولا الى خط النهاية الذي حدده المدرب هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3		

ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	- التمرين الأول : التمرين عبارة عن منافسة, يقوم المدرب بتقسيم الفريق الى مجموعتين, يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها, عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حيث يقوم بالدخول بين الأقماع و بمجرد وتجاوزه و مروره بالقمع الأخير يقوم بالتوجه بسرعة عالية للصحن الأول ثم الروع للصحن الثاني أما بتجاوزه ثم ينطلق بأقصى سرعة بإتجاه خط النهاية و من يصل أولا هو الفائز. - بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث بتنقل اللاعب بالكرة بأقصى سرعة و يقوم بالدخول بين الأقماع بمجرد تجاوزه للقمع بتنقل بالكرة بسرعة كبيرة باتجاه الصحن الأول و يتجاوزه ثم يتوجه للصحن الثاني و يتجاوزه ثم يتنقل بالكرة بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي حدده المدرب و من يصل أولا هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3	راحة ايجابية بين التمارين (الجري الخفيف بالكرة, عمل تمديدات عضلية, عمل تمريرات بين اللاعبين) و تكون من 5 الى 7 دقائق.	-مجموعة الأولى العمل يكون بدون كرة, أما المجموعة الثانية و الثالثة العمل يكون بالكرة). -المسافة : 30 متر. -المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بجانب القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين, و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز. -خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي), مع التركيز على التنويع في حركات و مهارات المراوغة
2	- التمرين الثاني : التمرين عبارة عن منافسة, يقوم المدرب بتقسيم الفريق الى مجموعتين, يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لها, عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حيث يقوم بتجاوز الأقماع و بمجرد وتجاوزه للقمع الأخير يقوم بالتوجه بسرعة عالية للصحن الثاني و بتجاوزه كذلك ثم ينطلق باتجاه الصحن الثالث أما بدور حوله و ينطلق بأقصى سرعة بإتجاه خط النهاية الذي حدده المدرب و من يصل أولا هو الفائز. - بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة حيث يقوم بتجاوز الأقماع (مراوغة) و بمجرد وتجاوزه للقمع الأخير يقوم بالتوجه بسرعة عالية للصحن الأول و بمجرد وصوله اليه يقوم بتغيير الاتجاه بسرعة باتجاه الصحن الثاني أما يقوم بنفس العمل ثم يتوجه للصحن الثالث أما بتجاوزه بالدوران ثم ينطلق بأقصى سرعة بإتجاه خط النهاية الذي حدده المدرب و من يقوم بإدخال الكرة أولا هو الفائز.		90% الى 95%. 80% الى 90%.	3	3		

ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	- التمرين الأول: التمرين عبارة عن منافسة, يقوم المدرب بتقسيم الفريق إلى مجموعتين, يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لهم, عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حيث يقوم بتجاوز المحون و بمجرد وتجاوزه للمحن الأخير يقوم بالتوجه بسرعة عالية للقمع الأول ثم يدور حوله و بتجاوزه ثم يقوم بالرجوع للقمع الثاني و يدور حوله بتجاوزه كذلك ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ثم تجاوزه و ينطلق بأقصى سرعة باتجاه خط النهاية الذي حدده المدرب و من يدخل أولا هو الفائز. - بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بادخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة حيث يقوم بتجاوز المحون (مراوغة) و بمجرد وصوله وتجاوزه للمحن الأخير يقوم بالتوجه بسرعة عالية للقمع الأول و يقوم بمراوغته (- دوران حوله) ثم يتجه للقمع الثاني ثم يقوم بنفس العمل ثم يتوجه للقمع الثالث ثم تجاوزه و ينطلق بأقصى سرعة باتجاه خط النهاية الذي حدده المدرب و من يقوم بادخال الكرة أولا هو الفائز.		%90 الى %95.	3	3	راحة ايجابية بين التمارين (الجري الخفيف بالكرة, عمل تمديدات عضلية, عمل تمريرات بين اللاعبين) و تكون من 5 الى 7 دقائق.	-مجموعة الأولى العمل يكون بدون كرة, أما المجموعة الثانية و الثالثة العمل يكون بالكرة). -المسافة : 30 متر. -المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بجانب القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين, و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز. -خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي), مع التركيز على التنويع في حركات و مهارات المراوغة
			%80 الى %90.				
2	- التمرين الثاني : التمرين عبارة عن منافسة, يقوم المدرب بتقسيم الفريق إلى مجموعتين, يقف كل مجموعة عند القمع الذي يحدده المدرب لهم, عند الاشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حيث يقوم بالمرور بين المحون و بمجرد وتجاوزه للقمع الأخير يقوم بالتوجه قطريا و بسرعة عالية نحو القمع الموجود في الجهة الأخرى و من ثم يقوم بالمرور بين المحون و من يصل أول لخط النهاية هو الفائز. - بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري, حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بادخال الكرة في التمرين, حيث يقوم اللاعب بالتنقل بالكرة بأقصى سرعة حيث يقوم بالمرور بين المحون و بمجرد وبمجرد وصوله للقمع الأخير يوقف الكرة و ينطلق قطريا و بسرعة عالية نحو القمع الموجود في الجهة الأخرى و من ثم يقوم بالتقاط الكرة و يقوم بالمرور بين الاقماع بالمرور بين المحون و من يصل أول لخط النهاية هو الفائز.		%90 الى 95%.	3	3		
			%80 الى 90%.				

