

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : إلياس لطرش

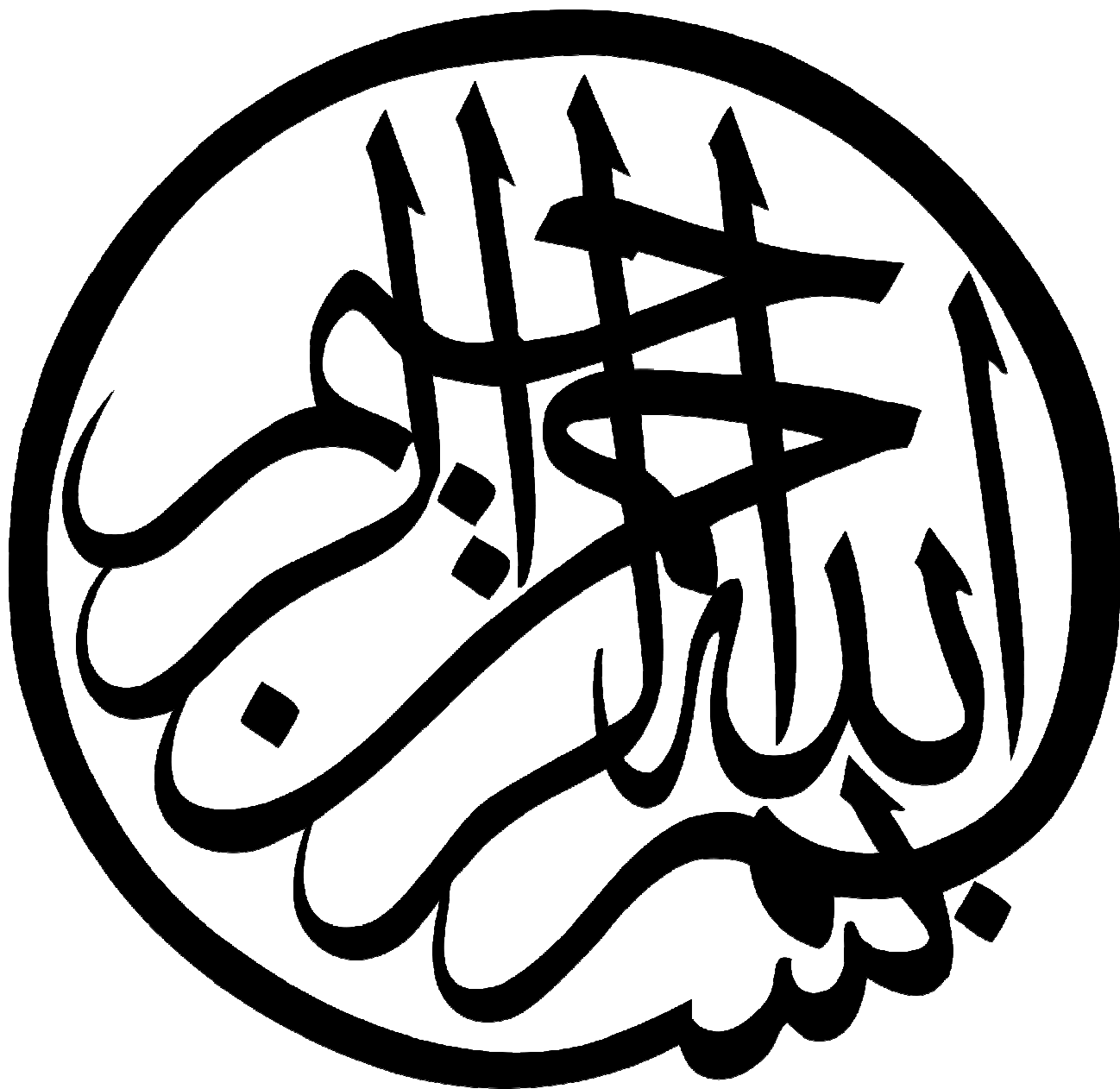
تحت عنوان

أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري في
تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم u 15
(دراسة ميدانية للنادي الرياضي الهاوي "جيل مستقبل العلمة DMEE")

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة : المسيلة	كبوية محمد
مشرفا ومقررا	جامعة : المسيلة	حريزي عبد الهادي
مناقشا	جامعة : المسيلة	بن التومي بلال

السنة الجامعية : 2018 / 2019



شكر و عرفان

نحمد الله تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع

و أتقدم بجزيل الشكر وبأسمى معاني التقدير والاحترام

إلى الأستاذ المشرف: **حريزي عبد الهادي** " الذي أفادانا بنصائحه وإرشاداته والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته وشجعتني في بحثي هذا وكذلك نشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث و قدم لنا العون و مد لنا يد المساعدة و زودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث و نخص بالذكر: الأستاذ سالم العياشي و كل أساذة قسم التدريب الرياضي و أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات الرياضية و البدنية بجامعة مسيلة.

و نشكر الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا و نورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا. و من زرعوا التفاؤل في دربنا و قدموا لنا المساعدات و التسهيلات و الأفكار و المعلومات، ربما دون أن يشعروا بدورهم بذلك فلهم منا كل الشكر، و اخص منهم: أصدقائي بولاية مسيلة و مدينة العلةمة و إخوتي و كل عائلتي،

و أهدي هذا البحث المتواضع إلي كل من في الوجود بعد الله و رسوله **أمي الغالية و أبي العزيز**، ((اللهم ارزقهما الجنة وما يقربهما إليها من قول أو عمل ، و باعد بينهما وبين النار و بين ما يقربهما إليها من قول أو عمل))

أما الشكر الذي من النوع الخاص فنحن نتوجه بالشكر أيضا إلى كل من لم يقف إلى جانبنا ، و من وقف في طرقنا و عرقل مسيرة بحثنا،

و زرع الشوك في طريق بحثنا فلولا و جودهم لما أحسنا بمتعة البحث ،

و لا حلاوة المنافسة الايجابية،

و لولاهم لما و صلنا إلى ما و صلنا إليه فلهم منا كل الشكر

قائمة المحتويات

شكر و عرفان

المقدمة..... أ / ب

الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

تمهيد:	12
1 الوحدة التدريبية	13
1.1 بناء الوحدة التدريبية :	13
1.2 زمن الوحدة التدريبية :	13
1.3 تصنيف الوحدات التدريبية حسب اشكالها :	14
2 التدريب الرياضي:	15
2.1 مفهوم التدريب:	15
2.2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:	15
2.3 أنواع التدريب الرياضي:	16
2.4 جوانب التدريب:	16
2.5 المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي:	16
2.6 خصائص و مبادئ التدريب الرياضي:	17
2.7 المبادئ الأساسية للتدريب:	17
2.8 طرق التدريب الرياضي:	18
3 التدريب الدائري:	19
3.1 تعريفات التدريب الدائري:	19
3.2 أهمية التدريب الدائري في منظومة التدريب الرياضي العام:	20
3.3 أهداف التدريب الدائري:	21
3.4 أسس ومبادئ التدريب الدائري:	22

22.....	3.5	مميزات التدريب الدائري:	4
23.....	3.6	تشكيل وحدات التدريب الدائري:	
26.....	4	كرة القدم:	
26.....	4.1	نبذة تاريخية عن كرة القدم:	
28.....	4.2	كرة القدم الحديثة:	
29.....	4.3	مفهوم كرة القدم:	
29.....	4.4	أهمية كرة القدم:	
30.....	5	النوادي الرياضية:	
30.....	5.1	تعريف النادي:	
31.....	5.2	أنواع النوادي الرياضية:	
31.....	5.3	أهمية النادي:	
31.....	5.4	أهداف النادي:	
32.....	6	المهارات الأساسية في كرة القدم:	
32.....	6.1	مراحل الإعداد المهاري:	
33.....	6.2	طرق الإعداد المهاري:	
34.....	6.3	العوامل المؤثرة على أداء المهارة في كرة القدم:	
35.....	6.4	المهارات الأساسية في كرة القدم:	
35.....	6.4.1	مهارات بدون كرة:	
36.....	6.4.2	المهارات الأساسية بالكرة:	
38.....	7	فئة الناشئين:	
38.....	7.1	تعريف الناشئين:	
38.....	7.2	خصائص المرحلة العمرية (11 – 14) سنة:	
44.....	7.3	مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:	
45.....	7.4	المرحلة العمرية (09-12) والممارسة الرياضية:	
46.....	7.5	حاجات ودوافع الناشئ الرياضي:	

46.....	7.6	الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين:
48.....	8	الدراسات السابقة:
54.....	9	التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة وعلاقتها بالبحث:
56.....		خلاصة:

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

58		تمهيد:
59.....	1	الكلمات الدالة في الدراسة:
59.....	1.1	الوحدات التدريبية:
59.....	1.2	التدريب الدائري:
60.....	1.3	المهارات الأساسية (حركية):
60.....	1.4	التمرير:
60.....	1.5	دقة التصويب (تسديد):
61.....	1.6	استقبال الكرة:
61.....	1.7	كرة القدم:
61.....	2	إشكالية الدراسة:
63.....	3	أهداف الدراسة:
64.....	4	أهمية الدراسة:
64.....	5	فرضيات الدراسة:
64.....	5.1	الفرضية العامة:
64.....	5.2	الفرضيات الفرعية:
65.....		خلاصة:

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

67.....		تمهيد:
---------	--	--------

1	الدراسة الاستطلاعية:	68.....
1.1	المجال المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:	68.....
2	المنهج المتبع في الدراسة:	69.....
3	مجتمع وعينة الدراسة:	69.....
4	أدوات جمع البيانات والمعلومات :	72.....
4.1	الخصائص السيكومترية للأداة:	75.....
5	إجراءات التطبيق الميداني للدراسة :	76.....
6	الأساليب الإحصائية:	77.....
7	صعوبات البحث:	78.....
	خلاصة:	79.....

الفصل الرابع : عرض النتائج و مناقشتها

	تمهيد:	81.....
1	1 عرض وتحليل:	82.....
1.1	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:	82.....
1.2	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:	94.....
	خلاصة:	96.....

الفصل الخامس : استنتاجات و اقتراحات

	تمهيد:	98.....
1	الاستنتاجات العامة:	99.....
2	الاقتراحات :	100.....
	خلاصة:	101.....

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
26	يبين مدة العمل والراحات وعدد الدورات التدريبية في الأسبوع	أ
82	يبين الفرق في نتائج الاختبار القبلي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة استقبال الكرة.	01
83	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة استقبال الكرة.	02
83	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة استقبال الكرة.	03
84	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار البعدي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة استقبال الكرة.	04
86	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التمرير.	05
87	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التمرير.	06
87	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التمرير.	07
88	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار البعدي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التمرير.	08
90	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التصويب.	09
91	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التصويب.	10
91	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التصويب.	11
92	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار البعدي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التصويب.	12
94	يبين لنا الفرق في نتائج الاختبارات المهارية البعديه بين العينه تجريبية و العينه الضابطة .	13

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل شكل اختبار مهارة استقبال الكرة.	73
02	يمثل شكل اختبار مهارة دقة التمرير.	73
03	يمثل شكل اختبار مهارة دقة التصويب.	74
04	يمثل الشكل مقارنة المتوسط الحسابي للعينتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي في مهارة استقبال الكرة.	84
05	يمثل الشكل مقارنة المتوسط الحسابي للعينتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي في مهارة دقة تمرير الكرة.	88
06	يمثل الشكل مقارنة المتوسط الحسابي للعينتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي في دقة التصويب.	92
07	يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية	95

مقدمة:

يعتبر المجال الرياضي في عصرنا هذا من بين أهم المجالات ذات اهتمام من طرف شعوب العالم بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة، لا شك في شعبية لعبة كرة القدم إذ أنها تشكل اللعبة الأولى في مستوى العالم من حيث عدد الممارسين والمشاهدين لها، وبما أن التكنولوجيا قد غزت حياتنا العادية فإنها غزت أيضا حياتنا الرياضية في طرق أساليب ووسائل التدريب.

ولما ألت إليه هذه الرياضة التي تعتبر من أحب الرياضات إلى قلوب الملايين من أطفال شباب وكهول العالم، ممن يمارسونها أو متابعين لها هذا ما أدى إلى تطور ملحوظ ومتزايد في جميع النواحي البدنية والنفسية والخططية والمهارية، فهذه النواحي تنصهر وتتداخل بعضها البعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على أسس ومبادئ علمية، وينصب الاهتمام الكبير على المهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشر ذات قيمة لقدرات اللاعبين والتي توافقها تطور في قدرات بدنية لقيام بهذه المهارات.

وتحظى رياضة كرة القدم باهتمام كبير على مستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتغيرة، وتباين وتتعدد طبيعة المنافسة بها لاحتوائها على مهارات فنية متعددة. (عبد الباسط حسن، 2002، ص: 271)

ويعتبر الاهتمام بالناشئين لكونهم البذرة الأساسية الرياضية لكونها هذه المرحلة مرحلة تثبيت وإتقان المهارات الحركية الرياضية لذا يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية على أن أبحاث العلمية التي تجرى لإعداد وتطوير برنامج التدريب في كرة القدم تلعب دورا هاما في تقدمها وهذا ما يشير إليه كل من مختار وندا وعبد الفتاح إلى أن التدريب الحديث لكرة القدم هو عملية تربية تبنى على أسس ومبادئ علمية إذ تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب (الناشئ) من قوة وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة وارتفاع بقدرته الفنية والمهارية واكتسابه خيرات خططية متعددة، وهذا يكون موازي مع تخطيط سليم فإن تحقيق نتائج عالمية لا تكون محض صدفة إنما نتيجة تخطيط طويل المدى ذو أهداف محددة، وبما أن الجانب المهاري أحد أعمدة جوانب رياضة كرة القدم على المدرب الاهتمام به والبحث عن أساليب وطرق مناسبة لتطوير وتحسين ورفع من قدرات اللاعب في هذا الجانب.

إن التدريب الرياضي ليس عملا عشوائيا بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به، وإنما له أخصائيين مؤهلين ومكونين تكوين علميا مبني على أسس ومبادئ علمية ونظرية صحيحة، ولهم معرفة ودراية شاملة لجميع عناصره الأساسية للوصول للأسلوب الأمثل لتكوين رياضي عالمي، ويقول العالم "ماتيفيف" هو إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية، ومن بين أهم أساليب التدريب أسلوب التدريب الدائري حيث يعتبر أسلوب أو نظام في التدريب يكون فيه تمرينات بعضها في بعض بشكل دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد ومدة يقدرها المدرب الرياضي وفقا لاحتياجات اللاعب من لياقة ومهارة.

ومن هذا المنطلق أراد الباحث معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى اللاعبين أقل من 15 سنة بتطبيقه لاختبارات قبلية ووضع برنامج تدريبي يتضمن التدريب بأسلوب الدائري وقيام باختبارات بعدية.

وانطلقا من متغيرات الدراسة قمنا تقسيم الدراسة إلى خمسة فصول كانت قد تمثلت في الفصل الأول و الذي اندرج تحت عنوان الخلفية النظرية والدراسات السابقة وتطرقنا من خلاله إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات ومؤشرات الدراسات وكذا الدراسات السابقة و المشاهدة لبحثنا ثم تطرقنا إلى الفصل الثاني و الذي كان بعنوان الإطار العام للدراسة وتناولنا فيه كل من ،الكلمات الدالة في الدراسة و التي تمثلت في (البرنامج التدريبي ، التدريب الدائري ، و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم تمثلت في : التمرير و الاستقبال و دقة التصويب) وتطرقنا أيضا إلى إشكالية الدراسة و أهداف الدراسة و أهمية الدراسة وفرضيات الدراسة حيث جاء الفصل الثالث بعنوان الإجراءات الميدانية للدراسة التي تناولنا فيها الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة و تعريفه وكذا مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات و المعلومات وإجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية مع حساب الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق، الثبات)و كان الفصل الرابع عبارة عن جانب تطبيقي و تمثل في عرض النتائج و تفسيرها ومناقشة الاختبارات على ضوء الفرضيات ،وختاما أنهينا بحثنا بالفصل الخامس المندرج تحت عنوان "استنتاجات واقتراحات" وتناولنا فيه بعض الاستنتاجات و الاقتراحات والتوصيات المناسبة للدراسة لننتهي بخلاصة عامة للموضوع.

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات
السابقة

تمهيد :

إن التطور القائم في المجال الرياضي ليس محل صدفة بل هو ثمرة اجتهادات مجموعة من الباحثين و المدربين في هذا المجال و هذا راجع إلى شتى العلوم التي كانت سندا و السبيل الوحيد الذي يؤكد معظم النظريات والدراسات .

و لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات و المتطلبات والبرنامج المناسب.

وعلى المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار و تحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج و المبادئ و الطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

1 الوحدة التدريبية

تمهيد :

تعد الوحدة التدريبية اصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق اهداف يؤدي تراكمها الى احداث التطور المناسب واهداف الانجاز المرحلية والنهائية.

وتعد الوحدة التدريبية المكون الاساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك ، وبذلك يعتمد نجاح خطة التدريب السنوية على جودة تشكيل الوحدات التدريبية. (احمد يوسف الحسناوي ، ص 173).

1.1 بناء الوحدة التدريبية :

يمكن تقسيم الوحدة التدريبية الى اقسام عدة وهي مترابطة في ادائها ومتكاملة في اهدافها يتدرج فيها الحمل التدريبي بالزيادة والنقصان.

ويمكن ان يشمل البناء الاساس للوحدة التدريبية على ثلاثة او اربعة اقسام :

حيث تشمل الوحدة التدريبية ذات الاقسام الثلاث على :

1- القسم الاعدادي (التهيئة) .

2 - القسم الرئيسي .

3 - القسم الختامي (التهدئة) .

وتتالف الوحدة التدريبية ذات الاقسام الاربعة من (المقدمة) زيادة على الاقسام المذكورة سابقا. (احمد يوسف الحسناوي، ص 171).

1.2 زمن الوحدة التدريبية :

ان زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع الى عوامل عدة من اهمها محتويات الوحدة التدريبية وواجباتها ونوع الفعالية او اللعبة الرياضية كونها من الالعاب التي تتميز بالقوة او السرعة اوز التحمل ، فضلا عن عدد التكرارات المنفذة وزمن الراحة بين التكرارات او المجموعات.

وزمن الوحدة يمكن ان يمتد من 30 دقيقة الى 4 او 5 ساعات وعلى هذا الاساس يمكن تقسيم الوحدات

التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها الى الاتي :

1 - وحدات قصيرة (من 30 الى 90 دقيقة)

2- وحدات متوسطة (من 2 الى 3 ساعات)

3- وحدات طويلة (اكثر من 3 ساعات)

ومن خلال المسح الشامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر ان الاختلاف الاعظم في زمن الوحدات التدريبية في الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية . بينما تميزت الوحدات التدريبية الخاصة بالالعاب الفرقية بتقارب كبير وثابت نسبيا في زمن وحداتها التدريبية.

وعلى العموم فان معدل زمن الوحدات التدريبية هو (120 دقيقة) . (احمد يوسف الحسنوي، ص 172-173) .

1.3 تصنيف الوحدات التدريبية حسب اشكالها :

أ - الوحدات التعليمية :

تهدف مثل هذه الوحدات الى تعلم المهارات الفنية والخططية . وتؤدي مثل هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة ولا سيما مع المبتدئين . في حين يمكن ان تكون هذه الوحدات شائعة في تدريب المتقدمين لتعليم مكهارة فنية او خططية او جزء مهم منها في بداية فترة المنافسات او الفترة التي يجدها المدرب مناسبة لذلك.

ب - الوحدات المساعدة :

وهي بمثابة التعليم الاضافي للرياضيين الذين اكتسبوا مهارات فنية يحاولون تحسين ادائها وهي بالتاكيد اكثر استخداما من قبل المبتدئين الذين يكون الهدف الاساس من تدريبهم هو تحسين الاداء الفني . وغالبا ماتكون في اوقات الفراغ . ولا تتجاوز 30 دقيقة وتعد من وسائل زيادة الحجم التدريبي.

ج - الوحدات التدريبية :

وتعد الوحدة التدريبية وحدة رئيسة ومتكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية لغرض تحسين القدرات والصفات البدنية والاعداد الفني الخاص بالمهارات وصولا للشكل النهائي لاعداد الالعاب المتكامل لاداء المنافسة.

د - الوحدات التقويمية :

تهدف هذه الوحدات الى مستوى القياس المنجز (المتحقق) وتقويمه في مرحلة معينة من التدريب للوقوف على مستوى الرياضي ومعرفة مواطن الضعف في قدراته البدنية او مهاراته الفنية والخططية.

وهي مهمة جدا لنجاح الخطط جميعها ، فمن خلالها يتم تعديل التدريب وتوجيهه باتجاه الاهداف.

هـ - الوحدات الاستشفائية :

تمثل الوحدات الاستشفائية الراحة الايجابية بين مراحل التدريب والمواسم المختلفة . وتهدف الى اعادة الشفاء من الاحمال التدريبية الكبيرة التي واجهها الرياضي . ومثل هذه الوحدات تعمل على رفع المستوى من خلال التعويض الزائد.

و - الوحدات المخصصة لاتقان مهارة معينة :

تكون غالبا ما منسجمة مع مبدأ الفروق الفردية ، اذ يختلف الرياضيون في حجم التدريب الكافي للوصول بالمهارات الفنية او الخططية الى مرحلة الاتقان . ولا ينطبق ذلك على الالعاب والفعاليات الفردية وحسب ، بل قد يقوم اللاعب في الالعاب الفرقية بتكرار اداء موقف خططي معين لمئات المرات بشكل فردي او ثنائي او جماعي . (احمد يوسف الحساوي، ص 175 - 177) .

2 التدريب الرياضي:

2.1 مفهوم التدريب:

هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 20)

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص).

2.2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

وتنحصر في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية)

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي) و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل... الخ) و المهارة و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع و يهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا، و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و

اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات.(أمر الله البساطي, 1998، ص،2،4،5)

2.3 أنواع التدريب الرياضي:

يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما:

التدريب اللاهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزمنا قليل) و تكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمته ذات معنى للنظام الهوائي.

التدريب الهوائي : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل و لزمنا أطول و بدون مساهمته ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

و يعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة و هما:

أ-النظام اللاهوائي : و الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفوسفوكرياتين) و النظام اللاكتيني لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتين . (أمر الله البساطي, 1998، ص،75،74)

ب- النظام الهوائي (الأوكسوجيني): والذي يعتمد على أوكسجين الهواء لإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى و التي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين. (أمر الله البساطي, 1998، ص،75،74)

2.4 جوانب التدريب:

الجانب التعليمي: و تتمثل في عمليات تعلم مكونات التدريب المهارية و البدنية و الخططية و النفسية و الذهنية و المعرفية و الأخلاقية.