ملاحق تجانس عينة الدراسة :

T-Test

[DataSet1] C:\Users\EL-KHABIR\Desktop\tajanouse 2.sav

Group Statistics

	avinat dirasa	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
el-omore	ayina dabita	6	11,6667	,51640	,21082
	ayina tajrebiya	6	11,3333	1,03280	,42164

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
el-omore	Equal variances assumed	1,800	,209	,707	10	,496	,33333	,47140	-,71702	1,38369
	Equal variances not assumed			,707	7,353	,501	,33333	,47140	-,77061	1,43727

T-Test

[DataSet1] C:\Users\EL-KHABIR\Desktop\tajanouse 2.sav

Group Statistics

	ayinat dirasa	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
el-koutla	ayina dabita	6	43,9667	8,10868	3,31035
	ayina tajrebiya	6	42,4000	8,48481	3,46391

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
el-koutla	Equal variances assumed	,033	,860	,327	10	,750	1,56667	4,79136	-9,10914	12,24248
	Equal variances not assumed			,327	9,980	,750	1,56667	4,79136	-9,11212	12,24545

T-Test

[DataSet1] C:\Users\EL-KHABIR\Desktop\tajanouse 2.sav

Group Statistics

	ayinat dirasa	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
motaghayire taille	ayina dabita	6	1,5517	,09888	,04037
	ayina tajrebiya	6	1,5500	,12050	,04919

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
motaghayire taille	Equal variances assumed	,196	,667	,026	10	,980	,00167	,06364	-,14012	,14345
	Equal variances not assumed			,026	9,633	,980	,00167	,06364	-,14086	,14419

Test-t

[Ensemble_de_données1] C:\Users\EL-KHABIR\Desktop\tajanos min ikhtibar kabli.sav

Statistiques de groupe

	3ayinat dirasa	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
test akramov avant	3ayinat dabita	6	18,2250	1,33560	,54526
	3ayinat tajribiya	6	17,6867	,25524	,10420

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
test akramov avant	Hypothèse de variances égales	4,732	,055	,970	10	,355	,53833	,55512	-,69856	1,77523
	Hypothèse de variances inégales			,970	5,365	,374	,53833	,55512	-,85997	1,93663

Test-t

[Ensemble_de_données1] C:\Users\EL-KHABIR\Desktop\tajanos min ikhtibar kabli.sav

Statistiques de groupe

	3ayinat dirasa	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
test dribble avant	3ayinat dabita	6	10,1700	,49743	,20308
	3ayinat tajribiya	6	11,1667	1,36092	,55559

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
test dribble avant	Hypothèse de variances égales	4,419	,062	-1,685	10	,123	-,99667	,59154	-2,31471	,32138
	Hypothèse de variances inégales			-1,685	6,313	,141	-,99667	,59154	-2,42693	,43359

ثبات اختبارات الدراسة (اختبار اكراموف و اختبار المراوغة) :

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		test akra avant	test akra aprés
test akra avant	Pearson Correlation	1	,976
	Sig. (2-tailed)		,141
	N	3	3
test akra aprés	Pearson Correlation	,976	1
	Sig. (2-tailed)	,141	
	N	3	3

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		test dribble avant	test dribble aprés
test dribble avant	Pearson Correlation	1	,998*
	Sig. (2-tailed)		,036
	N	3	3
test dribble aprés	Pearson Correlation	,998*	1
	Sig. (2-tailed)	,036	
	N	3	3

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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 aprés	16,7233	6	,49310	,20131

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test akramove avant & test akramove aprés	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 aprés	,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 aprés	9,2350	6	,79319	,32382

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test dribble avant & test dribble aprés	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 aprés	1,93167	1,51724	,61941	,33942	3,52391	3,119	5	,026

اختبار (ت) للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة :

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	test akramo avant	18,2250	6	1,33560	,54526
	test akramo aprés	19,3017	6	1,39013	,56752

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test akramo avant & test akramo aprés	6	,773	,071

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 akramo avant - test akramo aprés	-1,07667	,91964	,37544	-2,04177	-,11156	-2,868	5	,035

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	test dribble avant	10,1700	6	,49743	,20308
	test dribble aprés	10,5417	6	,96022	,39201