الجانب التنموي : و تتمثل في عمليات تطوير مكونات التدريب المهارية و البدنية و الخططية و النفسية و الذهنية و المعرفية و الأخلاقية.

2.5 المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي:

المكون المهاري: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير مهارات الرياضة التخصصية

المكون البدني : وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير عناصر اللياقة البدنية عامة و لياقة الرياضة التخصصية خاصة .

المكون التخصصي: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير الفكر و السلوك الخططي في الرياضة التخصصية.

المكون النفسي الذهني: وهو المكون الخاص بالحالة النفسية و الذهنية في الرياضة التخصصية.

المكون المعرفي : وهو المكون الخاص بالمعارف والمعلومات التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية

المكون الأخلاقي: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية.
(مفتي إبراهيم حماد, 2002، ص 67،68)

2.6 خصائص و مبادئ التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية التي تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة, وتتلخص هذه الخصائص في مايلي:

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى اعلي المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا لاستعدادات الفرد وإمكانياته التي تختلف من فرد إلى آخر ويتحقق ذلك عمليا من خلال ثلاث مبادئ أساسية تشمل:

أ/ مبدأ الفروق الفردية : للوصول إلى الحد القصي للنتائج الرياضية حيث لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي, وليس لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي, وليس دائما استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الانجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد الحد القصي الممكن تحقيقه لكل منهم.

ب/مبدأ الزيادة التخصصية : لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة , وذلك فانه كلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق .

ج/ مبدأ الزيادة الفردية : ويقصد بذلك إن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ويعني

ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف , ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع

البرامج التدريبية و التوجيهية نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكانياته الفردية.(مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ت.ب.ر، اجقاوة مهدي سنوسي، العايب بشير، جامعة الجزائر)

2.7 المبادئ الأساسية للتدريب:

*مبدأ الاستعداد :العمر - نوع القابلية المراد تطويرها.

*مبدأ الاستجابة الفردية: الوراثة - النضج. - التغذية - الراحة والنوم. - مستوى اللياقة - المؤثرات البيئية-

المرض أو الإصابة- الدافعية.

*مبدأ التكيف: تحسن الجهاز الدوري التنفسي - تحسن الجهاز العضلي - زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار.

* مبدأ زيادة الحمل : - التكرار - الشدة. - الزمن.

* مبدأ التدرج: - من العام إلى الخاص - من الأجزاء إلى الكل - من الكم إلى الكيف.

* مبدأ الخصوصية.

* مبدأ التنوع: - العمل مقابل الراحة - الصعوبة مقابل السهولة - الدوائر التدريبية - التدريب التقاطع.

* مبدأ الإحماء و التهدئة: - يرفع درجة حرارة الجسم - يزيد التنفس ومعدل القلب - يقي العضلات والأربطة والأوتار

من المتمزقات.

* مبدأ الاستمرارية.

* مبدأ التدريب طويل المدى.

* مبدأ العودة إلى المستوى الاسترداد (www.iraqcad.net/lib/satee.htm).

2.8 طرق التدريب الرياضي:

طريقة التدريب المستمر: و تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع إلى الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية بصفة أساسية و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة و أعضاء الجسم الوظيفية

طريقة التدريب الفترتي: تتمثل في سلسلة من تكرر فترات التمرين و بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

طريقة التدريب التكراري: تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال) القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) تحمل السرعة ، ويؤدي استخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوي بصورة سليمة دون إن تخل أحداها بالأخرى ، كما تلعب هذه الطريقة بأحمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة، فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوي التحمل الخاص.

طريقة التدريب الدائري: وهي تهدف بدرجة كبيرة علي تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبدول، كما تتميز بعامل التنويع والتشويق والإثارة و يساهم في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

طريقة حمل المنافسات و المراقبة : تهدف إلى تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاص و يقتصر استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي تهدف إلى زيادة الاعتراف من القوى الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوى عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات. (أمر الله البساطي, 1998, ص 81-88)

3 التدريب الدائري:

مفهومه :لا يعتبر أسلوب التدريب الدائري بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة لتدريب يمكن مقارنتها بطرق التدريب الأخرى (التدريب المستمر، التدريب الفتري).

يذكر بعض الخبراء إن أسلوب التدريب الدائري يمكن ممارسته فرديا جماعيا باستخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفسيولوجية المتعارف عليها والتي تؤدي إلى ارتفاع حمل التدريب لكل فرد حسب قدراته ومستوي تحسینه مما يسمح للعدد كبير من المؤدين بالممارسة في وقت واحد تبعا لجرعة التدريب.

وبذلك فإن مفهوم أسلوب التدريب الدائري يقوم على أنه طريقة تنظيمية تستخدم أسس إحدى طرق التدريب المختلفة، ثم يتم اختيار نوع التدريب الذي يؤدي إلى تطوير واحد أو أكثر من الصفات البدنية الأساسية وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبدول ويؤكد بعض من الباحثين... يجب عند اختيار وترتيب التمرينات الدائرة أن يكون لها تأثير إيجابيا على القوة العامة والتحمل العضلي والتحمل الخاص والقدرة.

ويذكر شولش: بأن أسلوب التدريب الدائري لا يعتبر طريقة من الطرق الرئيسية لتدريب، بل يعتبر نظام وأسلوب عمل يعتمد في التطبيق الخاص بمجالاته المختلفة على طرق التدريب الرئيسية، وبذلك فهي تخضع بالتالي إلى مكونات حمل التدريب المعمول بها من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البدنية سواء بين كل تمرين وآخر أو دائرة وأخرى. (بن زيدان عبد الغفور، اسعداني الجمعي، 2010-2011، ص:24).

3.1 تعريفات التدريب الدائري:

* طريقة تنظيمية تشكل باستخدام أسس أي طريقة من طرق التدريب عند أداء التمرينات المختلفة.

* يعرف احد العلماء التدريب الدائري بكونه: "طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة ويراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية".

* ويعرفه آخر: "يفهم المرء تحت اسم العمل الدائري بأنه التدريب المنتظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة، وهو التدريب على حركات تصنف في الغالب بعدم التعقيد ويتم إجرائها في محطات تدريبه متتاليا بهدف تطوير وتنمية الكثير

من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات الحمل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة".

* وعن التدريب كتب: "كمال درويش" و"محمد صبحي حسانين": "يفهم تحت مصطلح التدريب الدائري والصور المختلفة لتصميماته ومتغيراته أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر، فترتي) كما أن المصطلح يعطي إيحاء صحيحا إلى أن تدريبات وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمارين الأولى ثم الثاني وهكذا ملتزما بتسلسل التمرينات إلى أن ينهى الدائرة ". (بن زيدان عبد الغفور، اسعداني الجمعي، 2010-2011، ص: 25).

3.2 أهمية التدريب الدائري في منظومة التدريب الرياضي العام:

أصبح لطريقة التدريب دور في الرفع من مستوى أدائه، ومن هذه الطرق نجد أسلوب التدريب الدائري التي سنتناول أبرز مفهوما وتحديد العناصر التي يتركز عليها هذا الأسلوب.

اكتسب أسلوب التدريب الدائري موقعا متميزا في مجال التدريب الرياضي بشكل عام (خرج عن حدود المدرسة) ويرجع ذلك لعدة أسباب منها:

- التقدم الحادث في أشكال التدريب وما وصلت إليه من تنظيم وتركيز وتقنين واقتصاد وتأثير فيما يتعلق بتنمية القدرات البدنية المختلفة.

- التقدم الحادث في فسيولوجية التدريب الرياضي، حيث كان لذلك فضلا كبيرا على أساليب التحكم في أحمال التدريب وتقنينها بأساليب عالية الموضوعية والتأثير.

- إن أسلوب التدريب الدائري لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف إلى الطرق المعروفة " المستمر، الفترتي منخفض الشدة، الفترتي مرتفع الشدة، التكراري " ولكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة.

لقد أصبح أسلوب التدريب الدائري أحد الأعمدة الأساسية لعلم التدريب الرياضي، فنجح الخبراء والعلماء في تصميم دوائر تدريبية عامة لتنمية اللياقة البدنية وخاصة لتنمية عناصر بذاتها (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، ... الخ).

وكذلك دوائر عامة للأنشطة الرياضية (كرة القدم، كرة السلة، السباحة، ألعاب القوى....).

ودوائر خاصة لتنمية قدرات بدنية خاصة بأنشطة رياضية معينة (الملاكمة، الكاراتيه، الجو دو... الخ).

3.3 أهداف التدريب الدائري:

❖ تنمية القدرات البدنية الأساسية والمركبة:

غالبًا ما يكون الهدف الرئيسي لتدريب الدائري تنمية القدرات البدنية الأساسية مثل القوة والتحمل والسرعة والمرونة أو القدرات البدنية المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة.

ويشير أحد العلماء إلى أن واقع الأداء الحركي لا توجد فيه هذه الصفات الحركية بصورة مستقلة تمامًا، إذ أنها متداخلة في غالب الأحوال، كما إن هذه تنسجم أيضًا على مجال التدريب.

❖ تحسين الحالة التدريبية:

يعتبر التدريب الدائري شكل وطريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية للاعب في نشاط الرياضي التخصصي، ويعتبر مصطلح " الحالة التدريبية " أحد المصطلحات الشاملة التي يتضمن عددا من المفاهيم المعبرة عن الكفاءة البدنية لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وذلك بشكل شامل.

وتهدف متغيرات الحالة التدريبية عن طريق إحداث حمل مستمر على المجموعات العضلية العاملة.

❖ تحسين القيم التربوية:

للأساليب التنظيمية المستخدمة في التدريب الدائري أثر كبير على تحسين وتثبيت القيم التربوية لدى الممارسين وخاصة الناشئين منها، فالأداء الجماعي لوحدها لا يكفي، بل يجب أن ينعكس في روح الفريق والعمل الجماعي لدى ممارسين ويشير شولش " إلى أن التدريب الدائري يربي في الفرد الصدق واعتماد على النفس والسيطرة عليها والطموح وتنمية قوة الإرادة. (بن زيدان عبد الغفور، اسعداني الجمعي، 2010-2011، ص: 25).

❖ زيادة دافعية الممارسة:

العمل الدائري يتميز بالتنوع لذلك فهو شيق ويشير الحماس للممارسة، كما أن التقويم الذاتي واستخدام بطاقات مراقبة وتقويم المستوى يؤدي إلى زيادة دافعية لدى ممارسين، ويسمح بالمقارنة الذاتية (الفرد مع نفسه) أو المقارنة مع الآخرين بشكل موضوعي.

في نفس الوقت فإن استخدام التمرينات الزوجية مع الزميل في التدريب الدائري والتي تعتبر إحدى أساليب تغيير الحمل وتبادل الأداء بين العمل الثابت والعمل الحركي تعتبر ذات أثر جيد من حيث إضفاء السعادة والمرح والسرور على الممارسين مما يعكس على زيادة دافعية الممارسة لديهم.

❖ موضوعية مراقبة المستوى والتقويم:

أسلوب التدريب الدائري أقرب ما يكون إلى التمرينات القياسية أو الاختبارات الموضوعية في ضوء توقعات الأداء في المحطات وفترات الراحة البينية أو تكرارات الأداء على مستوى المحطة أو الدورة أو الدائرة بكاملها يعتبر عمل قياسي لغرض التقويم الدقيق جزئي والشامل ولعل ذلك ما دفع البعض إلى تقديم نماذج مقترحة لتوظيف التدريب الدائري كبطاريات اختبارات لرفع عائدها التقويمي بجانب عائدها التدريبي والتربوي. (بن زيدان عبد الغفور، اسعداني الجمعي، 2010-2011، ص:26).

3.4 أسس ومبادئ التدريب الدائري:

أهم أسس ومبادئ أسلوب التدريب الدائري في تدريب العدائين كما يراها العديد من الخبراء هي كالآتي:

❖ مبدأ زيادة الحمل:

وهو من الأسس المهمة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم، والذي يتم بواسطة:

أ- إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته.

ب- زيادة حجم أو شدة الحمل أو اثنين معاً.

ج- تقصير فترة الراحة بين تمرينات المحطات.

❖ مبدأ تحديد جرعة التدريب:

تحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الأقصر الذي يتم في فترات من (4-6) أسابيع لتمرينات محطات الدائرة، على أن يتم أول اختبار أقصر قبل البدا في تطبيق نظام التدريب الدائري وتسجيل نتائج هذه الاختبارات في بطاقات تسجيل، ثم تستخلص منها جرعة التدريب، وإن هذه الأسس الهامة لها دور كبير في عملية الحصول على النتائج والاسترشاد بها للعمل على الارتفاع بالأحمال التدريبية، إضافة إلى أن النتائج الفسيولوجية لتمرينات المختلفة له تأثير كبير في تحديد جرعة التدريب الفردية المناسبة، لذلك يجب التأكد على وضع أقصر تكرار لكل تمارين من هذه التمرينات المختلفة طبقاً لنتائج الفسيولوجية السابقة. (محمود لطفي، وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص: 43).

3.5 مميزات التدريب الدائري:

ومن أهم ما يتميز به أسلوب التدريب الدائري هو بساطة التمرينات المختارة واستخدام التمرينات التي تهدف للتغلب على مقومات متوسطة القوة والتي يمكن تكرارها لعدة مرات، وكذلك بهدف في البناء العام لتدريب إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل في وقت واحد، لقد أصبح أسلوب التدريب الدائري يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية والتنظيمية

أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية. (محمود لطفي-وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص 46).

3.6 تشكيل وحدات التدريب الدائري:

يراعى عند تصميم وحدات أسلوب التدريب الدائري تغير الحمل عبر المحطات بما يتماشى مع المجموعات العضلية الأساسية.

فمثلا: يمكن أن تشكل الوحدة كما يلي:

التمرين الأول " المحطة الأولى " تمرين للرجلين.

التمرين الثاني " المحطة الثانية " تمرين لذراعين والمنكبين.

التمرين الثالث " المحطة الثالثة " تمرين للبطن.

التمرين الرابع " المحطة الرابعة " تمرين للظهر.

في هذه الحالة يركز الأداء في كل محطة على مجموعات عضلية معينة تختلف عن المجموعات العضلية في المحطات الأخرى، وهذا يعنى أنه في جميع المحطات يكون هناك مجموعة عضلية واحدة في حالة عمل في حين أن المجموعات العضلية الأخرى في حالة راحة.

نموذج كمثال:

المحطة الأولى " التمرين الأول " لعضلات الرجلين.

المحطة الثانية " التمرين الثاني " لعضلات البطن.

المحطة الثالثة " التمرين الثالث " لعضلات الرجلين.

المحطة الرابعة " التمرين الرابع " لعضلات الذراعين والمنكبين.

المحطة الخامسة " التمرين الخامس " لعضلات الرجلين. (محمود لطفي-وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص 59).

ويلاحظ في هذا النموذج أنه يوجد دائما فاصل " تمارين البطن أو الذراعين أو المنكبين " بين تمارين القوة الثلاثة الخاصة بعضلات الرجلين حيث أن الجرعة الخاصة بالرجلين المراد إحداثها على الممارسين تسمح (وفقا لهدف الموضوع) بإعطاء راحة بينية بين تمارين القوة للرجلين أي استخدام طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة، حيث تعتبر فترات أداء تمارين البطن والذراعين والمنكبين في هذا النموذج وقت راحة لعضلات الرجلين.

* يجب على المدرب أن يجدد التمارين المستخدمة داخل التدريب الدائري ضمن أدوات المتاحة لديه.

* يتم تصميم على الورق (3-4) دورات تدريبية باستخدام (6-10) تمارين.

* يجب على المدرب التأكد عند تصميم دورة الدائري أن لا يتواجد تمرينان متحاوران لنفس المجموعة العضلية.

* مثال: لا يجب أن يتواجد تمارين الضغط مع تمارين العقلة لأنه يشغل نفس المجموعة العضلية وهي الصدر. (كمال جميل الربضي، 2004، ص: 123).

التدريب الدائري يمكن تصميمه بحيث يتم تحديد كل تدريب بمجموعة عضلية مختلفة كالتالي:

تمرين لجميع أجزاء الجسم، تمرين للمجموعة العضلية العليا، تمرين للمجموعة العضلية السفلى، عضلات المنطقة الوسطى كالظهر والمعدة، وتكرر حسب احتياجات المدرب وبنفس التدريب.

عند كل تمرين توضع الأدوات المستخدمة لكل تمرين مع وضع ورقة أو لفة صغيرة توضح اسم التمرين ومبدأ عمله إضافة للراحات وعدد تكرارات التمرين.

من الضروري إجراء تمارين الإحماء قبل بداية التدريب الدائري وتمرينات التهدئة بعد إجراء التدريبات. (بسطويسى أحمد، 1984، ص: 287).

❖ بعض الأمثلة لبعض التمرينات المستخدمة لكل مجموعة عضلية محددة:

تمرينات المجموعة العضلية العليا:

(1) الضغط.

(2) العقلة.

(3) تمرين الكرة الطبية مع الضغط بواسطة الصدر.

تمرينات المنطقة الوسطى (كالظهر والمعدة):

(1) المعدة.

(2) الظهر.

تمرينات المجموعة العضلية السفلى:

(1) سكوات مع القفز.

(2) تبادل القدمين مع القفز.

(3) التدريب العسكري.

(4) رفع الركبة بالمكان.

(5) ضرب القدمين بالمقعد بالتبادل.

(6) القفز الثابت.

(7) تمرين العملاق.

تمرينات جميع أجزاء الجسم:

(1) تمرينات A B C.

(2) الجري السريع.

جميع التمرينات السابقة الذكر تؤدي لمدة (20-30 ثانية) مع راحة 30 ثانية بين كل تمرين وآخر.

استخدم 3-5 دورات تدريبية (مجموعات) مع راحة ثلاث دقائق بين كل دورة وأخرى، المدة الزمنية لإجراء التدريب والوحدات: مدة إجراء التمرين يمكن تحديدها باستخدام الوقت أو استخدام التكرارات.

أسلوب التدريب الدائري يجري مثلا كل أربعة أسابيع باستخدام مبدأ زيادة الحمل، مثلا الأسبوع الأول بسيط، الأسبوع الثاني متوسط، الأسبوع الثالث شديد، وأسبوع الرابع راحة مع اختبارات.

شدة التمرين تحدد عن طريق تغير مدة أو تكرارات أو الراحة بين التمارين.

يمكن عمل تدريب دائري مكون من 8 تمرينات أساسية لكل مجموعة عضلية وعن طريق الجدول التالي:

يمكن تحديد مدة العمل والراحات وعدد الدورات التدريبية في كل أسبوع.

الدورة		التمرين		الأسبوع
الراحة	عدد الدورات	الراحة	مدة العمل	
2 دقيقة	2	20 ثانية	20 ثانية	1
3 دقيقة	2	30 ثانية	30 ثانية	2
2 دقيقة	2	40 ثانية	40 ثانية	3
2 دقيقة	3	20 ثانية	20 ثانية	4
2 دقيقة	3	30 ثانية	30 ثانية	5
2 دقيقة	4	30 ثانية	30 ثانية	6
3 دقيقة	3	40 ثانية	40 ثانية	7
2 دقيقة	3	30 ثانية	30 ثانية	8

الجدول (أ): يبين مدة العمل والراحات وعدد الدورات التدريبية في الأسبوع.

يتم إجراء التدريب الدائري مرتين في الأسبوع ويفضل أن يكون هناك 48 ساعة بين كل تمرين وآخر، إذا كان هناك تدريب آخر في نفس يوم إجراء التدريب الدائري فيجب أن يجري التدريب الدائري بعد التدريب الأساسي وراحة كافية. (أكرم رضا، 2003، ص: 15).

4 كرة القدم

4.1 نبذة تاريخية عن كرة القدم:

يقول بعض المؤرخون أنه ظهرت لعبة تشبه إلى لعبة كرة القدم في اليابان عام 1000 سنة قبل الميلاد، كما ظهرت في اليونان باسم "ايبيسكروس" وعند الرومان باسم "رياستوم" أما في إيطاليا عرفت باسم "الكالتشو"، لذا فالآراء مختلفة حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت منذ حوالي 5000 سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين مستواهم ولياقتهم كما يرى البعض الآخر أنها ظهرت منذ حوالي 4000 سنة عند قدماء المصريين فمارسوا هذه اللعبة ولم يكن هناك عدد محدد من اللاعبين أو ملعب محدد، فالهدف الأساسي إيصال الكرة إلى منطقة الخصم وتعددت تسميات كرة القدم فكانت تسمى في الصين "بانسوتشو" وفي اليابان "باكيماي" وهو الاسم الحالي لبطولة اليابان. (مختار سالم، 1991، ص: 11).

وتعتبر هذه اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين وتطور هذه اللعبة خلال

السنين أعطى فكرة لفهم متطلبات اللعبة الحديثة.

أهم الأحداث الرياضية في كرة القدم (التطور التاريخي):

نشأت كرة القدم في بريطانيا، ولعل طلبة المدارس أول من لعبوا كرة القدم في سنة 1334م كتب إدوارد الثاني: "نظرا للانزعاج الكبير الذي يحدث في المدينة من التدافع وراء الكرة والتي تجعل الشيطان يندفع من خلالها والذي حرم من قبل الله فإننا نأمر بتحريم اللعب داخل المدينة مستقبلا".

اشتهرت هذه النظرية في عهد إدوارد الثالث وريتشارد الثاني وهنري الخامس مؤكدين أن اللعب يحرم الجنود من الحصول والمحافظة على القوة العسكرية ضد فرنسا.

1337-1453م أقروا أن كرة القدم تدريب للمعركة وأن شعبيتها ستكون لصالح الدولة فيما إذا حولت إلى رمي السهام.

كذلك الحال في عهد الملكة إليزابيث حيث لم يكون هناك قبول ملكي للعبة وأصدرت الملكة أمر اللعب في مدينة لندن عام 1572م.

لقد جاء شيك سبير على ذكر اللعبة في مسرحياته لسان الملك "لير" استمرت اللعبة في الانتشار حتى وصفها صامويل بيبس عام 1655م، وصف شوارع لندن بالشوارع المملوءة بكرة القدم بعد 1000 عام استمرت معاناة كرة القدم ولكنها على الرغم من ذلك أصبحت أكثر قبولا كجزء من النظرة الإنجليزية للعطلات والاحتفالات وأصبحت جزء من كل مدرسة.

في سكن جارتري (مسكن في مدينة لندن) لعبت مباراة كان عدد اللاعبين 20 في كل فريق وفي طريق طويل ومفتوح من الأمام، ومغلق من الخلف.

اعتمد لعب كرة القدم في تلك الفترات على العادات والتقاليد لكن في بداية 1800م بذلت جهود كبيرة في وضع القوانين عام 1830م تم التعرف على ضربات الهدف، والرميات الجانبية، وأسس نظام التسلسل.

وفي سنة 1840م كتبت مجموعة من القوانين وأسس أول نادي في كرة القدم في كامبريدج، اجتمع حوالي 20 شخصا يمثلون المدارس العامة ووضعوا القانون المعروف بقواعد كامبريدج. (...).

وفي 1863-10-26م أسس اتحاد الكرة على أساس تلك القواعد أعلاه إلا أن كرة القدم آنذاك كانت بعيدة كل البعد عن اللعبة التي نراها اليوم.

- 1873م تم تأسيس الاتحاد الاسكتلندي لكرة القدم وفي عام 1875م استخدمت العارضة.

- 1888م أول بطولة رسمية تسمى كأس الاتحاد الكرة تم ابتداء الدوري بـ 12 فريق.

- 1887م بدأ الحكام باستعمال الصفارة.

- 1989 تأسيس الاتحاد الدانيمركي في كرة القدم تتنافس فيه 15 فريق دانيماركي على كأس البطولة آنذاك. (مختار سالم، 1991، ص 19).

- في المراحل الأولى من القرن 20 ابتداء التنظيم العالمي لكرة القدم حيث اقترحت كل من فرنسا وهولندا وبلجيكا وسويسرا والدانيمارك في عام 1904م تشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA.

- أول بطولة أولمبية لكرة القدم لعبت سنة 1908م بـ 06 فرق، فازت فيها إنجلترا عن الدانيمارك 2-0.

- أول بطولة لكأس العالم أقيمت في الباراغواي وريحتها الدولة نفسها.

في الوقت الحالي هناك بطولات متعددة على مستوى الدول وعلى مستوى الأندية منها بطولات الأندية الأوروبية التي بدأت عام 1955م. (...).

4.2 كرة القدم الحديثة:

فيما يخص كرة القدم الحديثة يجتمع المؤرخون أنها نتيجة البريطانيين وذلك بعد التنكيل برأس الإمبراطور الدانيماركي حتى أصبحت العادات والتقاليد عندهم ولعل طلبة المدارس هم أول من لعبوا كرة القدم باستخدامهم الطرق كملاعب وفي عام 1957م تلتها العديد من الأحداث والتغيرات الهامة في كرة القدم. (موقف، 1999، ص: 69).

المتطلبات العامة للاعب كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين (20) عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة 1972م تدرج أسلوب اللعب الهجومى حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث (03نقاط، والفريق المتعادل على نقطة (01) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. (حنفي محمود مختار، 1999، ص: 253).

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

و حاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني المهاري والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، المهاري، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الاستراتيجية الحديثة. (حنفي محمود مختار، 1999، ص: 187، 188).

ونسجل من منافسة لأخرى زيادة في شدة اللعب، تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنيكيو-تكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافات أطول.

4.3 مفهوم كرة القدم:

هي لعبة جماعية يتم فيها تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شبك الخصم والمحافظة على شبكه نظيف، وتلعب بين فريقين يضم كل واحد 11 لاعبا وتلعب بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، يدوم وقتها 90 دقيقة، 45 لكل شوط تتخللها 15 دقيقة راحة بين الشوطين، وتجري المباريات بين فريقين يرتديان ألوانا مختلفة اللون، ويكمن الهدف الرئيسي في صنع اللعب بشكل جماعي من أجل تطبيق الخطط والاستراتيجية المصنوعة. (المذكورة الرياضية، 1998، ص: 08).

4.4 أهمية كرة القدم:

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع إذ تعتبر وسط لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفرادها وكرة القدم باعتبارها رياضة جماهيرية تؤدي بدورها أدوار عديدة والتي يلخصها "أنور الخولي" في العناصر التالية:

1- الدور الاجتماعي:

كرة القدم كنظام اجتماعي حيث تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها سواء الخاصة بالفرد في حد ذاته أو بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون - المثابرة - التعارف... كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

2- الدور النفسي التربوي:

تلعب دور هام في سد الفراغ القائم الذي يعاني منه الأفراد، كما تلعب دورا هاما في ترقية المستوى الأخلاقي للأفراد ونذكر أهم هذه المواصفات الأخلاقية كالروح الرياضية - تقبل الآخرين - اكتساب المواطنة الصالحة - تقبل القيادة والنظام.

3- الدور الاقتصادي:

إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم لم تزد أهميته إلا مؤخرًا، حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد " ستوكفيس " عالم اجتماع هولندي أن تكامل الأنشطة الرياضية مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة عالية ورفيعة في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم إحدى هذه الرياضات فإن دورها الاقتصادي (الإشهار - التمويل - مداخيل المنافسات - أسعار اللاعبين) قد تعظم مع مرور الوقت.

4- الدور السياسي:

لم تقتصر الرياضة عامة وكرة القدم خاصة على الأدوار سالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد ممكن من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر والتخفيف من حدة النزاعات مثلما جرت بين أمريكا وإيران في موندنال فرنسا. (أمين أنور الخولي، 1996، ص: 132).

5 النوادي الرياضية:

مفهوم النادي:

هو جمعية رياضية ثقافية سياسية، سياحية، إطار أين يعقد اجتماع للكلام، اللعب، للقراءة، دائرة أين يلتقي الأعضاء. (larousse,2005,p:76).

5.1 تعريف النادي:

هو هيكل من بين هياكل التسيير لإنشائه يتطلب مجموعة من الصفات تتمثل في المنشطين والمسيرين لكل ناشئ رياضي وتحدد أوقات كافية لاستعمال الأجهزة الرياضية وتنظيم المنافسات والتدريبات. (larobert,p:129).

كما يعرف النادي أنه هيئة تكونها جماعة يهدف الى تكوين شخصية الشباب بصورة متكاملة من جميع النواحي عن طريق نشر التربية الرياضية والاجتماعية و بث روح القومية بين الأعضاء من الشباب وإتاحة الظروف المناسبة لتنمية مواهبهم. (إبراهيم محمود عبد المقصود، 2003، ص: 68).

ويعرف على أنه وحدة رياضية يظم عددا من المواطنين الذين يمارسون هوايتهم الرياضية فيه ويلتزمون بتحقيق أهدافه وفق نظامه الداخلي. (عوادي عبد الجبار، 2004، ص: 68).

ويتضح لنا من هذه التعاريف أن النادي يستطيع أن يجعل من شبابه شخصيات متزنة متكاملة ومتفاعلة مع المجتمع الذي يعيش فيه عن طريق النشاط الرياضي المنظم والحر الذي تحكمه قواعد وشروط تساعد على ابراز هذه الشخصية، ولذلك فإنه من حق العضو على ناديه أن يوفر جميع الوسائل لممارسة مختلف الرياضات حتى تتاح له الفرصة

للاشتراك في ناحية من نواحي هذا النشاط تبعاً لميوله وحاجاته وقدراته فالنادي الحقيقي أصبح يقاس بتنوع النشاط فيه وعدد من يمارسون هذا النشاط من أعضاء ولا يقاس أبداً من خبرة من نصر أو ما يحصل عليه من كؤوس ودروع فإن هذا يأتي في المرتبة الثانية حتمية إذا ما استكمل النادي اسمه ومقامه.

5.2 أنواع النوادي الرياضية:

* النادي الرياضي الهاوي:

النادي الرياضي الهاوي جمعية رياضية ذات نشاط غير مربح، تسير بأحكام القانون المتعلق بالجمعيات، وأحكام هذا القانون وكذا قانونه الأساسي.

تحدد مهام النادي الرياضي ومنظميه عن طريق قانونه الأساسي النموذجي الذي يعد من طرف الاتحادية الوطنية وبموافقة الوزير المكلف بالرياضة.

* النادي الرياضي شبه المحترف:

النادي الرياضي شبه المحترف جمعية رياضية يكون جزء من النشاطات المرتبطة بهدفها ذي طابع تجاري، لاسيما تنظيم التظاهرات الرياضية المؤجرة ودفع أجرة بعض الرياضيين والمؤطرين.

* النادي الرياضي المحترف:

يقوم النادي الرياضي المحترف بتنظيم التظاهرات والمنافسات الرياضية المؤجرة وتشغيل المؤطرين والرياضيين مقابل أجرة وكذا كل النشاطات التجارية المرتبطة بهدفه.

5.3 أهمية النادي:

يبدو أن للنادي الرياضي أهمية كبيرة في كثير من الميادين تتمثل أهميته في:

- نشر التربية الرياضية والاجتماعية و بث روح القومية بين أعضاء بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.
- تهيئة الوسائل المناسبة لشغل أوقات فراغ أعضاءه فيما يعود عليهم من الفوائد الاجتماعية والروحية والبدنية والصحية والخلقية. (عصام بدوي، 2003، ص: 412).

5.4 أهداف النادي:

■ أهداف المدى الطويل:

- التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة.

- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجموعية وتكوين الحكام الشباب.
- الاندماج الاجتماعي للشباب المنحرفين.
- تنشيط رياضة الحي.
- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية ووقت الفراغ للجميع.
- أهداف المدى القصير:
 - خلق نشاطات جديدة للنادي.
 - استقبال المزيد من المنحرفين الجدد.
 - تنظيم تظاهرات رياضية.
 - بناء نادي قوي.
 - بناء مجتمع ذو هدف رياضي.
 - القيام بحملات ضد تعاطي المنشطات.

6 المهارات الأساسية في كرة القدم

6.1 مراحل الإعداد المهاري:

ولما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا، قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل والمطلوب لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة، قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء.

أ- مرحلة بناء الشكل الأولى لأداء المهارة الأساسية:

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة الجديدة يعتمد أساسا على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج، أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة، حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة، ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب كان تصور لها واستيعابها أسرع. (مفتي إبراهيم، 1994، ص: 19).

إن أداء اللعب للمهارة نفسها يجب أن يكون عدة مرات وأن يكون تكرارها مناسبا وفقا للبرنامج الموضوع.

ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة:

إن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة، هو محاولة الوصول بأداء إلى الخلو من الأخطاء حيث نتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون منسبا لإمكانيات اللاعبين ومستواهم الفني.

ويمكن في هذه المرحلة التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين: الأول هو التنمية المهارة من خلال التمرينات والثاني هو تنميتها من خلال اللاعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة.

يبقى تصحيح الأخطاء والتركيز على المبادئ الأساسية متواصل خلال هذه المرحلة ويراعى أن التخلص من الحركات الخاطئة منعا لتثبيتها، يجب أن ينال العناية الكافية من المدرب في هذه المرحلة، ويعالج ذلك بتكرار الأداء الحركي الصحيح مرورا بدفعة واحدة بشكل متصل مع مراعاة قدرة اللاعب. (مفتى إبراهيم، 1994، ص: 113/114).

ج- مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة:

إن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بالصورة آلية ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء، واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بالتغيير واشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلا، وكذلك في المباريات. (مفتى إبراهيم، 1994، ص: 115-116).

6.2 طرق الإعداد المهاري:

أما الطرق الخاصة بالتدريب على المهارات الأساسية التي يمكن الاعتماد عليها تتمثل فيما يلي:

أ- تمرينات الإحساس (التعود على الكرة): هذه الطريقة أساسية ومهمة لتعليم المهارات الأساسية والتي توجد الصداقة القوية بين اللاعب والكرة، وتزداد هذه الصداقة كلما تعرف اللاعب على أسرار الكرة مما يجعلها دائما تحت سيطرته في أي وضع يأخذه اللعب.

ب- التمرينات الفنية الإجبارية: توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في أداء المهارة الأساسية، وتوضع هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين.

وفي هذه طريقة توضع واجبات معينة للاعبين بمعنى أن يختار المدرب تمرينا معيناً لكي يتعلم اللاعب مهارة معينة أو أكثر، سواء كان ذلك من الوقوف أو من الحركة ويتحتم في هذه الطريقة أن يلاحظ المدرب بدقة صحة أداء اللاعب للمهارة الأساسية وإلا انتفى الغرض من التمرين، وتعطى هذه الطريق بعد التدفئة وطريقة إحساس بالكرة. (حنفي مختار، 1974، ص: 121).

ج- تمرينات الإحساس التعود على الكرة: هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الأساسية، وفيها يعطى تمرين يؤدي بأكثر من كرة واحدة يستدعي من اللاعب تحكماً ودقة وتكاملاً في أداء المهارات الأساسية. وتتميز هذه الطريقة بما يلي:

- تعلم سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة.
- ترفع من دقة اللاعب على ملاحظة أثناء اللعب.
- تنمي سرعة تلبية اللاعب.
- تعطى هذه ترمينات غالبا في جزء الرئيسي من الحصة التدريبية. (حنفي مختار، 1974، ص: 128).

6.3 العوامل المؤثرة على أداء المهارة في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أداءه للمهارة في كرة القدم لعدة عوامل حددها إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي في النقاط التالية:

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

المكان أو المنطقة من الملعب: كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملات خاصة للكرة، وبالتالي تستدعي مهارة معينة عن غيرها تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول، عقب استحواذ على الكرة، ثم بناءه في الثلث الأوسط فتطوير في الثلث الهجومي، كما أن جانبي الملعب يحتملان الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهيئة.

موقع الزميل وتحركاته: يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم على أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزاوية التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم.

الضغط من جانب المنافس: يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في أن واحد كما أن يتطلب إخفاء النية في كيفية الأداء.

اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة: أن اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو خلفي يفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوب معين في الأداء بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيما، ملتويا أو لولبيا، في حين تتطلب السرعة والقوة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب الذي يتلاءم معه، فالكرات القوية ذات الارتداد القوي تتطلب سطح أكبر عند الاستلام، كالباطن القدم أو الصدر مثلا، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطح صغيرة كالوجه الأمامي للقدم. أما مستوى الكرة، أرضي كان أو عالي أو نصف عالي، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء، كما يؤثر على مدى حركة

الرجل والقدم والصدر والرأس (إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي، 2001، ص: 75).

6.4 المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية لتحقيق أعلى المستويات النشاط الرياضي الممارس، ولا شك لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات وجعلها كبيرة من حيث الشعبية والاستعراض. وهو ما دفع الكثير من الخبراء إلى اجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها. وفيما يلي سنعرض هذه التصنيفات بالتفصيل حسب " أشرف جابر والصبري العدوي " (جابر، العدوي، 1996، ص: 072).

تصنيف حنفي محمود: قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

صرب الكرة بالقدم – مهارات حارس المرمى.

الجري بالكرة. – السيطرة على الكرة.

رمية التماس. – المهاجمة.

المراوغة. – ضرب الكرة بالرأس.

تقسيم ترميمي: وهو نفس التقسيم السابق غير أن ترميمي اعتبر مهارات حارس المرمى والمراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

تصنيف GEARYE B 1977: يشمل هذا التصنيف بالإضافة للمهارات الواردة في التصنيفين السابقين، مهارة التمرير بأنواعها.

تصنيف بطرس رزق الله 1981: يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

أ- مهارات الدفاعية: – مهارات حارس المرمى – المهاجمة.

ب- مهارات الهجومية: –الجري بالكرة – المراوغة – السيطرة – ضرب الكرة بالقدم – ضرب الكرة بالرأس.

ج – مهارات بدون كرة: – جري بأنواعه – الوثب من الحركة –الوثب على قدم واحدة – الوثب على قدمين معا – التوقف والدوران. (جابر العدوي، 1996، ص: 07).

6.4.1 مهارات بدون كرة:

* الجري وتغير الاتجاه:

على اللاعب أن يحافظ على مركز ثقله وموازنته، لأن موقف الكرة عرضة لتغير، فإن الركض بخطوات قصيرة سريعة

هي من صفات لاعبي كرة القدم، لأن بذلك نتمكن من تغيير سرعة الجري واتجاه الجري.

* الوثب:

قد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا، أو بعد الجري جانبا أو خلفا، ومن الواضح أن اللاعب يشب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب من الوقوف كذلك الارتقاء بقدم واحد بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا.

* الخداع والتمويه بالجسم:

كل خدع بدون الكرة تسمى الخدعة البدنية، تؤدي بالخدع والرجلين، حيث تعتمد على سرعة رد الفعل والرشاقة وسرعة الانطلاق والتوقيت الجيد، والتوقع السليم.

6.4.2 المهارات الأساسية بالكرة:

* السيطرة على الكرة:

تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة أرضية أو عالية بإحساس وشعور يجعله يتوقع سرعة الكرة وقوتها أو اتجاه سيرها، وكيفية السيطرة عليها والتصرف بها بما يخدم تنفيذ خطط اللعب بنجاح. (جارلس هابوز، 1990، ص: 106-107).

* الإحساس بالكرة (تنطيط الكرة):

تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الأساسية الصعبة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس وتؤدي إلى اتخاذ مواقف أفضل مما يسمح بكسب الوقت والمساحة للتصرف بالكرة بأسلوب صحيح وبطريقة سلمية. (r talman، 1990، p: 73).

* استقبال الكرة (الكتم):

أول مبدأ من المبادئ الأساسية، وبدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة، أو يمررها أو يحاور بها بطريقة صحيحة، إذ أن لعبة كرة القدم تتطلب بالإضافة إلى سرعة التنفيذ والتوافق وحسن التصرف، والدقة والانتزان والاستقبال الصحيح في جميع الأوضاع التي يؤدي بها. (حسين عبد الجواد، 1997، ص: 30).

وأهم الأجزاء المستخدمة في كتّم الكرة هي القدم، والتي تتخذ أوضاعا عديدة ومختلفة تبعا للوضع الذي تصل فيه الكرة ويمكن استخدام: - مشط القدم من الأسفل - مشط القدم من لأعلى - مشط القدم من الخارج - مشط القدم من الداخل - مشط القدم بالاشتراك مع الجزء السفلي من الساق. كم يمكن أن تؤدي حركة كتّم الكرة العالية ب: -

الساق أو الساقين. - المشط بجهاته الأربعة.

- الفخذ. - أسفل الصدر (البطن).

- الرأس. - أعلى الصدر.

(حسين عبد الجواد، 1997، ص: 32-34).

* ضرب الكرة بالقدم:

ضرب الكرة بالقدم هي الحركة التي تميز كرة القدم عن غيرها من الألعاب، وضرب الكرة بالقدم له مهمتان أساسيتان: أولهما التمرير للزميل وثانيهما التصويب نحو المرمى ويستخدم أحيانا لأبعاد الكرة عن المرمى في حال استحالة السيطرة عليها لتوجيهها. (حسين عبد الجواد، 1997، ص: 38-39)

إضافة إلى الضربات الخاصة مثل الضربة الحرة وضربة الجزاء وضربة الركنية....

إن ضرب الكرة هو عملية ناتجة عن حركة جميع أجزاء الجسم، وكنتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم، عن طريق الساق الضاربة. (ثامر محسن، 1989، ص: 41).

هذه أهم أنواع الضربات:

-العادية بالمشط. * بداخل القدم. * بخارج القدم.

-الطائرة. * نصف الطائرة. * الممسوكة

-بخلف العقب.

*التصويب:

إن التصويب يحتاج إلى الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم، واستغلال جميع الظروف المهارية والبدنية والخارجية، وعموما للخبرة دورا كبيرا في دقة التصويب. (مفتي إبراهيم، 2001، ص: 64).

* التمرير (المناولة):

يستخدم التمرير في كرة القدم في أوسع مدى نظرا لكبر مساحة الملعب ولصعوبة تقدم اللاعب بالكرة بمفرده دون مقاومة. وعلى العموم فإن هناك ثلاث عناصر مهمة تؤثر على نجاح التمرير وهي:

- حاجته إلى أن يكون دقيقا.

- حاجته إلى أم يكون بسيطاً.

- حاجته إلى أن يكون سريعاً.

وله ثلاثة أنواع: التمريرات القصيرة، المتوسطة والطويلة.

* الجري بالكرة (المحاورة):

إن الجري بالكرة هو تسلسل لعملية الإخماد أو سيطرة متواصلة على الكرة، وهي فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب حيث تتطلب حسن التصرف والتوافق بين السرعة الجري والكتم بالكرة. (مفتى إبراهيم، 2001، ص:47).

* لعب الكرة بالرأس:

يعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إلى تدريب متواصل وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أداؤها عالياً يرد فعل مكتسب وثقة عند اللاعب، ولذلك يجب التدرج في تعليم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولاً وبإبقاء العينين مفتوحتين؟ أثناء ملامسة الكرة ثانياً. (حسين عبد الجواد، 1997، ص: 36).

* المهاجمة.

* الخداع.

* الرمية الجانبية أو رمية التماس.

* حراسة المرمى.

7 فئة الناشئين:

7.1 تعريف الناشئين:

هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (8-14) سنة، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مرحلة الطفولة المتوسطة (8-10 سنوات تقريباً)، ومرحلة الطفولة متأخرة (11-12 سنة تقريباً)، مرحلة المراهقة الأولى (12-14 سنة).

7.2 خصائص المرحلة العمرية (11 - 14) سنة:

قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه الفئة العمرية بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد السلام زهران تتميز هذه المرحلة بـ:

- ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.

- زيادة التمايز بشكل واضح.

- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.

- اعتبار هذه المرحلة انسب المراحل لعملية التطبيع الاجتماعي. (حامد عبد السلام، 1995، ص: 264).

وحسب الدكتور " كمال الدسوقي " فإن هذه المرحلة تتميز بـ:

- لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس.

- حب استطلاع المسائل الجنسية.

- فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة.

- اتجاه الميول خارج المنزل.

- الاندماج بالجماعة. (كمال دسوقي، 1970، ص: 61).

أما بول اوسترايث paul ostrieth يرى:

أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، وهذا في مختلف الفروع، فإن مختلف البحوث التي انصبت حول هذا الموضوع اعتبرت هذه المرحلة الأساسية في مرحلة الانتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين لممارسة الرياضة، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، وتعتمد هذه المرحلة على تطور منتظم وهادئ لجسم الرياضي الناشئ حيث يقول كل من "لاديسلاف هورسكي" و"لاديسلاف كساني": إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة. (لاديسلاف هورسكي، لاديسلاف كساني، 1994، ص: 35).