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test dribble avant & test dribble aprés	6	,862	,027

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 aprés	-,37167	,58806	,24008	-,98880	,24547	-1,548	5	,182

اختبار (ت) للاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية :

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	3ayinat dirasa	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
test akramo tout	3ayina dabita	6	19,3017	1,39013	,56752
	3ayina tajribiya	6	16,7233	,49310	,20131

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
test akramo tout	Hypothèse de variances égales	3,629	,086	4,282	10	,002	2,57833	,60216	1,23663	3,92004
	Hypothèse de variances inégales			4,282	6,239	,005	2,57833	,60216	1,11845	4,03822

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

	3ayinat dirasa	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
test dribble tout	3ayina dabita	6	10,5417	,96022	,39201
	3ayina tajribiya	6	9,2350	,79319	,32382

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
test dribble tout	Hypothèse de variances égales	,341	,572	2,570	10	,028	1,30667	,50846	,17376	2,43958
	Hypothèse de variances inégales			2,570	9,656	,029	1,30667	,50846	,16826	2,44508

قائمة أفراد مجتمع الدراسة (فئة أقل من 13 سنة).

الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن
	2008	1.53	39.4
	2007	1.53	44.9
	2009	1.50	39.6
	2007	1.63	42.9
	2008	1.45	39.4
	2008	1.47	40.1
	2008	1.48	36.5
	2007	1.71	57.8
	2008	1.45	35.2
	2008	1.50	37.5
	2008	1.35	30.3
	2007	1.51	37.3
	2007	1.56	45.0
	2007	1.63	47.9
	2008	1.45	35.7
	2009	1.42	35.7
	2008	1.46	41.6
	2008	1.47	39.9
	2007	1.75	59.0

قائمة أفراد عينة الدراسة (فئة أقل من 13 سنة).

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
الاسم و اللقب	الطول	العمر	الوزن	الاسم و اللقب	الطول	العمر	الوزن
	1.75	13	59.0		1.48	11	36.5
	1.47	11	39.9		1.53	12	44.9
	1.42	10	35.7		1.71	12	57.8
	1.50	11	37.5		1.63	12	42.9
	1.63	12	47.9		1.51	12	37.3
	1.53	11	39.4		1.45	11	39.4
في حالة اصابة احد اللاعبين				في حالة اصابة احد اللاعبين			
	1.45	11	35.2		1.45	11	35.7

الملخص باللغة العربية

اقتراح تمارين تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة (السرعة الانتقالية بالكرة) و أثرها على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم

"دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة لكرة القدم l'O.M (فئة اقل من 13 سنة)"

عنوان الدراسة : اثر تمارين تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة و اثره على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم, حيث تهدف الى الكشف عن اثر برنامج تدريبي بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة و التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة و مهارة المراوغة لدى المجوعة التجريبية و الكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارين البعديين في صفة السرعة و مهارة المراوغة بين المجموعتين الشاهدة و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية, حيث استخدمنا المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية), على عينة تتكون من 12 لاعب, حيث طبقت عليهم التمارين التدريبية المقترحة بالأسلوب المدمج و استخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) 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 لصفة السرعة و مهارة المراوغة و لصالح المجموعة التجريبية, و قد أوصت الدراسة بضرورة استخدام الاسلوب المدمج في تنمية الصفات البدنية و العمل على دمجها بالجانب المهاري و زيادة الاهتمام بالفئات الصغرى و توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لها للضمان السير الجيد و الحسن للعملية التدريبية.

الملخص باللغة الإنجليزية

Abstract

Suggesting training exercises with the integrated method to develop the speed characteristic (Transition speed of the ball) and its impact on the performance of the dribbling skill of footballers.

"Empirical Study For the Olympic Football Team of M'sila OFT.M (Less than 13 years old sample) ".

The titel of the study :the impact of training exercises with the integrated method to develop the speed characteristic on the performance of the dribbling skill of footballers, that aims to Revealed the effect of a training program with the method presented to develop the speed characteristic on the dribbling skill of soccer players under the age of 13 years And to identify the statistical significance differences between the pre and post test in terms of speed and dribbling skill of the experimental sample , And reveal the statistical differences between the two dimensional tests in the speed characteristic and the dribbling skill between the two groups ; evidance and controling for the experimental group , Where we used the experimental approach in the equal groups style (control and experimental) , On a sample consisting of 12 players , where Suggested training exercises in the combined method was applied on them wiyh the use of the Statistical Package for Social Sciences program in data analysis and for validation of the hypotheses , the study showed that there are statistically significant differences between the controling and experimental samples in the test of the speed and dribbling skill and forof the experimental group , And the study recommended the necessity of using the Compact method in developing the physical characteristics and working to integrate them with the aspect of skills , And increasing interest in the younger groups and providing the necessary pedagogical means for them to ensure a proper and good training process.