كما يقول "كورت مانيل": انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة. (كورت مانيل، 1980، ص: 104).

ويؤكد كلا من "ناهد محمود" و"سعد نبيلي" ورمزي فهيم " هذه المرحلة توصف بأنها: أفضل مرحلة للتعلم. (ناهد محمود، سعد نبيلي، رمزي فهيم، 1989، ص 108).

ونلاحظ أن نمو في الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في مرحلة المراهقة، وإن كان أسرع في المرحلة السابقة، وتبدأ العضلات الصغيرة في النمو فتزداد المهارة باستخدام اليدين ويتحسن

التوافق العضلي العصبي بين العين واليد.

وتنمو العضلات بسرعة، ويقترب نمو القلب والرئتين من حجمها الطبيعي عند البلوغ، وينمو التوافق الحركي بسرعة، والنشاط في هذه المرحلة كبير ولازم لاستمرار عملية النشاط، ويميل الأطفال في هذه المرحلة إلى الألعاب ذات الطابع العنيف.

1/ النمو الجسمي:

يقول " سعد جلال " إن الأطفال يميلون إلى تفريغ نشاطهم في أعمال هادئة موجهة. (سعد جلال، 1989، ص: 217).

وتتميز هذه المرحلة بالضعف بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات المبيرة، حيث يقول "محمد حسين علاوي": تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة. (محمد حسين علاوي، 1998، ص: 134).

كما أن نمو الأعضاء الداخلية تقترب من حجمها الطبيعي كالقلب والرئتين ويظهر لنا وجود فروق فردية بين أفراد نفس السن، ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما. (عبد الله الصوفي، 1980، ص: 96).

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة 5% في السنة، ويشهد الوزن زيادة 10% في السنة، وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي. (حامد عبد السلام، 1995، ص: 265).

2/ نمو الفسيولوجي:

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، وخاصة في الوظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، وفي سن 10 سنوات يصل وزن المخ إلى 95% من وزنه النهائي عند الراشد، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حين تنضج مع بداية مرحلة المراهقة، وقد يبدأ الحيض لدى بعض البنات في نهاية هذه المرحلة، ويقل عدد ساعات النوم حتى يصل إلى عشر ساعات في المتوسط في هذه المرحلة.

ويضيف "بسطويسي": كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد المجهود القصوى، كما

يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة. (بسطويسي أحمد، 1996، ص: 164).

3/ النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول "محمد حسين علاوي": من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الموازنة الحركية لمختلف الظروف. (محمد حسن علاوي، 1998، ص: 135).

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح، وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، وكثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة. (محمد الطاهر الطيب، 1982، ص: 8).

ويقول أيضا " jurgen weinker ": عند بداية هذه المرحلة نستطيع عمل وبعمل وكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جدا في الصعوبة. (jurgen weinker، 1998، p:56).

ويمكننا القول بأن النمو البدني يؤثر بصورة واضحة على النمو الحركي، بعد حدوث التغيير الأول لشكل الجسم واستكمال النمو من حيث الطول والوزن والتناسب الجيد لتركيب الجسم وزيادة نمو قوة العضلات.

كما يؤكد الدكتور "محمد حسين علاوي": على أنه في هذه المرحلة نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها، وتنطبع حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة، والظاهرة التي تميز النمو الحركي في هذه الفترة هي ظاهرة التعلم لأول وهلة، وتعلم الطفل للمهارات الحركية في وقت قصير جدا ودون قيادة تربوية في كثير من الأحيان، والأطفال في هذه المرحلة لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية، بل نجدهم يقومون باستيعاب مجرى المهارة الحركية ككل ويقومون مباشرة بتنفيذها.

وتسمى هذه المرحلة بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل، فهذه المرحلة من أحسن المراحل السنوية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة سنوية أخرى. (محمد حسن علاوي، 1998، ص: 136).

4/ النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة، ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عملا يدوي) بدقة أكثر ولمدة أطول، وتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى السن 12، وهذا عامل هام من عوامل المهارة اليدوية.

ويقول "فؤاد البهي السيد": لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه وإلا نعرض عليه إطار آخر غيره حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية. (فؤاد البهي، ص:85).

5/ النمو العقلي:

يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، ويدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل، حيث يطرد نمو الذكاء حتى السن الثانية عشر وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات ذكائه، وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء والقدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن الإناث في الذكاء في التاسعة والعاشر، كذلك تتميز القدرات الخاصة عن الذكاء والقدرات العقلية، وتنمو مهارة القراءة عند الطفل وتتضح تدريجيا قدرته على الابتكار، كما يزداد الانتباه ومدته وحدته، وتزداد القدرة على التركيز بانتظام، وتنمو الذاكرة ويتضح التخيل الواقعي الإبداعي وتزداد القدرة على التعلم ونمو المفاهيم. (ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ، 1984، ص:42).

كما يقول "محمد حسين علاوي": في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من تطور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة. (محمد حسين علاوي، 1998، ص: 138).

لذا يجب على الوالدين أو المربي مراعاة وتوفير كل ما يلزم الطفل في هذه المرحلة كتوفير التعليم الذي يضمن نمو قدرات الطفل إلى أقصى حد ممكن، كذلك الاهتمام بالإرشاد التربوي في نهاية المرحلة، وتدريب الأطفال على سلوك النقد والنقد الذاتي عن طريق تقديم نماذج سلوكية حية، كذلك العمل على توسيع الاهتمامات العقلية وتنمية حب الاستطلاع واستغلال استعدادات الطفل للاستكشاف البيئة المحيطة به، وهذا حتى تضمن نمو الطفل من جميع النواحي. (ميشيل دبابنة، 1984، ص:42).

6/ النمو الانفعالي:

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة، حيث يلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات، فمثلا إذا غضب الطفل فإنه لن يعتدي على مثير الغضب اعتداء ماديا بل يكون عداؤه لفظي أو في شكل مقاطعة أو في شكل تمتمة أو تبدل لون الوجه كتعبير منه عن الغضب، ويتضح الميل للمرح ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها، كما تقل مخاوف الطفل ويستغرق في أحلام اليقظة، ويتجه ميول الطفل إلى التخصصيص وتصبح أكثر موضوعية.

إذن فيجب مساعدة الطفل في السيطرة على انفعالاته وضبطها والتحكم في نفسه، كذلك الحاجيات النفسية خاصة الحاجة إلى الحب والشعور بالأمن والتقدير والنجاح، بالإضافة إلى مساعدته على تحقيق التوافق الانفعالي وحل

صراعاته بنفسه وإتاحة الفرصة أمام الطفل لاستكشاف ميوله حتى يمكن توجيهها توجيهها صحيحا. (حامد عبد السلام، 2001، ص: 275).

7/ النمو الاجتماعي:

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية، والضمير ومعاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبته وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعدها تكون عندهم لوحدهم، وهو في هذه المرحلة يكون خاضع إلى هذه القوانين، ولا يستمع إلا لتوجيهات الذين في هذا السن.

حيث يزداد تأثير جماعة الرفاق ويكون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده، يسوده التعاون والتنافس والولاء والتماسك، ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها نجده يساير معابرها ويطيع قائدها. (حامد عبد السلام، 2001، ص: 276).

ويضيف "محمد حسين علاوي": أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما. (محمد حسين علاوي، 1998، ص: 137).

8/ النمو الديني:

مع تقدم الطفل في العمر ومع ارتفاع مستواه العقلي، يتجه الشعور الديني نحو البساطة والوحدة، ويتعد عن الانفعالات، ويقترّب من المنطق والعقل، حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يترى فيها، فإن كانت بيئة متدينة نشأ على ما تربي عليه وتطبع بذلك، ويأخذ السلوك الديني وأداء الفرائض شكلا اجتماعيا، ويصبح الدين وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، فهو بذلك يسعى إلى فهم بعض الحقائق حول ما يحيط به وحول الكون الذي يعيش فيه، ويجاول أيضا ضبط بعض المفاهيم نذكر منها:

- معرفة الله بصفة عامة بواسطة التفكير المنطقي.

- معرفة أن الله موجود في كل مكان، وهو خالق هذا الكون ومدبر شؤونه.

- معرفة أن الجنة هي جزاء الحسن وأصحاب الخير، والنار هي عقاب لأصحاب الشر.

9/ النمو الأخلاقي:

في هذه المرحلة تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته ومدرسته وبيئته الاجتماعية، وهو يكتسبها ويتعلمها من الكبار ويتعلم ما هو حلال وما هو حرام، وما هو صح وما هو خطأ، وما

هو مرغوب فيه وما هو ممنوع، ومع النمو يقترب السلوك الأخلاقي للطفل الناشئ من السلوك الأخلاقي للراشدين الذين يعيش بينهم، كما نلاحظ أن الطفل يدرك بعض المفاهيم الأخلاقية مثل الأمانة والصدق والعدالة ويمارسها كمفاهيم تختلف عن التطبيق الأعمى للقواعد والمعايير، وفي نهاية مرحلة الطفولة يكون الطفل قد حقق توازنا بين أنانيته وبين السلوك الأخلاقي. (حامد عبد السلام، 2001، ص: 286).

7.3 مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:

1/ المميزات الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم وهذا لعدة أسباب ترجعها "عفاف عبد الكريم" إلى مجموعة الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة. (عفاف عبد الكريم، 1989، ص: 45).

يقول فؤاد نصحي في دراسة بترومان على أن: الأطفال الموهوبين هم الذين فوق المتوسط بدرجة محدودة عن غيرهم من الأطفال من حيث الطول، الوزن، قوة الساقين، قبضة اليد، والقدرة على القيام بالحركات المختلفة، وأيضا من نضجهم السريع وصحة أجسامهم. (فؤاد النصحي، 1980، ص: 184).

وهذا ما يؤكده "سعيد حسني العزة" بأن الأطفال الموهوبين يمتازون بأن أجسامهم تميل لأن تكون أكبر من العاديين من ناحية الحجم. (سعيد حسني العزة، 2000، ص: 68).

وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسمي يعتبر من أكبر الخصائص التي تسمح للفرد بإعطاء نظرة حول نوع الرياضة التي سيمارسها ويعطي للمتبع فكرة كبيرة عن إمكانية هذا الفرد في مختلف التخصصات التي يستطيع العمل من خلالها والتحاق بها.

2/ المميزات الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات الاجتماعية، حيث يقول كل من "تيمان وهوزر": الرياضة تشترك في تطوير علاقات اجتماعية للأطفال للبنين أكثر من بنات. (تيمان، هوزر، 1987، ص: 45).

إلا أن العامل الاجتماعي والمعيشة للطفل الغني ليس كالطفل الفقير والعكس صحيح، إذ يقول "فؤاد نصحي": فقد وجد في أمريكا أن الأطفال الموهوبين يأتون من طبقات اجتماعية فوق المتوسط أكثر مما يأتون من الطبقات الأخرى. (فؤاد النصحي، 1980، ص: 184).

وبهذا يكون العامل الاجتماعي دور في مستوى نضج وتطور الطفل وقدراته على المعيشة والنضج بشكل صحيح.

3/ المميزات العقلية:

إن الأطفال الموهوبين يسهل عليهم التعلم وتفهم المعاني والتفكير المنطقي وأيضا الميول والابتكار، وليست لهم الرغبة بالقيام بالأعمال الروتينية، وكذلك يتميزون بالدقة والملاحظة واستيعاب ما يلاحظونه.

ومن هذا المنطلق يعكس التركيز على الزيادة في إثراء المعلومات وتنوعها، وفي الميدان الرياضي يمكن أن نعطي للطفل عدد كبير من المهارات الحركية التي تكسبهم القدرة والحنكة.

تقول "عفاف عبد الكريم": في هذه المرحلة تبدأ كل القوى العقلية من التذكر والتفكير والانتباه في النضج.

4/ المميزات الانفعالية والاجتماعية:

إن الأطفال الموهوبين تتوفر لديهم السمات المفضلة على الأطفال العاديين، يقول "فؤاد نصحي": أن الأطفال الموهوبين يمتازون بحسن الاستماع لاقتراحات الغير والتعاون، ولديهم قوة فائقة على نقد الذات، وهم أكثر أمانة واقل تفاخر بالنفس. (فؤاد النصحي، 1980، ص: 185).

وهذا ما أدلى به الباحثون ومنهم "سعد جلال ومحمد حسن علاوى": يعتبر الطابع الاجتماعي عنصر أساسي في تكوين الشخصية التي تسمح للفرد بالاندماج في مجتمعه مع الأفراد من بني جنسه، كما يستوعب قوانينه، وكما هو الشأن في ميل الناشئين إلى اكتشاف البيئة المحيطة بهم بحيث تكون نضرتهم نفعية، يعتمدون فيها على حواسهم وخبرتهم العلمية. (سعد جلال، محمد حسن علاوى، 1982، ص: 56).

5/ المميزات النفسية:

يتميز الناشئ في هذه المرحلة بحدوء انفعالي والاستقرار، حيث تزداد قدرته على ضبط نفسه وكذا مشاعره وكتبها ويزداد حذره، وتنمو لديه مخاوف من نوع آخر مرتبطة بالفشل فيما يقوم به من أعمال، ويتميز بكسب السيطرة على نفسه، ولا يسمح للانفعالات أن تفلت منه، وكذلك قبول الناشئ وبشغف كبير على التنافس بكل ثقة، حيث أن مهارته تزداد يوما بعد يوم ويصبح قادر على القيام بكافة المسؤوليات التي تنتسب إليه ويصبح أكثر استقلالية. (سعد جلال، محمد حسن علاوى، 1982، ص: 66).

7.4 المرحلة العمرية (09-12) والممارسة الرياضية:

إن الناشئ ابتداء من السن التاسعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل.

حيث يقول "قاسم المندلاوي" وآخرون: إن الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة. (قاسم المندلاوي، 1997، ص: 20).

ويمكن أن ندرج الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول "بريكسي": أن القدرات البدنية والنفسية

لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص. (p:31, brikci).

وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل وانسبها، لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب وهذا ما أكده "أكراموف" حيث يقول: أنه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة تخصص للناشئ.

7.5 حاجات ودوافع الناشئ الرياضي:

عندما يتعرف المدرب على حاجات ودوافع الرياضيين، ثم يساعدهم على تحقيقها فإنه يمتلك حقا مفتاح دافعيتهم.

إنه من الأهمية أن يقابل المدرب كل رياضي وأن يتعرف على حاجاته ودوافع ممارسته للرياضة، خلال الموسم التدريبي المعين، وكلما استطاع المدرب أن يتعرف ويتفهم دوافع وأسباب الممارسة، أمكنه فهم السلوك الرياضي، ومن ثم التعامل مع العديد من مشكلات الدافعية بفاعلية وكفاءة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات ودوافع الرياضيين، وبالرغم من تعددها واختلاف درجتها فإن هناك حاجتين أساسيتين تمثلان أهمية خاصة للرياضيين هما:

– الحصول على المتعة: التي تتضمن الحاجة للإثارة.

– الشعور بقيمة الذات: التي تتضمن الحاجة إلى الكفاية والنجاح. (أسامة كامل راتب، ص: 83-84).

7.6 الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين:

أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب:

وتعنى قدرة اللاعب على الاستجابة للتدريب بصورة منفردة، وتتأثر هذه الاستجابة بعدة عوامل منها) النضج – الوراثة – تأثير البيئة – التغذية – الراحة والنوم – مستوى اللياقة البدنية – المرض والإصابة). (حماد مفتي إبراهيم، 1992، 58).

ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يؤدي التدريب المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم، كما أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن ترتفع طبقاً للقدرات والتكيف. (حماد مفتي إبراهيم، 1992، 58).

ثالثاً: التكيف:

فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب، وأن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة. (حماد مفتي إبراهيم، 1992، 59).

رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته:

المقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة. (حماد مفتي إبراهيم، 1992، 59).

خامساً: برمجة تدريب الناشئين:

برمجة تدريب الناشئين هي أن تنظم وتقن عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن. (حماد مفتي إبراهيم، 1992، 59).

سادساً: الإحماء والتهدئة:

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرعة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرعة تدريبية. (حماد مفتي إبراهيم، 1992، 60).

سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل:

حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل التدريب يعنى.

(جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة).

(مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي والأجهزة الحيوية الداخلية).

كما أن الوصول إلى التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم إتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب.

مكونات ودرجات حمل التدريب:

أ- شدة الحمل ب- حجم الحمل ج- فترات الراحة البينية.

درجات حمل التدريب:

أ- الحمل الأقصى.

ب- الحمل الأقل من الأقصى.

ج- الحمل المتوسط.

د- الحمل الخفيف.

هـ- الراحة الإيجابية. (حماد مفتي إبراهيم، 1992، 61).

ثامناً: التنوع:

لابد وأن تتنوع برامج التدريب وتختلف لتجنب الملل، وللاحتفاظ باهتمام اللاعبين، والتنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها حيث أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشاراً بين المدربين هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية وتنوع التدريبات. (حماد مفتي إبراهيم، 1992، 62).

8 الدراسات السابقة:

لقد ذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "أن الفائدة من التطرق لدراسات السابقة تكمن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي يتم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لازالت في حاجة إلى دراسة أو البحث". (محمد حسين علاوي، أسامة كامل راتب، 1987، ص: 68-69).

ومن هذا المنطلق تم مراجعة الأبحاث العلمية وبعد الاطلاع على الدراسات وجدنا بعض المواضيع التي لها علاقة بموضوعنا وتتشابه مع دراستها.

1 الدراسة الأولى :

صاحب الدراسة: إباد حميد رشيد الخرجي ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه ، نظرية و منهجية تدريب رياضي ، العراق سنة 2002

عنوان الدراسة: " تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لأعمار 15-17 سنة "

هدف الدراسة: تهدف إلى معرفة أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري و المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لأعمار 15-17 سنة

تساؤلات الدراسة:

1- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

2- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب بالمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

3- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب (أسلوب التدريب الدائري والتدريب بالمحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

العينة: قد اشتملت العينة على (24) لاعبا من المركز التدريبي في بعقوبة جرى تقسيمهم الى مجموعتين متجانسين أحدهما تستخدم أسلوب التدريب الدائري , و الأخرى أسلوب المحطات

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: اختبارات تطبيقية.

النتائج المتوصل إليها:

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (التمرير، الاستقبال ، التصويب) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري

3- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب بالمحطات

4- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية (التمرير، الاستقبال ، التصويب) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب بالمحطات

5- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب الدائري ، المحطات) في الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب المحطات . 6 - وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب الدائري ، المحطات) في الاختبارات المهارية ولصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب الدائري .

2 الدراسة الثانية :

صاحب الدراسة: صدوق حمزة ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التدريب الرياضي، الجزائر ، سنة 2012

عنوان الدراسة: “ اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم “

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة في معرفة أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة و التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لذلك تم طرح التساؤلات التالية :

تساؤلات الدراسة:

1-هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لكل المجموعتين التجريبتين ولصالح الاختبار البعدي في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19 سنة)؟

2-هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتين التجريبتين للقوة العضلية و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19 سنة)؟

3-هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعتين التجريبتين اللتان استعملتا التدريبات الفترية المرتفعة الشدة والتكرارية في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19 سنة)؟

العينة: تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والتي بلغ عددهم (48) لاعب ومن هذه الثمانية والأربعين لاعب هناك (24) لاعب من نادي اولمبيك المسيلة من صنف الأوسط و(24) لاعب من نادي مولودية المسيلة صنف أوسط ، تتراوح أعمارهم ما بين (17-19 سنة) و يلعبون في نفس المستوى أي في قسم الجهوى الأول لرابطة باتنة .

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: اختبارات تطبيقية.

النتائج المتوصل إليها:

1-إلى أن التدريبات الفترية المرتفعة الشدة كان لها دور ايجابي في تنمية القوة العضلية المتمثلة في اختبارات (اختبار الوثب العمودي من الثبات ،اختبار الوثب الطويل من الثبات ،اختبار رمى كرة طبية وزن 3 كغ ،اختبار الجلوس من وضع الرقود (30ثا) ،اختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30 متر.

2-و أن التدريبات التكرارية أدت إلى تطوير المهارات الحركية أحسن من التدريبات الفترية المرتفعة الشدة في

اختبارات الجري بالكرة 30 متر ، اختبار الجري المتعرج ، اختبار التحكم في تنطيط الكرة ، اختبار ضرب الكرة إلى ابعد مسافة ، اما في اختبارات تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض واختبار رمية التماس فكانت التدريبات الفترية المرتفعة الشدة هي الأفضل حسب نسبة التطور المحسوبة ولكن لم تكن ذات دلالة إحصائية وكان الفرق متقارب بين النتائج المتحصل عليها في المجموعتين التدريبيتين.

3 الدراسة الثالثة :

صاحب الدراسة : على زهير صالح حمو النعمان ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية، العراق ، سنة 2005

عنوان الدراسة: "أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب".

هدف الدراسة: تهدف إلى ابراز أثر استخدام تدريبات الأثقال و البليومترك على القدرة العضلية و بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

حيث فاستخدمت المجموعة التجريبية الأولى أسلوب تدريبات بالأثقال و المجموعة الثانية أسلوب تدريبات البليومترك، و تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات العمر و الطول و الكتلة و بعض الصفات البدنية و المهارية المعنية بالدراسة.

تساؤلات الدراسة:

1- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي و البعدي لكل من المجموعتين التجريبتين لصالح القياس البعدي في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب ؟

العيينة: أجري البحث على عينة من لاعبي شباب نادي الكهراء بكرة القدم في محافظة نينوي و كان عددهم 28 لاعبا قسمهم إلى مجموعتين تجريبتين بالطريقة العشوائية غير المنظمة كل مجموعة تتألف من 14 لاعبا و تم توزيع الأسلوبين على المجموعتين بطريقة القرعة.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: اختبارات تطبيقية.

النتائج المتوصل إليها:

1 -إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ورجل اليسار).

2 -إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ، تمرير الكرة لأبعد مسافة ، الدحرجة الرمية الجانبية ، قطع الكرة من المنافس ، استقبال الكرة).

3 -إن تدريبات البليومتريك كان لها دور ايجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ورجل اليسار).

4 -إن تدريبات البليومتريك كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ، تمرير الكرة لأبعد مسافة ، الدحرجة الرمية الجانبية ، قطع الكرة من المنافس ، استقبال الكرة).

5 -إن تدريبات البليومتريك أدت إلى تطوير القدرة العضلية أفضل من تدريبات الأثقال في الاختبارات القوى والمهارات الحركية كذلك .

4 الدراسة الرابعة :

صاحب الدراسة : كوكبة حمزة و عطاالله دحمان،

عنوان الدراسة: " أثر التدريب الدائري على سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة اليد "

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى ما مدى تأثير التدريب الدائري على سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة اليد صنف أكابر و لذلك تم طرح التساؤلات التالية :

تساؤلات الدراسة:

1-هل للتدريب الدائري تأثير على سرعة رد الفعل عند حراس مرمى كرة اليد صنف أكابر؟

2-يؤثر التدريب الدائري على سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة اليد صنف أكابر؟

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير التدريب الدائري على سرعة رد الفعل عند حراس مرمى كرة اليد صنف أكابر بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية؟

العينة: قد شملت عينة البحث التي تم اختيارها على مجموعتين ، قد تحددت بفوجين من حراس مرمى كرة اليد لصف أكابر و سبب اختيارنا لهذه الفئة هو معرفة مدى استجابات الحراس لسرعة رد الفعل ببعض التمارين المقترحة بتطبيقها بواسطة التدريب الدائري و التي تخدم بحثنا بشكل مباشر، كما توزعت العينات على فوجين من الحراس ، قسمت على شكل حارسان كعينة شاهدة و حارسان كعينة تجريبية .

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: اختبارات تطبيقية.

النتائج المتوصل إليها:

1-الإكثار من التمارين الخاصة بتطور سرعة رد الفعل وخاصة البرامج المتعلقة بتنمية العمليات الحسية الحركية وبشكل مستمر مع مراعاة الفروق الفردية في ذلك من أجل أن يكون البرنامج فعالا عند التطبيق.

2-العمل على زيادة القدرة الحسية الحركية (سرعة رد الفعل) للحراس من خلال تكوين صيغة مشتركة في الإحساس المشترك بين اللاعب والزميل والكرة من جهة والخصم من جهة أخرى مع ترابط ذلك بانسيابية مناسبة لضمان تطور سرعة رد الفعل ومستويات متعددة.

3-التعامل مع حالات الحراس بشكل يتناسب وطبيعة كل حالة خاصة في الحالات الصعبة وهذا ما يتطلب تنميته القدرة في الرؤية المزدوجة والتكيف المناسب عند التحرك.

4- ضرورة استخدام هذه الاختبارات لمعرفة مستويات الحراس من قبل المدربين و المختصين في التدريب.

5- ضرورة اعتماد الدرجات المعيارية التي توصل إليها الباحث كإحدى وسائل التقويم الموضوعي .

6- التأكد على استخدام تمارين الإدراك الحسي الحركي (سرعة رد الفعل) خلال الوحدات التدريبية لأهميتها.

7- تقنين هذه الاختبارات على كل الحراس و على الجنسين .

5 الدراسة الخامسة :

صاحب الدراسة : بدر دويكات و رائد حسين، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة فلسطين ،سنة 2013

عنوان الدراسة: " أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس "

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس

تساؤلات الدراسة:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في بعض المتغيرات البدنية و المهارة لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي و البعدي عند أفراد مجموعة التجريبية ؟
 - 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في بعض المتغيرات البدنية و المهارة لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي و البعدي عند أفراد مجموعة الضابطة ؟
 - 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في بعض المتغيرات البدنية و المهارة لدى ناشئي كرة القدم عند أفراد مجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي ؟
- العينة: تم اختيار عينة بلغت (40) لاعبا من الناشئين تحت سن 12 سنة و تمثل نسبتهم 50% من المجتمع و تم اختيارهم بطريقة العمدية .

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: اختبارات تطبيقية.

النتائج المتوصل إليها:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي ذو دلالة إحصائية علي تطوير المتغيرات البدنية .
- 2- البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي ذو دلالة إحصائية علي تطوير المتغيرات المهارة .
- 3- أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات البدنية و المهارة .
- 4- اعتماد على البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفات البدنية و المهارة في جميع الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم و يجب استعمال التخطيط المناسب للبرنامج التدريبي البدني و المهاري و الإشراف عليه بدقة و عناية .

9 التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة وعلاقتها بالبحث :

إن للدراسات السابقة والمثابفة أهمية معتبرة للباحث، لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحث هو تركيبه بشكل مقبول وصحيح علميا سواء من ناحية الإطار أو المعلومة.

فالدراسات التي تناولها بحثنا هذا كلها في مصب واحد وهو تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير و الإستقبال و دقة التصويب) باستخدام طريقة التدريب الدائري الذي هو موضوع بحثنا، وقد قام الباحثون بدراساتهم مستعملين في معظم مراحل البحث المنهج التجريبي، كما أن الهدف لكل من هذه الأبحاث هو استخدام التدريب الدائري و تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم .

وبالنظر إلى المذكرات نلاحظ و نشاهد أن هذه الأبحاث لها اتصال يكاد يكون مباشرا مع موضوع بحثنا مع وجود أوجه تشابه واختلاف بين هذه الدراسات نوضحها في ما يلي:

أ / أوجه التشابه:

-**الهدف العام:** حيث هدفت معظم الدراسات إلى معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري و المهارات الأساسية في كرة القدم، والذي هو مشابه لموضوع بحثنا .

-**أدوات الدراسة:** جميع الدراسات تم استخدام اختبارات تطبيقية بدنية ذلك لملائمة طبيعة البحث والمنهج التجريبي المتبع.

-**عينة التطبيق:** جميع الدراسات تم اختيار العينة فيها بطريقة قصدية، حيث دراسة كل من بدر دويكات و رائد حسين اختير فيها صنف الناشئين.

ب / أوجه الاختلاف:

-**الهدف العام:** كل دراسة هدفت إلى تنمية و تحسين نوع من أنواع الصفات البدنية و المهارية. بطريقة من طرق التدريب ، حيث هدفت دراسة كوكبة حمزة و عطاالله دحمان إلى أثر التدريب الدائري على سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة اليد.

-**أدوات الدراسة:** لقد استخدم كل الباحثين الإختبارات التطبيقية في الدرايات السابقة المتعلقة بالبحث.

-**عينة التطبيق:** جاء الاختلاف في الصنف فقط حيث ثلاث دراسات اختير فيها صنف أكابر ودراسة اختير فيها صنف أقل من 12 سنة، كما هو مفصل أوجه التشابه.

ج / الاستفادة من الدراسات السابقة:

- الاستفادة في طريقة بناء البرنامج التدريبي.
- الاستفادة من الإطار النظري للدراسات.
- إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع و حجم العينة.
- اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة.
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة ومحاوله الاستفادة منها في تفسير وتدعيم الدراسة الحالية.

خلاصة :

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أن للتدريب الرياضي و البرامج التدريبية دور فعال في العملية التدريبية حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى مختلف المراحل التدريبية و طرق التدريب المختلفة و الخصائص و القواعد التي يركز عليها التدريب الرياضي بصفة عامة و التدريب الدائري بصفة خاصة، و حاولنا قدر الإمكان أن نتحدث عن كرة القدم و المهارات الأساسية في كرة القدم و حاولنا جمع مختلف آراء العلماء و مقارنتها ببعضها و استخلاص ما يمكن استخلاصه.

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

تمهيد :

تعتبر الكلمات الدالة يف الدراسة من أهم ما يشغل ويلفت النظر في البحث لأهميتها العلمية، فكان من الواجب التطرق إلى تعريفها لغة واصطلاحاً، كما أنه لكل بحث إشكالية يبنى على أساسها حيث تم صياغتها في شكل سؤال استفهامي يربط بين المتغيرات المرتبطة بموضوع الدراسة و تساؤلات جزئية تربط بين مؤشرات هذه المتغيرات ، كما يجب توفر دراستنا على الأهداف العامة مشتقة من موضوع الدراسة التي تعتبر من أهم ما يصل إليها الباحث مع أهمية الدراسة لمعرفة القيمة العلمية للدراسة وما تقدمه من خدمات وإسهامات للمجتمع الأصلي للدراسة ، كما قمنا بوضع فرضيات للدراسة من خلال القيام بالدراسة الاستطلاعية الإطلاع على مختلف الدراسات الأبحاث والنظريات ، و هذا ما تناولناه في بحثنا هذا.

1 الكلمات الدالة في الدراسة:

1.1 الوحدات التدريبية:

التعريف اللغوي:

الوحدات: هي جمع وحدة و تعني جرعة .

التدريبية: وهي من التدريب أي تَدْرِب، تَعُودَ وتَمَرَّن على الشيءَ والتدريب هو التَعُودُ والتَمَرُّن على الشيء . (مؤنس رشاد الدين، 2000، ص23)

التعريف الاصطلاحي: يعرف بأنها الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد أن الوحدات التدريبية هي أحد عناصر الخطة وبدونها يكون التخطيط ناقصا.

وهي عبارة عن مجموعة من التمارين المقننة التي تساهم في تطوير الصفات البدنية . (صدي محمود ناشف, 2001 ، ص 99)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الحصص التدريبية التي تتضمن العديد من التمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية لكرة القدم حيث صممت هذه الحصص التدريبية بطريقة علمية ومنظمة بهدف تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم لدى للاعبين أقل من 15 سنة.

1.2 التدريب الدائري:

التعريف اللغوي:

الطريقة: جمع طرائق وطرق، الكيفية والشكل، الحالة، الأسلوب و المنهج، طريقة الاستعمال، كفيته. (مجاني الطلاب، 2001، ص590)

التدريب: تَدْرِب، تَعُودَ وتَمَرَّن على الشيءَ والتدريب هو التَعُودُ والتَمَرُّن على الشيء (مؤنس رشاد الدين، 2000، ص23)
دائري: اسم مُذَكَّر منسوب إلى دائرة.

التعريف الاصطلاحي: يعرفه هاره "Harra" طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة ويراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد تكرارها وشدتها وفترة الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام بأي طريقة من طرق التدريب.

التعريف الإجرائي: هو أسلوب يشمل جميع طرق التدريب المعروفة ويعمل على تحسين مستوى اللاعب في المهارات الأساسية لكرة القدم لدى الناشئين.

1.3 المهارات الأساسية (حركية):

التعريف اللغوي:

المهارات : و هي جمع مهارة و تعني أداء عمل ببراعة و حذق .

الأساسية : و هي من الأساس و هو أصل كلشيء و مبدؤه .

التعريف الاصطلاحي : تعرف بأنها "هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " . (قاسم حسن حسين، 1986، ص: 32)

التعريف الإجرائي: و هي قدرة اللاعبين على إتقان كل من مهارة التمرير والإستقبال و التصويب في رياضة كرة القدم ببراعة مهارية.

1.4 التمرير:

التعريف اللغوي:

مرر: مَرَّرَ يَمَرِّرُ ، تمريرًا ، فهو مُمَرِّرٌ ، والمفعول مُمَرَّرٌ ، مَرَّرَ الشيءَ أي جعله يَمُرُّ .

التعريف الاصطلاحي: يقول "حسين عبد جواد": يستخدم التمرير في كرة القدم في أوسع مدى نظرا لكبر مساحة الملعب ولصعوبة تقدم اللاعب بمفرده دون مقاومة فهو يوفر الجهد والوقت كما يضيف بأن التمرير يتركز على ثلاث عناصر مهمة وهي حاجته أن يكون دقيقا، أن يكون بسيطا، أن يكون سريعا. التعريف الإجرائي: إيصال الكرة إلى الزميل بأحسن طريقة ممكنة.

1.5 دقة التصويب (تسديد):

التعريف اللغوي:

دقة : يجيب بدقة متناهية، بضبط وإحكام وعناية.

التصويب: وجه وسدده نحو الهدف، صوب الخطأ بمعنى عدله.

التعريف الاصطلاحي: يقتصد به الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم، فضلا عن الاختيار صحيح للمكان الذي ستتوجه إليه الكرة مع استغلال كل الظروف المهارية والبدنية والنفسية والخارجية.

التعريف الإجرائي: هو عملية تصويب الكرة نحو المرمى بدقة عالية بقوة مناسبة وفي مكان مناسب.

1.6 استقبال الكرة:

التعريف اللغوي:

الاستقبال : جعل الشيء أمام وجهه و منه استقبل القبلة: أي التوجه نحوها ، و استقبال الحاج : الخروج لملاقاته.

التعريف الاصطلاحي : ويقصد به سرعة الأداء والأداء الفني السليم، وذلك بالتوقع الصحيح لقوة وسرعة الكرة الآتية إلية مع مراعاة الظروف الخارجية والاستقبال الصحيح في جميع الأوضاع التي يؤدي بها. (حسين عبد الجواد، ص: 30)

التعريف الإجرائي : هو عملية السيطرة و التحكم الكرة في جميع الأوضاع.

1.7 كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة: جمع كرات وكري أي الكرة كل جسم مستدير، ومنه الكرة الأرضية، والكرة هي أداة مستديرة من الجلد ونحوه يلعب بها وهي أنواع كرة القدم، اليد، التنس....(مؤنس رشاد الدين، 2000، ص282)

القدم: ما يطاء الأرض من رجل الإنسان، و فوقها الساق ، وبينهما المفصل المسمى الرّسع،:أن لهم سابقا و فضلا.

التعريف الاصطلاحي : هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين يظم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة على شوطين أي أن كل شوط به خمس وأربعون دقيقة، ويتخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمس عشرة دقيقة وتجري المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة.

التعريف الإجرائي: هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يحتوي على 11 لاعب.

2 إشكالية الدراسة:

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته ، فلا يمكن في أي حالة من الأحوال الخوض في العملية التدريبية و الإشراف عن الرياضيين ، ما لم يتم إعداد برامج تدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي ، وأمام هذا وجب علينا نحن الباحثين الإمام بكل ما يساعد مدينا من الناحية النظرية و الميدانية في إنجاح العملية التدريبية و عليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة و هادفة على البرنامج التدريبي و هذا من خلال معرفتنا إلى أهم الأهداف والواجبات والأسس التي تبنى عليها عملية التدريب و كيفية إعدادها بطريقة صحيحة، فالبرنامج التدريبي هو الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة التفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف , وكذلك يعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تنبع من المنهج

وكل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن, المدرب ,اللاعب ، الطريقة ، الإمكانيات ، المحتوى ، التنظيم و غيرها من الأمور التي تزيد من إمكانيات تنفيذ المنهج. (القادوس ، 1993 ، ص40)

إن رياضة كرة القدم من أشهر الأنشطة الرياضية في العالم، حيث كانت من الرياضات التي واکبت التطورات العلمية في مختلف طرق ووسائل التدريب لتنمية وتطوير مختلف جوانبها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية، كما أن الإنجازات الكبيرة والمستويات العالية التي وصلت إليها لم تكن محض صدفة إنما هي عملية منظمة ومخططة بأسس ومبادئ علمية على المدى الطويل حيث تلم بجميع جوانب الإعداد ويعتبر الجانب المهاري أحد العناصر المحددة لمستوي اللاعب في معظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة كونها تحتوى على كم هائل من المهارات الأساسية، ما دفع بالمختصين للبحث على أنسب طرق تحسينها ويعتبر التدريب الرياضي أحد أهم الدراسات الحديثة المطورة لهذه الرياضة من جميع الجوانب، حيث ينضم تحت لواءه العديد من المختصين والخبراء كل حسب تخصصه، ولم يقتصر التدريب على الإعداد فقط لتحقيق النتائج العالمية، فالعمر الزمني للاعب يلعب دورا أساسيا في الإعداد، وتعد فئة الناشئين بذرة وركيزة الأساسية للمستقبل وهذا ما يقوله مفتي إبراهيم "قاعدة ضعيفة تعني قمة ضعيفة"، ما أدى بالمختصين والمدربين والمسؤولين تسليط الضوء على هذه الفئة كونها قاعدة الأساسية لنجاح رياضي مستقبلا، كما إن التدريب الرياضي سابقا في كرة القدم كان يقتصر فقط على إعطاء تمارين اللياقة البدنية وحركات التنسيق مع اكتفاء بالوسائل تدريبية بسيطة جدا، وهذا ما أشار إليه عديد من المؤلفين وأكد المؤلف "لوش lowsh": إن التدريب الرياضي كان عبارة عن إعادة للحركة دون التفكير في التمرين للوصول إلى التطبيق الجيد للمهارة دون معرفة الهدف من ذلك

أما في الآونة الأخيرة ظهرت طرق وأساليب جديدة أدت إلى تحقيق نتائج عالية، ومن بين أحدث الأساليب التدريب أسلوب الدائري الذي يتميز بالتمارين في ورشات ينتقل اللاعب بينها بشكل دائري حسب ما يحدده المدرب، يختلف العمل فيها حيث كل ورشة عمل مخصص . ولا يعتبر أسلوب التدريب الدائري بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة للتدريب يمكن مقارنتها بطرق التدريب الأخرى (التدريب المستمر، التدريب الفترى). ويذكر بعض الخبراء إن أسلوب التدريب الدائري يمكن ممارسته فرديا جماعيا باستخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفسيولوجية المتعارف عليها والتي تؤدي إلى ارتفاع حمل التدريب لكل فرد حسب قدراته ومستوي تحسینه مما يسمح للعدد كبير من المؤدين بالممارسة في وقت واحد تبعا لجرعة التدريب.

وبذلك فإن مفهوم أسلوب التدريب الدائري يقوم على أنه طريقة تنظيمية تستخدم أسس إحدى طرق التدريب المختلفة، ثم يتم اختيار نوع التدريب الذي يؤدي إلى تطوير واحد أو أكثر من الصفات البدنية الأساسية وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول ويؤكد بعض من الباحثين... يجب عند اختيار وترتيب التمرينات الدائرة أن يكون لها تأثير إيجابيا على القوة العامة والتحمل العضلي والتحمل الخاص والقدرة.

وإن إتقان المهارات الأساسية لتحقيق أعلى المستويات النشاط الرياضي الممارس، ولا شك لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات وجعلها كبيرة من حيث الشعبية والاستعراض، وهو ما دفع الكثير من الخبراء إلى اجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها. (جابر، العدوي، 1996، ص: 072)

و قد جئنا بهذا البحث من أجل تسليط الضوء على أسلوب التدريب بالورشات وتأثيره على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وذلك من أجل استغلال هذه الأساليب التدريسية وتطبيقها ميدانيا والوصول بما يعرف الأداء العالي (PERFORMANCE) وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة القدم التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك بالعمل العضلي ذي الشدة العالية والسرعة وعلى هذا فان الإعداد المهاري يجب أن يبنى مع حساب صفة النشاط الحركي للاعبين ومنه يجب اختيار التمارين والاختبارات الخاصة بالإعداد المهاري بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة أي تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية، هذا ما يؤدي بنا إلى معرفة أثر تطبيق برنامج التدريب بالأسلوب الدائري على تطوير عدة مهارات للاعبين الناشئين و فعاليتهم في تعلم هذه المهارات و تطورها بطريقة سريعة مقارنة بالبرنامج القديم المتبع من طرف مدربيهم .

وانطلاقا من هذا وجب علينا طرح التساؤل العام التالي :

هل للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟
التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α أقل أو يساوي 0.05 بين الاختبارات القبليّة و البعديّة في تحسين مهارات (استقبال الكرة ، دقة التمرير ، دقة التصويب) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α أقل أو يساوي 0.05 في الاختبارات المهاريّة بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة؟

3 أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين مهارة استقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

- معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين مهارة تمرير الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين مهارة تسديد الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

4 أهمية الدراسة:

في ظل التطور الكبير الذي وصلت إليه كرة القدم واعتماد على البحوث العلمية الحديثة ما يدفعنا لمواكبتها لتحقيق النتائج العالمية، وتكمن أهمية هذا الموضوع في تصميم وحدات تدريبية بعد تسليط الضوء على مدى ضرورة التخطيط والتقويم خلال الاختبار لمعرفة العوامل الأساسية في وضع الحصص التدريبية من أجل تحسين في المهارات الأساسية لدى الناشئين ووضعها تحت تصرف المدربين للعمل به، وتبيين فاعلية التدريب بالأسلوب الدائري في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين وتطوير الجانب الحسي الحركي لديهم.

ومعرفة مساهمة التدريب الدائري في تحسين مهارات الاستقبال والتمرير وتسديد كونهم مهارات أساسية في كرة القدم ما يدفع بالمدرّب تعليم هذه المهارات للاعب منذ الصغر.

إضافة برامج تدريبية وبحوث علمية للمكتبة الجزائرية بقصد الرفع من أداء المهاري للاعبين.

5 فرضيات الدراسة:

5.1 الفرضية العامة:

للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

5.2 الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α أقل أو يساوي 0.05 بين الاختبارات القبلية و البعدية في تحسين مهارات (استقبال الكرة ، دقة التمرير ، دقة التصويب) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α أقل أو يساوي 0.05 في الاختبارات المهارية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

خلاصة:

لقد مت التطرق من خلال الفصل الثاني إلى الكلمات الدالة في الدراسة التي تم التطرق أهم تعريفها لغة واصطلاحاً وكذا إجراءات، و سند الأهمية وكذا الأهداف وأيضاً الفرضيات التي كانت عبارة عن فرضية عامة وفرضيات جزئية.

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

سيتطرق الباحث في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، مجتمع البحث، عينة البحث وأهم خصائصها، مجالات البحث، كما تطرق إلى عرض الأدوات البحث والقواعد التي يجب مراعاتها، مع اختتام هذا الفصل بالعرض الدقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج من درجات خام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام حول ظاهرة موضوع البحث.

1 الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية: هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه من اختبار أساليب البحث وأدواته. (عقيل حسين عقيل، 1995، ص 55) وهي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الأصل و مفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها تجربة. (وجيه محجوب، 1993، ص 235)

قبل البدء في إجراء التجربة، قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا مدرّبي الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات. وهذا يوم 2019/02/07 و تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية .و بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة .
 - التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
 - التعرف على دقة وصحة الاختبارات.
 - ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى العينة وخصائصها.
 - تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة، ومختلف ظروفها.
 - التقرب من أفراد العينة.
- وفي الاخير خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث.

1.1 المجال المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:

أ/ **المجال المكاني:** تمت الدراسة على مستوى فريق النادي الرياضي جيل مستقبل العلمة. حيث أجريت الاختبارات والتدريبات في الملعب البلدي الجوّاري سوناطراك بمدينة العلمة.

ب/ **المجال الزمني:** بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي:

○ الاختبار الأول: 2019/02/ 07

○ الاختبار الثاني: 2019/02/10

ج/ المجال البشري: لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على لاعبي فريق النادي الرياضي جيل مستقبل العلمة ، فاخترنا 4 لاعبين ي عشوائيا للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين 24 لاعبا المجموع، وهذه العينة الاستطلاعية تمثل حوالي 16 % من المجتمع الأصلي للدراسة.

2 المنهج المتبع في الدراسة:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة. (محمد حسن علاوي، 2007، ص: 83)

والمنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها. (محمد حسن علاوي، 1999، أسامة كامل راتب، ص: 217)

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة مشكلة منهج بحثنا.

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام إجراءات أو تغيرات معينة ومن ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر ذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من متغيرات في هذا المجال. (محمد حسن علاوي، 2007، ص: 83)

3 مجتمع وعينة الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا فئة الناشئين لنادي جيل مستقبل العلمة لكرة القدم.

فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث فالعينة هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا، إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا.

❖ المجتمع الاصيلي .:

توجهنا بشكل قصدي إلى عينة قصدية و هي فئة الناشئين لنادي جيل مستقبل العلمة لكرة القدم، و ذلك لتوفر شروط الدراسة به، الفئة العمرية و الامكانيات المطلوبة تم اختيار عينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية حيث تكونت من 24 رياضي من نادي جيل مستقبل العلمة لكرة القدم اقل من 15 سنة بعد استبعاد حارسي المرمى.

❖ عينة الدراسة:

أ / المجموعة التجريبية :

وهي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، حيث بلغ عددها 10 لاعبين حيث تمثل حوالي 42% من من نادي جيل مستقبل العلمة لكرة القدم.

ب / المجموعة الضابطة :

وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي، وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث . (قطاف زكريا، 2015، ص53)

حيث بلغ عددها 10 لاعبين من من نادي جيل مستقبل العلمة لكرة القدم.

ج / تجانس مجموعات البحث :

لكي تستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجامع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المحرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث . "

الجدول (1): يمثل معامل الصدق و الثبات للاختبارات

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.132	0.179	3.70	155.2	3.34	154.8	الطول
غير دال		0.544	3.03	38.2	2.77	37.2	الوزن
غير دال		0.40	0.70	13	0.83	12.80	العمر
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05)							

1/الطول :

من خلال نتائج الجدول(1): نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 154,8, أما الانحراف المعياري فهو يساوي 3,34، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 155,2 و انحرافا معياريا يقدر ب 3,70، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0,176 وهي اصغر من قيمة ت الجدولة و التي تقدر ب 2,132 و عند مستوى دلالة 0,05 و درجة الحرية 4 و ها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين و هذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير الطول .

2/الوزن :

من خلال نتائج الجدول(1) نلاحظ إن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 37,2، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 2,77، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 38,2 و انحرافا معياريا يقدر ب 3,03 كما إن قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0,544 و اصغر من قيمة ت الجدولة و التي تقدر ب 2,132 و عند مستوى دلالة 0,05 و درجة الحرية 4 و ها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين و هذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير الوزن.

3/العمر :

من خلال نتائج الجدول(1) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 12,80، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,83، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 13 و انحرافا معياريا يقدر ب 0,70، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0,40 وهو اصغر من قيمة ت الجدولة و التي تقدر ب 2,132 و عند مستوى دلالة 0,05 و درجة الحرية 4 و ها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين و هذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير العمر.

د / ضبط متغيرات الدراسة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات المخرجة من جهة أخرى وقد تمت ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي :

- ضبط الزمن :

هو نفس الوقت المخصص للأداء الحصص التدريبية في الملعب البلدي الجوّاري سوناطراك بمدينة العلمة حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي :

تمثل اجراء زمن إجراء الحصص التدريبية يومين في الأسبوع بعيدا عن أيام إجراء المنافسة (الجمعة أو السبت)

بمعدل 80 د لكل حصّة . و بقاي الايام كانت العينة التجريبية و الشاهدة يتدربون مع بعض .

- ضبط السن : ينحصر سن اللاعبين من 12-14 سنة اي اقل من 15 سنة .

- ضبط الجنس: ذكور فقط .

- **عنوان الدراسة:** أثر برنامج التدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب الدائري أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى اللاعبين أقل من 15 سنة.
- ✓ **أولاً: المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الاسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.
- **تحديد المتغير المستقل:** و هو " التدريب الدائري".
- ✓ **ثانياً : تعريف المتغير التابع :** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى, حيث أنو كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع .
- **تحديد المتغير التابع:** و هو "المهارات الأساسية لكرة القدم". حيث تمثلت في (تمرير ، إستقبال ، دقة التصويب).

4 أدوات جمع البيانات و المعلومات:

جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها و تختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا اختبارات مهارية (اختبار قبلي و بعدي) لحساب النتائج المحصلة من اللاعبين في "مهارة استقبال الكرة" و "مهارة دقة التمرير" و"مهارة دقة التصويب" , وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و الهادف لتحسين المهارات المختبرة.

الاختبارات المستخدمة:

اختبار استقبال الكرة:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم.

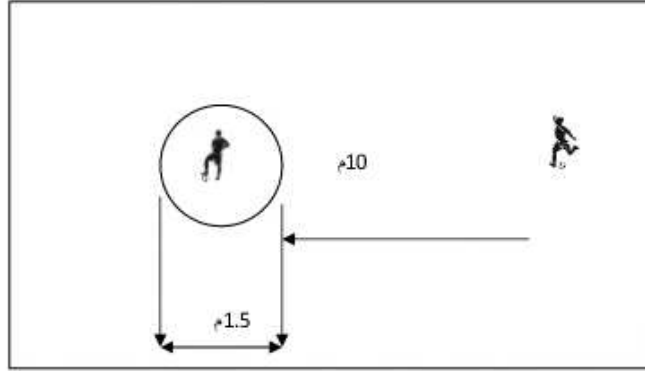
الأدوات المستعملة: كرات، جبس، صفارة.

طريقة أداء الاختبار:

- يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 1.5 متر، يركل زميله الكرة أرضيا إلى اللاعب الذي يوجد داخل الدائرة يبعد عنه بـ 10 أمتار، حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج من حيز الدائرة.
- إذا لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة.

تمنح ثلاث محاولات لكل لاعب يقوم باستقبال الكرة داخل الدائرة. (حنفي محمد مختار، 1997، ص 63)

الشكل (01)



اختبار دقة التمرير:

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

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، صفارة.

طريقة أداء الاختبار: من على بعد 15 متر حول النقطة (أ) تحدد أربعة أهداف

(ب، ج، د، هـ) اتساع كل هدف 100 سم يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى يقف اللاعب

عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد.

التسجيل: تحسب نقطة لكل لاعب في حالة التسجيل في الأهداف. (حنفي محمود مختار، 1997، ص: 322)

الشكل (02)



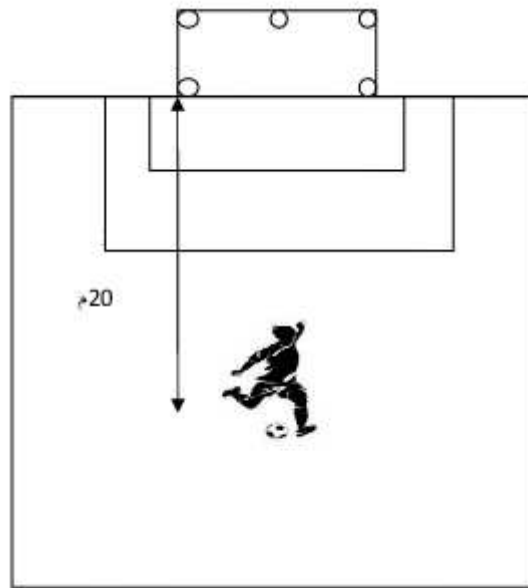
اختبار دقة التصويب:

الغرض من الاختبار: قياس قوة الرجلين ودقة التصويب في حالة ثبات.

الأدوات المستعملة: 5 دوائر بلاستيكية قطر كل واحدة منها 80 سم، عدد من الكرات، صفارة.

طريقة أداء الاختبار: تركيب 4 دوائر في زوايا المرمى الأرضية والعلوية والدائرة 5 تعلق في وسط العارضة، توضع الكرات على بعد 20 ، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المناطق ق 5 ، تعطى خمس محاولات على مناطق مختلفة، ويركل اللاعب الكرة من أي جزء من القدم.

التسجيل: يعطى لكل لاعب نقطة لكل كرة تدخل الدائرة. (حنفي محمود مختار، 1997، ص: 46)



الشكل (03)

4.1 الخصائص السيكو ميترية للأداة:

أ/ ثبات الاختبار:

يعرف حسب " مقدم عبد الحفيظ " بأنه " دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيها لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين".

فقد اكتفينا بما جاء به " حنفي محمد مختار " في كتابه " الاختبار والقياسات للاعبي كرة القدم " فكان ثبات اختبار دقة التصويب 0.90 وثبات اختبار استقبال الكرة 0.78 وثبات اختبار دقة التمرير 0.90 وهذا ما يدل على وجود ثبات عادي في الاختبارات كما أكد الأستاذ المشرف وبعض أساتذة المعهد على أنها تحقق أهداف المرجوة من البحث.

ب / صدق الاختبار:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، كما يحدد كيوورتن الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبارات والحقيقة الثابتة ثباتا تاما . وللحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{الاختبار ثبات معامل}}$$

فكان صدق اختبار دقة التصويب 0.95 واختبار استقبال الكرة 0.88 واختبار التمرير الطويل 0.98.

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
استقبال الكرة	20	0.78	0.88
دقة التمرير		0.85	0.92
دقة التصويب		0.90	0.95

جدول يمثل معاملي الصدق و الثبات لاختبارات المقترحة

ج/ الموضوعية :

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52 و 53) وتعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به و الاختبارالموضوعي اختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة، فالنتائج واحدة بالرغم من اختلافالمحكّمين.(كمال الدين درويش وآخرون، 2002، ص34).

5 إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:

لكل بحث جانب تطبيقي ولكل جانب تطبيقي دراسة ميدانية تستعمل فيها الأداة المناسبة للدراسة وقد كانت مجموعة الاختبارات البدنية وسيلة بحثنا المتواضع و كانت الإجراءات الميدانية كالتالي:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين أواخر شهر جانفي 2019 إلى غاية أواخر شهر أفريل 2019 , حيث أنه في الأسبوع الأول من شهر فيفري خرجنا إلى الفريق الذي اخترناه لإلقاء نظرة حول إذا ما كان المكان مناسب و المجال الزماني الذي يمكننا فيه الرجوع لشرح مجموعة الاختبارات المراد إجرائها، مع تفقد العينة المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي جيل مستقبل العالمة أقل من 15 سنة وطرح محاور البحث لنرى إن كانت مناسبة للعينة ، مع مراقبة اللاعبين و الأخذ بعين الاعتبار صعوبة قدرة انسجام اللاعبين مع مجموعة الاختبارات المصممة بقوانين مضبوطة.

و في يوم 2019/02/20 تم الانتهاء من تصميم الوحدات التدريبية التي استغرقت مدة قدرت بحوالي شهر و بضعة أيام و الاختبارات , حيث وضعت الوحدات التدريبية تحت أيدي الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة والمدربين ذوي خبرة في المجال. و قد تم تحكيم هذه الوحدات من قبل بعض الأساتذة على مستوى قسم التدريب بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة مسيلة في أواخر شهر فيفري 2019.

- في يوم الأحد 2019/02/24 تم إجراء الاختبارات القبليّة.
- 2019/03/03 بداية تطبيق الوحدات التدريبية على اللاعبين والتي استغرقت حوالي 8 أسابيع.
- في يوم 2019/04/ 28 تم إجراء الاختبارات البعدية حيث كان الجو ملائم لإجراء الاختبار.

و قد قمنا بالمعالجة الإحصائية في الفترة الممتدة بين 2019/05/04 إلى 2019/05/14 .

6 الأساليب الإحصائية:

قصد إصدار أحكام ونتائج حول ظاهرة البحث استخدم الباحث في معالجة النتائج الخام متحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

✓ مقاييس النزعة المركزية: المتوسط الحسابي.

✓ مقاييس العلاقة بين المتغيرات: اختبارات ستودنت.

لقد أعتمد الباحث خلال المعالجة على برنامج (SPSS) بحساب المتوسط الحسابي ودراسة الفرق بين المتغيرين اختبارات ستودنت.

المتوسط الحسابي:

عرفه "GILBERT" على أنه من أشهر مقاييس النزعة المركزية يستخرج بجمع قيم كل العناصر ثم قيمته على عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة الآتية:

$$\text{المتوسط الحسابي} = \text{مجموع القيم} / \text{عدد العينة}$$

اختبارات ستودنت :

و هذا لحساب اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتين ، يستعمل اختبار t في أزواج في حالة إذا ما كان هناك معاملتين والوحدات التجريبية في كل زوج يوجد بينهما علاقة ارتباط قوي أو أنها نفس الوحدة التجريبية ولكنها عوملت بمعاملتين مثل معاملات قبل وبعد أخذ دواء معين أو قياس صفة على الوحدات التجريبية قبل أو بعد أداء تمرين معين أو معاملة معينة وبحسب وفق المعادلة الاحصائية التالية :

عند عينتين

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2) - (\mu_1 - \mu_2)}{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}}$$

حيث \bar{X}_1 هي متوسط العينة الأولى: $\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{n_1}$

و \bar{X}_2 هي متوسط العينة الأولى: $\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{n_2}$

و n_1 , n_2 هما عدد أفراد العينة الأولى وعدد أفراد العينة الثانية على الترتيب.

عند عينة واحدة :

$$t = \frac{\bar{X}_D - \mu_D}{S_{\bar{X}_D}}$$

حيث \bar{X}_D : هي متوسط الفروق

7 صعوبات البحث:

- لا يوجد عمل أو دراسة خالية من الصعوبات وعلة الباحث بذل مجهود لمواجهتها وتقليل من تأثيرها وتمثلت الصعوبات فيما يلي:
- نقص المراجع والمصادر والدراسات المشابهة والسابقة لتدريب الدائري وأثر في تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم.
 - صعوبة إقناع رئيس النادي والمدرب الرئيسي بتطبيق البحث وخاصة بتطبيق الوحدات التدريبية.
 - صعوبة تطبيق طريقة التدريب لعدم استعمالها من قبل.
 - نقص في الوسائل البيداغوجية وخاصة عدم وجود قاعة مغطاة وكانت الدراسة في فصل الربيع و كان ممطر مما أثرت في بعض الوحدات التدريبية.

خلاصة :

نستخلص مما سبق أن كل دراسة علمية ناجحة ولا بد أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ،ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة و متغيرات واختبارات.....الخ. تتماشى مع متطلبات البحث و تخدمه بصفة تسمح لو بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث و المجتمع و منه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية و الأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الرابع:

عرض النتائج و مناقشتها و
تفسيرها

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة والفروض تتحكما في أدوات جمع البيانات وتدفع بالباحث لاختيار نوع أدوات المستعملة (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000، ص:14).

سيهتم الباحث في هذا الفصل بمناقشة والتأكد من صحة الفرضيات والتي تعتبر حلول مقترحة للمشكلة أو نفيها بعد اختياره لأدوات ووسائل جمع البيانات المناسبة للبحث.

حيث يجب أيضا في هذا الفصل أن نستعين بالقوانين و الأساليب الإحصائية التي تكون الوسيلة الوحيدة و الأمثل لتحقيق وتأكيد بحثنا الذي جيب أن نولي له أهمية بالغة لأنه يساعدنا في الخروج بأفضل الاستنتاجات و الاقتراحات.

1 عرض وتحليل النتائج الاختبارات في ظل الفرضيات البحث المقترحة والإجابة عليها:

1.1 تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α أقل أو يساوي 0.05 بين الاختبارات القبليّة و البعدية في تحسين مهارات (استقبال الكرة ، دقة التمرير ، دقة التصويب) لدي لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

أ / تحليل ومناقشة نتائج اختبار استقبال الكرة:

الجدول (1): يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي بين العيّنتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ستودنت لمهارة استقبال الكرة.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
0.80	0.632	18	0.342	2.101	0.05	غير دالة إحصائياً
0.70	0.675					

الجدول (1)

يلاحظ من خلال الجدول (1) أن "ت" المحسوبة (0.342) أصغر من "ت" الجدولية والتي قيمتها قدرت بـ (2.101) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 18 مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يؤكد تجانس العيّنتين.

الجدول (02): يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدية للعيّنة الضابطة عن طريق اختبار ستودنت لمهارة استقبال الكرة.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
0.70	0.675	9	0.688	1.883	0.05	دالة إحصائية
0.90	0.568					قياس قبلي
						قياس بعدي

الجدول (2)

يلاحظ من خلال الجدول (2) أن "ت" المحسوبة (0.688) أصغر من "ت" الجدولية والتي قيمتها (1.883) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 9، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الجدول (03): يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة استقبال الكرة.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
0.80	0.632	9	3.161	1.883	0.05	دالة إحصائية
1.90	0.737					قياس قبلي
						قياس بعدي

الجدول (03)

يلاحظ من خلال الجدول (03) أن "ت" المحسوبة (3.161) أكبر من "ت" الجدولية المقدر بـ (1.883) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 9، هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

فروق ذات دلالة إحصائية تكون لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة إلى الجدول (03) نجد متوسط حسابي لقياس البعدي (1.90) أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي مقدر بـ (0.80) أي فروق لصالح الاختبار البعدي على الاختبار القبلي.

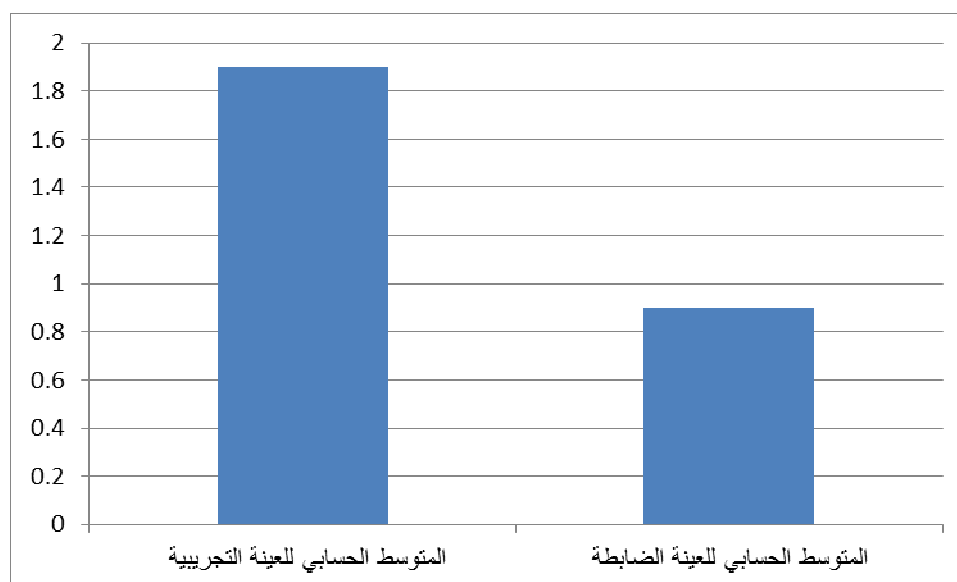
الجدول (4): يبين لنا الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة استقبال الكرة.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1.9	0.737	18	3.397	2.101	0.05	دالة إحصائية
0.90	0.568					العينة الضابطة

الجدول (04)

يلاحظ من خلال الجدول (04) أن "ت" المحسوبة (3.397) أكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت قيمتها (2.101) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وهذه الفروق لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة للجدول (04) نجد أن متوسط حسابي للعينة التجريبية (1.9) أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة الذي قيمته (0.9).

نستنتج من الجدول (01) تجانس العينتين وفي الجدول (04) يوجد تطور في الأداء بعد وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح العينة التي لها أحسن متوسط حسابي ما يعني للعينة التجريبية على الضابطة وهذا ما يؤكد الشكل (04):



الشكل (04): يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية و الضابطة

بما أن العينتين متجانستين وهذا ما أكدته نتائج الجدول (01) والمتمثلة في "ت" المحسوبة (0.342) أصغر من "ت" الجدولية والتي قيمتها قدرت ب (2.101) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 18، والمتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة التجريبية (0.80) المتوسط الحسابي للاختبار القبلي الضابطة (0.70)، وأكدت نتائج الجدول (04) المتمثلة في "ت" المحسوبة (3.397) أصغر من "ت" الجدولية والتي قيمتها قدرت ب (2.101) عند مستوى الدلالة

0.05 وعند درجة حرية 18، والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينه التجريبية (1.90) المتوسط الحسابي للاختبار القبلي الضابطة (0.90)، من وجود تطور في الأداء المهاري لمهارة استقبال الكرة وذلك لصالح العينه التجريبية الذي أكده الرسم البياني (01) بعد مقارنة المتوسط الحسابي للعينتين.

مما يتضح لنا أن التدريب بالأسلوب الدائري يساهم في تحسين مهارة استقبال الكرة لدى الناشئين.

وذلك ما توصلت إليه العديد من الدراسات من بينهم دراسة دكتورا للباحث العراقي "اياد حميد رشيد الخرجي" والذي درس أثر استخدام التدريب بالأسلوب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لأعمار 17_18 سنة والذي توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية والتي تدرت بالأسلوب الدائري في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية للاختبارات البعدية على الاختبارات القبليه وهذا ما يؤكد أن التدريب الدائري يحسن المهارات الأساسية أفضل من التدريب بطريقة العادية.

كما أن البرنامج التدريبي المقترح والذي استخدم فيه التدريب بالأسلوب الدائري يحسن في استقبال الكرة والذي كتب عليه "كمال درويش" و"محمد صبحي حسانين" بأنه الانتقال بين التمرينات في شكل دائري يحدده المدرب اي التمرينات وعمل فيها بشكل دائري وهذا ما تحدث عليه "محمد حسن علاوي" لاكتساب الناشئ المهارة يكون عبر ثلاث خطوات أهم خطوة عي مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية والتي تكون بتكرار أداء المهارة الحركية وهذا ما تمت تطبيقه و. كما عرف "محمد حسين علاوي" في كتابه "علم التدريب" تدريب الدائري بأنه أسلوب تدريبي رياضي لاكتساب الصفات البدنية الأساسية الضرورية لإتقان المهارات الحركية والقدرات الخططية أي أنه يجمع بين قدرة البدنية والمهارات الحركية.

حيث أكدت دراسة أبو العينين (1989) ومحمود (1989) على برنامج التدريبي والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التدريبية.

كما بينت دراسة أبو مجد (1977) وبطارية (1991) تأكد أن خضوع لبرنامج تدريبي مقنن لمدة 8 أسابيع وبمعدل 2 وحدات تدريبية للأسبوع يمكن أن يؤدي إلى تحسن وتقدم ايجابي في المتغيرات التي يتضمنها البرنامج التدريبي.

كما توصلت دراسة عبد العزيز (2001) أن التدريب الدائري الموجه للارتقاء بالمستوى المهاري الخططي الهجومي بعد وجوده لفروق ذات دلالة إحصائية للعينه التجريبية والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المعتمد على طريقة التدريب الطولي بالأسلوب الدائري الموجه بعدما اختار العينه بالطريقة العمدية.

من بين أهم المهارات الأساسية استقبال الكرة لما لها دور فعال في محافظة على الكرة وسيطرة عليها وهذا ما يؤكد الدكتورين " عادل تركي حسن" و"سلام جبار صاحب" في كتابهما لكرة القدم بأنها قدرة اللاعب على وضع كرة تحت سيطرته و نظر للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة أصبحت عملية استقبال الكرة في أغلب الأحيان من حركة

دون توقف اللاعب لإدامة حركة اللعب وفتح ثغرات وسرعة المحمة.

وبينت دراسة برع الدين جواد (2011) تحت عنوان أثر التمرين المركبة (بدنية _ مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لدي الناشئين دون 12 سنة وكون مهرة استقبال الكرة من المهارات مهمة والتي تحتاج إلى مجهود ولياقة بدنية لتنفيذها بالسرعة وبطريقة جيد تم دراستها وتوصل الباحث إلى أن رفع في اللياقة البدنية يؤدي إلى تطوير في الأداء المهاري (استقبال الكرة) وبالتالي هذا ما يتوافق مع النتائج التي توصلنا إليها ويفسر تفوق العينة التي استخدمه التدريب بالأسلوب الدائري على العينة التي أكملت التدريب بصفة عادية في مهارة استقبال الكرة، وهكذا قد تكون تحققت فرضية الأولى (يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مهارة استقبال الكرة لصالح عينة التجريبية مقارنة بالعينة ضابطة).

ب / تحليل ومناقشة نتائج إختبار دقة التمرير :

الجدول (05): يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ت

ستودنت لمهارة دقة التمرير.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1.30	0.949	18	0.000	2.101	0.05	غير دالة إحصائياً
1.30	0.949					

الجدول (05)

يلاحظ من خلال الجدول (5) أن "ت" المحسوبة (0.000) أصغر من "ت" الجدولية والتي قيمتها (2.101)

عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 18 مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يؤكد تجانس العينتين.

الجدول (06): يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت

لمهارة دقة التمرير.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1.30	0.949	9	0.802	1.883	0.05	غير دالة إحصائياً
1.50	0.527					

الجدول (06)

يلاحظ من خلال الجدول (6) أن "ت" المحسوبة (0.802) أصغر من "ت" الجدولية والتي قيمتها (1.883) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 9، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الجدول (07): يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية عن طريق اختبار ت ستودنت

لمهارة دقة التمرير.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1.30	0.949	9	4.129	1.883	0.05	دالة إحصائياً
2.50	0.850					

الجدول (07)

يلاحظ من خلال الجدول (07) أن "ت" المحسوبة (4.129) أكبر من "ت" الجدولية المقدر بـ (1.883) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 9، هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

فروق ذات دلالة إحصائية تكون لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة إلى الجدول (07) نجد متوسط حسابي لقياس البعدي (2.50) أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي المقدر بـ (1.30) أي فروق لصالح الاختبار البعدي على الاختبار القبلي.

الجدول (8): يبين لنا الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ت

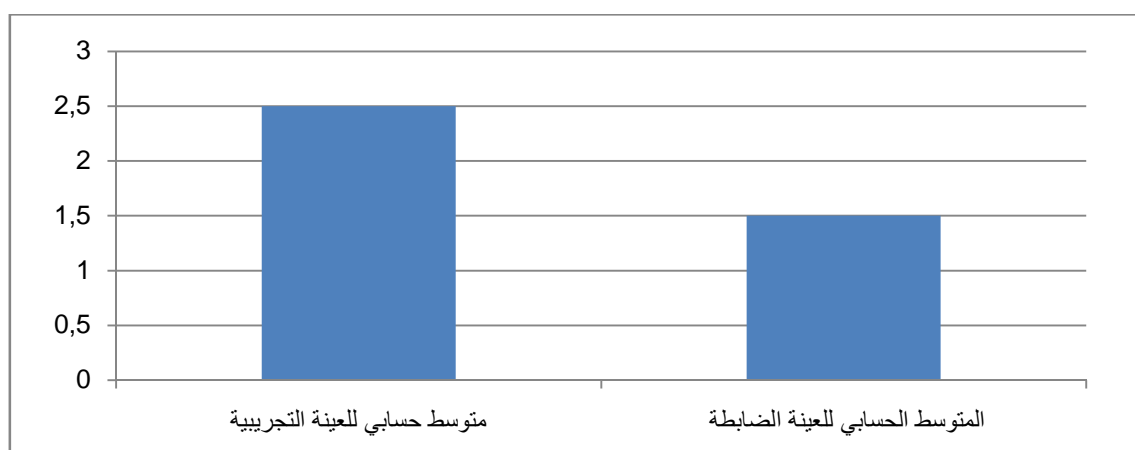
ستودنت لمهارة دقة التمرير.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
2.50	0.850	18	3.162	2.101	0.05	دالة إحصائية
1.50	0.527					

الجدول (08)

يلاحظ من خلال الجدول (08) أن "ت" المحسوبة (3.162) أكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت قيمتها (2.101) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وهذه الفروق لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة للجدول (08) نجد أن متوسط حسابي للعينه التجريبية (2.50) أكبر من المتوسط الحسابي للعينه الضابطة الذي قيمته (1.50).

نستنتج من الجدول (05) تجانس العينتين وفي الجدول (08) يوجد تطور في الأداء بعد وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح العينية التي لها أحسن متوسط حسابي ما يعني للعينه التجريبية على الضابطة وهذا ما يؤكد الشكل (05):



الشكل (05) : يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية و الضابطة

بما أن العينتين متجانستين وهذا ما أكدته نتائج الجدول (05) المتمثلة في "ت" المحسوبة (0.000) أصغر من "ت" الجدولية والتي قيمتها قدرت ب (2.101) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 18، والمتوسط الحسابي

للاختيار القبلي للعيينة التجريبية (1.30) المتوسط الحسابي للاختيار القبلي الضابطة (1.30) وأكدت نتائج الجدول (08) والمتمثلة في ت " المحسوبة (3.162) أصغر من " ت " الجدولية والتي قيمتها قدرت ب (2.101) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 18، والمتوسط الحسابي للاختيار البعدي للعيينة التجريبية (2.50) المتوسط الحسابي للاختيار القبلي الضابطة (1.50)، من وجود تطور في الأداء المهاري دقة التمرير وذلك لصالح العينة التجريبية الذي أكدته الرسم البياني (02) بعد مقارنة المتوسط الحسابي للعينتين.

مما يتضح لنا أن التدريب بالأسلوب الدائري يساهم في تحسين مهارة دقة التمرير لدى الناشئين.

وذلك ما توصلت إليه العديد من الدراسات من بينهم دراسة الباحث " عبد الحليم (1998) بعنوان " تأثير برنامج التدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم " ومن بين الطرق التدريبية مستعملة طريقة التدريب بالأسلوب الدائري وتم تطبيق دراسته على عينة قدرها 65 لاعب من الأشبال متبعا لمنهج تجريبي وكانت أهم النتائج المتوصل إليها إمكانية تنمية مستوي الأداءات المهارية الحركية من خلال استخدام برنامج المهاري الموجه كما ذكر استخدام لتدريب الدائري وأثره الايجابي في رفع من الأداء المهاري لدى الناشئين.

دراسة عبد الله حويل (2010) تحت عنوان تأثير تدريبات الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية (تمرير وتصويب، مراوغة) في كرة القدم لناشئين والذي استخدم 22 لاعب كعينة والتي توصل إلى لتمرينات والتدريب الموجه والمشروط أثر إيجابي في تطويرها، حيث ركز على مهارة التمرير مستعمل في ذلك تمارين مشروطة وموجه وهذا هو أساس مهارة تمرير، التي يجب فيها تمرير الكرة بالشكل صحيح لزميل وفي زمن محدد لوضعه في أحسن ظروف لسيطرة عليها أي لمهارة تمرير الكرة شروط معينة.

وكانت دراسة أ. م. ماهر حسين البياتي 2004م تحت عنوان: " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكررة القدم " والتي توصلت إلى تطور في المهارات الأساسية للاعبين والقدرات البدنية حيث استعملت عدة طرق وأساليب تدريبية في البرنامج التدريبي حيث توصلت إلى أن التدريب بالأسلوب الدائري يساهم في رفع اللياقة البدنية ويطور الأداء المهاري للاعبين بعد وضع برنامج تدريبي مقنن ومبني على أسس علمية.

كما بينت دراسة فيتنام (1970) التي هدفت إلى تحديد تغير مستوى النمو البدني والقدرات الحركية لدى ناشئين من 12/11 سنة اثر ممارسة كرة القدم بالإضافة إلى إيجاد العلاقة بين مستوى النمو البدني والقدرات الحركية والتي وضعت توصيات خاصة في إعداد البرنامج التدريبي وطرق تدريبية محدد من بينها التدريب الدائري وتمرينات خاصة بالجانب البدني والذي قارن بين المجموعتين الممارسين لكرة القدم وفق البرنامج التدريبي محدد والذي وجد أن البرنامج التدريبي رفع من قدرات البدنية والحركية للناشئين ممارسين لكرة القدم بالبرنامج التدريبي المحدد والذي بدوره يوازي تطور في القدرات المهارية لأن اللياقة البدنية هي التي تسمح للاعب القيام بالمهارات بالسرعة أو في مواقف صعبة والمهارة هي مجموعة من الحركات متناسقة مع بعضها البعض حيث يعرفه سنجر بأنها مجموعة من الاستجابات خاصة مترابطة بغرض

انجاز نشاط أو قيام بعمل محدد، وهذا ما يتماشى مع مهارة استقبال الكرة حيث يجب أن يكون استقبالها في اسرع وقت ممكن ويرجع ذلك لتوافق بين حركات اللاعب وتركيزه.

كما أنا لتكوين الوحدات التدريبية التي تتكون من ثلاث مراحل أساسية ذات المحتوى جيد، والمتوازن له دور في تحقيق النتائج المتحصل عليها وهذا ما أشار له الباحث "محمد حسين علاوي" بأن المدرب له دور رئيسي في وضع الأهداف والوجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية، ويوجه الأنظار بصفة خاصة إلى أهم الأهداف الرئيسية التي يجب على الأفراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مزاوله التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس.

كما أن دقة التمرير هي أساس اللعب الجماعي وأساس رياضة كرة القدم كونها إحدى الرياضات الجماعية والتي تعتبر الحلقة الرئيسية لجميع المهارات الأساسية في كرة القدم، وهذا ما يؤكد كتاب كرة القدم لدكتورين "عادل تركي حسن" و"سلام جبار صاحب" الذي كتبا عنها بأنها المفتاح الحقيقي للعب الجماعي وهي الوسيلة الأسرع في إيصال الكرة للزميل بسهولة وبطريقة تمكنه بسيطرة عليها بسرعة وتخطي الخصوم. كما تكلم عليها "تربان براند" (turpin bernard) التمرير وسيلة ربط أولية بين اللاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد.

وأضافت دراسة ضياء ناجي عبود عزوي (2003) التي كانت تحت عنوان تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير بعض المهارات الأساسية (التمرير، التصويب، دحرجة) حيث توصل إلى أن طريقة التدريب المتداخل للتمرينات المهارية الحركية هي أفضل من طريقة الاعتيادية في تطوير بعض المهارات الأساسية وبالتالي هذا ما يتوافق مع النتائج التي توصلنا إليها ويفسر تفوق العينة التي استخدمه التدريب بالأسلوب الدائري على العينة التي أكملت التدريب بصفة عادية في مهارة دقة التمرير، وهكذا قد تكون تحققت فرضية الثانية (يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين دقة التمرير الكرة لصالح عينة التجريبية مقارنة بالعينة ضابطة).

ج / تحليل ومناقشة نتائج إختبار دقة التصويب :

الجدول (9): يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي بين العيتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التصويب.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1.30	0.675	18	0.342	2.101	0.05	غير دالة إحصائياً
1.20	0.632					

الجدول (09)

يلاحظ من خلال الجدول (9) أن "ت" المحسوبة (0.342) أصغر من "ت" الجدولية والتي قيمتها قدرت بـ (2.101) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 18 مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا ما يؤكد تجانس العينتين.

الجدول (10): يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التصويب.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائيا	0.05	1.883	0.318	9	0.632	1.20	العينه الضابطة قياس قبلي
					0.675	1.30	العينه الضابطة قياس بعدي

الجدول (10)

يلاحظ من خلال الجدول (10) أن "ت" المحسوبة (0.318) أصغر من "ت" الجدولية والتي قيمتها (1.883) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 9، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الجدول (11): يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التصويب.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائيا	0.05	1.883	3.737	9	0.675	1.30	العينه التجريبية قياس قبلي
					0.918	2.80	العينه التجريبية قياس بعدي

الجدول (11)

يلاحظ من خلال الجدول (11) أن "ت" المحسوبة (3.737) أكبر من "ت" الجدولية المقدر بـ (1.883) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 9، هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

فروق ذات دلالة إحصائية تكون لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة إلى الجدول (11) نجد متوسط حسابي

لقياس البعدي (2.80) أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي بمقدر ب(1.30) أي فروق لصالح الاختبار البعدي على الاختبار القبلي.

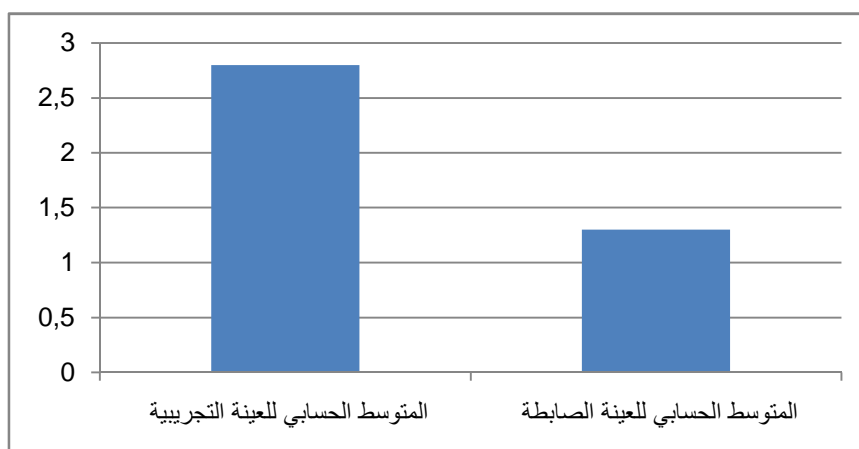
الجدول (12): يبين لنا الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ت ستودنت لمهارة دقة التصويب.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
2.80	0.918	18	4.160	2.101	0.05	دالة إحصائية
1.30	0.675					

الجدول (12)

يلاحظ من خلال الجدول (12) أن "ت" المحسوبة (4.160) أكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت قيمتها (2.101) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وهذه الفروق لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة للجدول (12) نجد أن متوسط حسابي للعينه التجريبية (2.80) أكبر من المتوسط الحسابي للعينه الضابطة الذي قيمته (1.30).

نستنتج من الجدول (09) تجانس العينتين وفي الجدول (12) يوجد تطور في الأداء بعد وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح العينية التي لها أحسن متوسط حسابي ما يعني للعينه التجريبية على الضابطة وهذا ما يؤكد الشكل (06):



الشكل (06): يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية و الضابطة

بما أن العينتين متجانستين وهذا ما أكدته نتائج الجدول (09) والمتمثلة في ت " المحسوبة (0.342) أصغر من ت " الجدولية والتي قيمتها قدرت ب (2.101) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 18، والمتوسط الحسابي للاختيار القبلي للعينه التجريبية (1.30) المتوسط الحسابي للاختيار القبلي الضابطة (1.20)، وأكدت نتائج الجدول (12) والمتمثلة في ت " المحسوبة (4.160) أصغر من ت " الجدولية والتي قيمتها قدرت ب (2.101) عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 18، والمتوسط الحسابي للاختيار البعدي للعينه التجريبية (2.80) المتوسط الحسابي للاختيار القبلي الضابطة (1.30)، من وجود تطور في الأداء المهاري لمهارة دقة التصويب وذلك لصالح العينه التجريبية الذي أكدته الرسم البياني (03) بعد مقارنة المتوسط الحسابي للعينتين. مما يتضح لنا أن التدريب بالأسلوب الدائري يساهم في تحسين دقة التصويب الكرة لدى الناشئين.

وذلك ما توصلت إليه العديد من الدراسات من بينهم دراسة عبد الستار(2005) تحت عنوان "تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض المكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم " وتعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وبما أن مهارة تصويب الكرة تعتبر مهارة مركبة وتدخل فيها العديد من العضلات وتدخل فيه العديد من المتغيرات منها وضعية اللاعب إلى متغيرات خارجية كالرياح فكانت إحدى مهارات المدروسة وتوصل إلى أن تنمية الأداء المهاري من خلال التدريب من خلال الأداءات الحركية يساهم في التطور المهاري والبدني.

كما كانت دراسة عبد الله حويل (2010) تحت عنوان تأثير تدريبات الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية (التمرير، تصويب، مراوغة) في كرة القدم لناشئين والذي استخدم 22 لاعب كعينة وكما تم ذكره سابقا بأن مهارة التصويب لها شروط لم تكن صحيحة وهذه شروط يجب التدرّب عليها ليوفرها اللاعب لنفسه أثناء قيام بها سواء في المنافسات أو التدريبات والتي توصل إلى لتمارين والتدريب الموجه والمشروط أثر إيجابي في تطويرها أي تم اكتسابها جيدا في مختلفه الوضعيات تتطابق مع المنافسة.

وبينت دراسة مفاق كمال (2013) التي كانت تحت عنوان أثر تمارين البدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأصغر وتم توظيف التدريب بالأسلوب الدائري في البرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث والتي جاءت النتائج الدراسة بتطور في الأداء المهاري للاعبين.

أما من جانب اختيار نوعية التمارين ومدة التمرين وعدد التكرار التي تساهم في تحسين مستوى أداء اللاعبين خلال مراحل تعلم المهارة حددنا أهم معايير التي تبني عليها وهذا ما أشارت إليه الباحثة "أحمد عربي عودي": يجب مراعاة قيام المدرب بإعداد مجموعة معينة من هذه التمرينات المختارة وتكرارها لمدة معينة تتجاوز ما بين (2_4 أسابيع) لضمان اكتساب الأفراد المهارة والتكيف عن طريق كثرة التكرار.

وهذا ما يتوافق مع دراسة ضياء ناجي عبود عزوي (2003) تحت عنوان تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير بعض المهارات الأساسية (التمرير، التصويب، الدحرجة) توصل إلى أن طريقة التدريب المتداخل للتمرينات مهارية الحركية هي أفضل من طريقة الاعتيادية في تطوير بعض المهارات الأساسية، كون أن المهارة هي عبارة عن مجموعة من الحركات

والتي قال عليها (علاوي رضوان، 1987، ص: 15) "أن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة.

تصويب الكرة من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم ومهارات الهجومية كونها من بين المهارات التي تسجل بها الأهداف وهي من بين المهارات التي تصنع الفارق.

وهذا ما يتوافق مع دراسة "عادل تركي حسن" و"سلام جبار صاحب" الذين يقولان بأن تصويب الكرة هي وسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف والتي لم تعد حكرا على مهاجمين فقط بل أصبح على الجميع التدريب عليها من مختلف المسافات والاتجاهات لما لها من دور أساسي في كرة القدم. كما يقول "شعلان" و"محمد عفيفي" يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه وتصحيح.

1.2 تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α أقل أو يساوي 0.05 في الاختبارات المهارية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي لدي لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

الجدول (13): يبين لنا الفروق في نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين العينة تجريبية و العينة الضابطة .

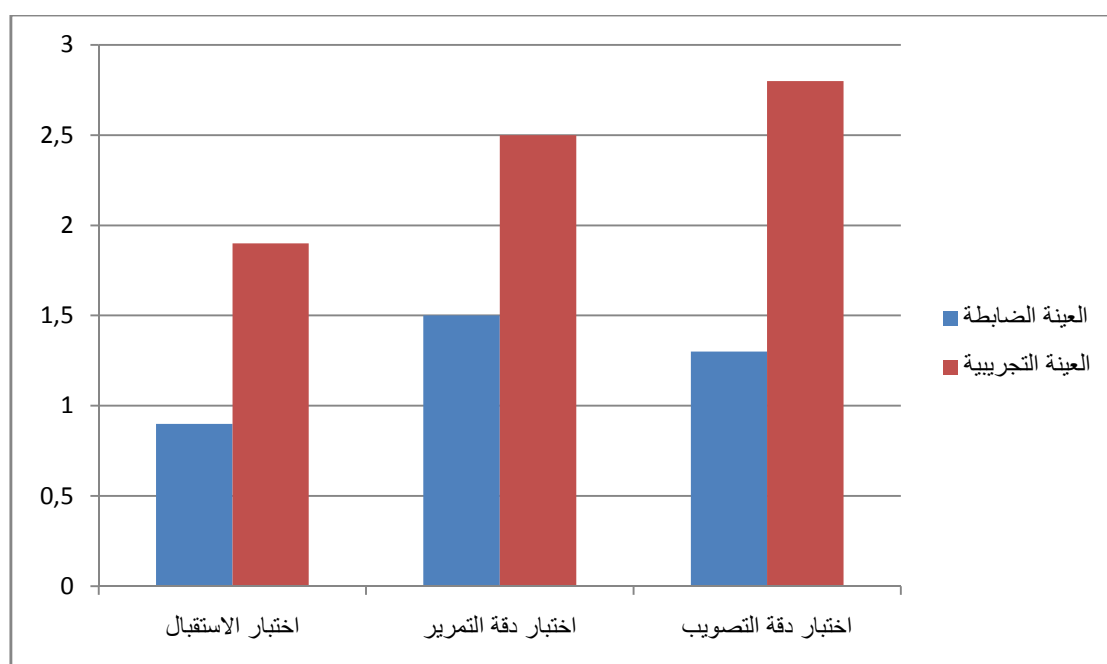
الدلالة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		الإختبار
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	2.101	18	3.397	0.737	1.90	0.568	0.90	استقبال الكرة
دالة إحصائية			3.162	0.850	2.50	0.527	1.50	دقة التمير
دالة إحصائية			4.160	0.918	2.80	0.675	1.30	دقة التصويب
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05)								

الجدول (13)

يلاحظ من خلال الجدول (13) أن "ت" المحسوبة بالنسبة لاختبار استقبال الكرة هي (3.397) و"ت" المحسوبة بالنسبة لاختبار دقة التمير هي (3.162) و "ت" المحسوبة بالنسبة لاختبار دقة التصويب هي (4.160) ،

حيث أن هذه القيم كانت كلها أكبر من "ت" الجدولية والتي بلغت قيمتها (2.101) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وهذه الفروق لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة للجدول (13) نجد أن المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في كل اختبار أكبر من المتوسط الحسابي للعينه الضابطة في كل اختبار .

نستنتج من الجدول (13) وجود تطور في الأداء بعد وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح العينه التي لها أحسن متوسط حسابي ما يعني للعينه التجريبية على الضابطة وهذا ما يؤكد الشكل (07):



الشكل (7): يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية

بما أن العينتين متجانستين وهذا ما أكدته نتائج الجداول (01)،(05)،(09) و تأكدنا من وجود فروق ذات دلالة إحصائية كما لاحظنا في الجدول (13) وجود تطور في الأداء المهاري لمهارة الاستقبال و دقة التمير و دقة التصويب وذلك لصالح العينه التجريبية كما أكدته الأعمدة البيانية في الشكل(07) بعد مقارنة المتوسطات الحسابية في كل اختبار للعينتين. مما يتضح لنا أن التدريب بالأسلوب الدائري يساهم في تحسين دقة التصويب الكرة لدى اللاعبين أقل من 15 سنة.

وهذا ما طبق في دراسة الباحث "صدوق حمزة (2011/2010) "التي جاءت تحت عنوان" أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب الدائري التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، كون أن التصويب تعتبر قوة عضلية ومهارة أساسية في كرة قدم والذي وجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية التي طبقت طريقة التدريب الدائري التكراري، وبالتالي هذا ما يتوافق مع النتائج التي توصلنا إليها ويفسر تفوق العينه التي استخدمه التدريب بالأسلوب الدائري على العينه التي أكملت التدريب بصفة عادية في مهارة دقة التصويب، وهكذا قد تكون تحققت فرضية الثالثة (يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مهارة دقة التصويب لصالح عينه التجريبية مقارنة بالعينه ضابطة).

خلاصة:

من خلال جمع المعلومات و البيانات المتوصل إليها من خلال التطبيق الميداني في جداول إحصائية و تحليل نتائجها و مناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و ربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة ، نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على المهارات الأساسية المذكورة في البحث لدى أفراد العينة.

الفصل الخامس:

استنتاجات و اقتراحات

تمهيد:

في ضوء أهداف البحث وما أظهرته نتائج الدراسة ، والظروف التي أجريت فيها الدراسة والعينة التي طبق عليها البحث وبناءا على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك باعتمادنا على البيانات المعلومات التي توصلنا إليها .

سنحاول من خلال هذا الفصل إلى تقديم مجلة من الاستنتاجات التي توصلنا إليها بعد المعالجة الإحصائية باستعمال بمختلف وسائل التحليل الإحصائي من مقارنتها مع فرضيات البحث مع استخلاص مجلة من الاقتراحات نأمل أن يعمل بها مستقبلا.

1 الاستنتاجات العامة:

انطلاقاً من بحثنا هذا والمتمثل في دراسة وحدات تدريبية بالأسلوب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية (تمرير، تسديد، استقبال الكرة) في كرة القدم u15. والنتائج التي آل إليها هذا البحث بعد عرضنا لمختلف الدراسات والدراسة النظرية التي جمعناها والتي أملت بمختلف جوانب الموضوع ومن خلال مناقشتنا لنتائج الاختبارات في ضوء فرضيات البحث التي جعلتنا نستخلص صحة الفرضية الأولى وأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مهارة استقبال الكرة بتطبيق التدريب بالأسلوب الدائري.

كما توصلنا إلى صحة الفرضية الثانية بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين تجريبية والضابطة وتم تأكد بعد مقارنة المتوسط الحسابي لصلح التجريبية أي لتدريب بالأسلوب الدائري في تحسين مهارة دقة التمرير لدى اللاعبين u15. كما تم تأكد من صحة الفرضية الثالثة والتي تؤكد بأن التدريب الدائري يساهم في تحسين مهارة تسديد الكرة لدى اللاعبين u15.

ومن خلال صحة الثلاث الفرضيات إذن نستنتج صحة الفرضية العامة والتوصل إلى إجابة للتساؤل الذي ابتدأ به موضوع دراستنا وأنه لتدريب الدائري دور فعال في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى اللاعبين u15 ، وهذا ما يؤكد أن التدريب بالأسلوب الدائري له دور فعال في تحسين في مهارات الأساسية لكرة القدم وفي وقت أسرع من التدريب العادي.

من خلال الدراسة التطبيقية التي أجريتها وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات المطروحة نستنتج :

-للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم لدى عينة الدراسة.

- للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تحسين مهارة التمرير و الاستقبال و التصويب لدى عينة الدراسة.

_ للتدريب الحديث أثر إيجابي في تنمية الفورمة الرياضية .

_تعتبر مرحلة المراهقة الأولى أحسن مرحلة لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

- وجود نسب تحسن للقياس البعدي للعينة في جميع الاختبارات المطبقة وذلك من خلال المتوسطات الحسابية, مما يعكس نجاح الوحدات التدريبية .

-استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية المقترحة حيث ساعد وبشكل كبير في تطوير الصفات البدنية و المهارية.

- عدم خضوع عينة الدراسة للتدريب المنتظم من قبل أدى إلى ظهور نتائج إيجابية بعد تطبيق الوحدات التدريبية.
* كذلك نستنتج أن التدريب الدائري أمثل وأحسن طرق التدريب في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

2 الاقتراحات:

- ✓ العمل علي تطبيق مثل هذه الوحدات التي تعتمد على الأساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا .
- ✓ معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى يف تطبيق القدرات البدنية و المهارية.
- ✓ العمل على الربط بين العمل البدني و المهاري.
- ✓ تفعيل الآليات الفعلية لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة في هذا الميدان .
- ✓ الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة.
- ✓ توفير مصادر الدعم لتطبيق مثل هذه البرامج التدريبية من أجل الإثراء العملي و توفر البديل التدريبي.

الآفاق المستقبلية للدراسة:

من الدراسة المعمقة لموضوع بحثنا هذا الذي اهتم بدراسة طريقة من طرق التدريب وكيفية مساهمتها في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم يجب إتباع أهم الخطوات من طرف المدربين و المسؤولين عن الأندية الرياضية كما يجب على المدربين الدخول في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية المواكبة للتطور العلمي.

الخاتمة:

لقد تناولنا في بحثنا هذا التدريب الرياضي باعتباره موضوع حساس ومعقد وخاصة عند فئة الناشئين التي تعتبر مرحلة حساسة وثمرت المستقبل وذلك لارتباطه بصحة الرياضيين، حيث تحدثنا على طرق ووسائل التدريب بصفة عامة والتدريب الدائري بصفة خاصة في تطوير المهارات الأساسية لمحاولين إبراز أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم u15.

تمت الإجابة على فرضيات البحث والتي تعتبر حلول جزئية للإشكالية المطروحة والتي لا بد من اختبار صحتها، ولذلك قمنا بإجراء اختبارات مهارية قبلية وتطبيق وحدات تدريبية تم إجراء اختبارات مهارية بعدية ثم قمنا بالمعالجة الإحصائية وعرض النتائج وتحليلها حيث كان الهدف الذي يرمى إليه الباحث من خلال هذه الدراسة هو إبراز الدور الكبير لتدريب بالأسلوب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

ومن خلال نتائج الدراسة توصلنا إلى صحة فرضيات البحث وبأن التدريب بالأسلوب الدائري يساهم في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين وهذا ما يؤكد على تدريب الناشئين بهذه الطريقة مع مراعاة قدراتهم الفيزيولوجية و الوظيفية للوصول إلى أعلى المستويات في الانجاز الرياضي.

المراجع المعتمدة في
الدراسة

قائمة المصادر والمراجع:

- 1) إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، مصر، 2001.
- 2) إبراهيم مفتي: الهجوم في كرة القدم، دار النشر العربي، القاهرة، 1990.
- 3) الأطرش محمود: تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات التقنية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 2008.
- 4) أكرم رضا: برنامج تدريب المدربين، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، 2003.
- 5) أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع المجلس الوطني لثقافة والآداب، الكويت، 1996.
- 6) بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- 7) بسطويسي أحمد: المدخل لمعنى مفهوم أهمية العمل البليومتري، الحلقة الأولى، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة مركز التنمية الاقليمي، نشرت ألعاب القوى، العدد 19، القاهرة 1996م.
- 8) ثامر محسن واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد.
- 9) حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، 1995.
- 10) حسانين محمد صبحي: التقويم والقياس في التربية البدنية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 11) حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط 4، بيروت، 1997.
- 12) حماد، مفتي إبراهيم: أسس تنمية القوة بالمقومات للأطفال، مركز الكتاب للنشر، ط 1، 2002.
- 13) حماد مفتي: دراسة الأداء البدني والمهاري والخططي لناشئ كرة القدم تحت سن 12، 1992.
- 14) حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تدريب - دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 15) حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر كلية التربية البدنية والرياضية، المنيا، 1997.
- 16) سالم مختار: كرة القدم لعبة الملايين، مؤسسة المعارف، ط 2، بيروت، 1991.
- 17) الشيخ محمد يوسف: الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، نبع الفكر، مصر، 1975.
- 18) عبد الباسط أحمد حسن، ممدوح: تأثير استخدام تدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب وبعض مظاهر الأشباه لدى ناشئ كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، 2002.

- 19) عبد الفتاح أبو العلا: الاستشفاء في المجال الرياضي (السونا، التدليك، جلسات الماء، التغذية، التخلص من التعب) دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 1999.
- 20) علاوي، محمد حسن، رضوان، محمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 21) علاوي، محمد حسن: ، سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط 4، القاهرة، 1978.
- 22) فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.
- 23) قاسم، حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر. للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن، ط 1، 1997.
- 24) قاسم المندلوي عبد الستار، علوان فاطمة ياسين الهاشمي: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الأول، بغداد، 1991.
- 25) قاسم حسن حسين: قواعد، طرق، تمرينات برامج تدريب القوة وعلاقتها بالألعاب الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، 1986.
- 26) محسن ثامر، ناجي واثق: كرة القدم وعناصره الأساسية، مطبعة بغداد، العراق، 1989.
- 27) محمد أبو العينين: أثر برنامج مقترح على الارتفاع بالمستوى المهاري لناشئي كرة القدم 12 سنة، رسالة ماجستير، العراق، 1989.
- 28) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1999.
- 29) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر، القاهرة، مصر، 2002.
- 30) محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط 1، مصر، 2002.
- 31) محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم حمادة: تخطيط البرامج، إعداد لاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1991.
- 32) محمد صبحي حسانين: طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية الرياضية، ط2، دار النشر، القاهرة، 1987.
- 33) مختار حنفي محمد: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1994.

34) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث, تخطيط, تطبيق, قيادة, ط 1, دار الفكر العربي, مصر القاهرة, 1998.

35) المندلاوي قاسم حسن: الأسس التدريسية لفعاليات ألعاب القوى, مطابع التعليم العالي بغداد 1990.

36) ندا نبيل: دراسة مقارنة بين بعض فرق الدرجة الثانية لكرة القدم بمحافظة الشرقية في المستوى البدني والمهاري, مجلة نظريات وتطبيقات, 1997.

37) وجيه محجوب: التحليل الحركي, جامعة بغداد العراق, 1987.

38) كمال جميل الرفي: التدريب الرياضي للقرن 21, الجامعة الأردنية, ط 2, 2004م.

الأطروحات والرسائل العلمية:

39) إبراهيم محمود عبد المقصود, حسن أحمد الشافعي, الموسوعة العلمية للإدارة العلمية-نظريات الإدارة وتطبيقاتها, الإسكندرية, 2003م.

40) أسامة كامل راتب: الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي, دار الفكر العربي, 1994م, استخدام أسلوب الدائري وأثره على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة (أشبال), جامعة المسيلة.

41) بن زيدان عبد الغفور, سعداني الجمعي: مذكرة نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية.

42) الحلیم : " تأثير برنامج التدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم", 1998.

43) دراسة أ. م. ماهر حسين البياتي تحت عنوان: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكررة القدم", 2004م.

44) دراسة ضياء ناجي عبود عزاوي تحت عنوان تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير بعض المهارات الأساسية (المناولة, التهديف), 2003.

45) دراسة عبد الله حويل: تحت عنوان تأثير تدريبات الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لناشئين, 2010.

46) دراسة حفاف بلقاسم : تحت عنوان اثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم, 2016 (رمية التماس, التمرير الطويل)

47) دراسة مقاق كمال: تحت عنوان أثر تمارين البدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأصاغر, 2013.

- 48) سعيد حسني الغرة: تربية الموهوبين والمتفوقين، دار الثقافة والنشر والتوزيع، 2000 .
- 49) عبد الستار: تحت عنوان "تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض المكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم"، 2005.
- 50) عبد الكريم عفاف: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشورات المعارف للنشر، الإسكندرية، 1989.
- 51) عصام بدوي: موسوعة التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 2001.
- 52) علي بن الحسن الهنائي، الأزدي، المنجد في اللغة العربية والإعلام، عالم الكتب، القاهرة، 1988.
- 53) دراسة احمد ثورمية ومحمد زروق: تحت عنوان علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري لدا السباحين الناشئين، 2017/2016

المصادر والمراجع الأجنبية:

- 54) Thomas Hil «1987 " Manvel de l'educationspotive, Editionvig .
- 55) Weineck gurgain " 1990 " Manuel d'entrainement Traduit par michelportman et Robert 4eme edition ED, paris.
- 56) Thomas. R, Préparation psychologique du sportif , ed , vigot , 1991.
- 57) Jurgen Weineck: MANUEL D'ENTRAINEMENT, Physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent, 4ème édition révisée et augmentée,1996.
- 58) Vitnam, N. (1970). New methods in sports training physical culture & sport, Moscow.

الملاحق

الملحق (01)
نتائج الاختبارات

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعبة الضابطة في دقة التمرير

نتيجة الاختبار البعدي	نتيجة الاختبار القبلي	رقم اللاعب
2	2	اللاعب 01
1	1	اللاعب 02
2	2	اللاعب 03
1	1	اللاعب 04
1	1	اللاعب 05
2	0	اللاعب 06
2	3	اللاعب 07
2	2	اللاعب 08
1	1	اللاعب 09
1	0	اللاعب 10
1.50	1.30	المتوسط الحسابي
0.527	0.949	الانحراف المعياري

:

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في استقبال الكرة

نتيجة الاختبار البعدي	نتيجة الاختبار القبلي	رقم اللاعب
1	1	اللاعب 01
1	0	اللاعب 02
1	1	اللاعب 03
2	1	اللاعب 04
1	0	اللاعب 05
0	2	اللاعب 06
1	1	اللاعب 07
1	0	اللاعب 08
0	0	اللاعب 09
1	1	اللاعب 10
0.90	0.70	المتوسط الحسابي
0.568	0.675	الانحراف المعياري

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في دقة التصويب

نتيجة الاختبار البعدي	نتيجة الاختبار القبلي	رقم اللاعب
1	2	اللاعب 01
2	1	اللاعب 02
2	0	اللاعب 03
1	2	اللاعب 04
2	1	اللاعب 05
0	1	اللاعب 06
1	1	اللاعب 07
1	1	اللاعب 08
2	2	اللاعب 09
1	1	اللاعب 10
1.30	1.20	المتوسط الحسابي
0.675	0.632	الانحراف المعياري

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في استقبال الكرة

نتيجة الاختبار البعدي	نتيجة الاختبار القبلي	رقم اللاعب
2	1	اللاعب 01
2	2	اللاعب 02
2	1	اللاعب 03
3	0	اللاعب 04
1	0	اللاعب 05
2	1	اللاعب 06
1	1	اللاعب 07
2	1	اللاعب 08
1	1	اللاعب 09
3	0	اللاعب 10
1.9	0.80	المتوسط الحسابي
0.737	0.632	الانحراف المعياري

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في دقة التصويب

نتيجة الاختبار البعدي	نتيجة الاختبار القبلي	رقم اللاعب
3	2	اللاعب 01
4	1	اللاعب 02
3	0	اللاعب 03
2	1	اللاعب 04
3	2	اللاعب 05
1	2	اللاعب 06
4	1	اللاعب 07
3	1	اللاعب 08
2	1	اللاعب 09
3	2	اللاعب 10
2.80	1.30	المتوسط الحسابي
0.918	0.675	الانحراف المعياري

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في دقة التمرير

نتيجة الاختبار البعدي	نتيجة الاختبار القبلي	رقم اللاعب
3	2	اللاعب 01
2	1	اللاعب 02
3	2	اللاعب 03
4	1	اللاعب 04
1	1	اللاعب 05
2	0	اللاعب 06
3	3	اللاعب 07
3	2	اللاعب 08
2	1	اللاعب 09
2	0	اللاعب 10
2.50	1.30	المتوسط الحسابي
0.850	0.949	الانحراف المعياري

الملحق (02)
البرنامج التدريبي

الوسائل: كرات، شواخص، صافرة، ميقاتي، أقماع، حواجز.		الوقت: 80 د	المكان: الملعب البلدي الحواري سوناطراك.	رقم الحصة: 01
				التاريخ: 2019.03.03
		الشدّة : 65%		هدف الحصة: تسديد الكرة
رسم تمثيلي	الزمن	محتوى الحصة		المراحل
	15 د	تجميع اللاعبين، المناادة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية		المرحلة التحضيرية
	40 د (عمل 10 د والراحة 5 د)	التمرين الأول: يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على عدد الورشات. حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له. تم تقسيم الأفواج إلى ثلاث (1.2.3) وثلاث ورشات (أ، ب، ج) الورشة 01: يمر اللاعب بين الأقماع وهو يجري بالكرة دون اسقاطهم ثم تسديد نحو المرمى. الورشة 02: يجري اللاعب بالكرة ثم يقفز فوق الحاجز ويمرر الكرة تحت الحاجز ثم يسدد الكرة نحو المرمى. الورشة 03: يجري اللاعب نحو القمع المقابل له مع انتباه إلى زميله الذي يكون بجانب القمع بحوالي 10 أمتار الذي يمرر كرة للاعب ليسددها نحو المرمى. التمرين الثاني: مقابلة 5 ضد 5 في 50متر 2		المرحلة الرئيسية
	15 د	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة		المرحلة الختامية
ملاحظات : صعوبة التفاهم او التحوار مع اللاعبين في أول حصة.				

الوسائل: كرات، شواخص، صافرة، ميقاتي، أقماع، حواجز.		الوقت: 80 د	المكان: الملعب البلدي الجواري سوناطراك.	رقم الحصة: 02
				التاريخ: 2019.03.06
		الشدة : 75%		هدف الحصة: تسديد الكرة
رسم تمثيلي	الزمن	محتوى الحصة		المراحل
	15 د	تجميع اللاعبين، المناداة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.		المرحلة التحضيرية
	40 د (عمل) 10 د والراحة 5 د	التمرين الأول: يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على عدد الورشات. حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبية ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له. تم تقسيم الأفواج إلى ثلاث (1.2.3) وثلاث ورشات (أ، ب، ج) الورشة 01: يمر اللاعب بين الأقماع وهو يجري بالكرة دون اسقاطهم ثم تسديد نحو المرمى. الورشة 02: يجري اللاعب بالكرة ثم يقفز فوق الحاجز ويمر الكرة تحت الحاجز ثم يسدد الكرة نحو المرمى. الورشة 03: يجري اللاعب نحو القمع المقابل له مع انتباه إلى زميله الذي يكون بجانب القمع بجوالي 10 أمتار الذي يمرر كرة للاعب ليسددها نحو المرمى. التمرين الثاني: مقابلة 5 ضد 5 في 50متر2		المرحلة الرئيسية
	15 د	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة		المرحلة الختامية
ملاحظات : عدم حضور كل اللاعبين بسبب تدهور الجو .				

رقم الحصة: 03		المكان: الملعب البلدي		الوقت: 80 د	الوسائل: كرات، شواخص، صفارة، أقماع، ميقاتي.
		الجواري سوناطراك.			
هدف الحصة: استقبال الكرة		الشدة: 75%			
المراحل	محتوى الحصة	الزمن	رسم تمثيلي		
المرحلة التحضيرية	تجميع اللاعبين، المناداة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.	15 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على 04 الورشات حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له. تم تقسم الفريق إلى 4 أفواج كل فوج في ورشة بحيث كل فوج مقسم إلى 2. الورشة 01: يقوم اللاعب بالتمرير الكرة في الأرض يستقبلها اللاعب مقابل له ثم يعيدها حيث اللاعب المستقبل أو الممرر يعود إلى خلف زملائه. الورشة 02: يقوم اللاعب بتمرير الكرة باليد نحو فخض اللاعب المقابل الذي يستقبلها بعضلة فخض ثم يمررها باليد إلى الزميل المقابل، ويعود خلف زملائه. الورشة 03: نفس عمل الورشتين بشرط استقبال الكرة بالصدر. الورشة 04: نفس العمل بشرط استقبال الكرة بالرأس. التمرين الثاني: مقابلة بدون مرمى يحسب الهدف بعد 10 تمريرات دون قطعها من الخصم في نصف الملعب.	40 د (عمل 7 د و الراحة 3 د) 10 د			
المرحلة الختامية	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة	15 د			
ملاحظات : مرور الحصة التدريبية بشكل جيد و حضور كل اللاعبين.					

الوسائل: كرات، شواخص، صفارة، أقماع، ميقاتي.		الوقت: 80 د	المكان: الملعب البلدي الجواري سوناطراك.	رقم الحصة: 04
				التاريخ: 2019.03.14
		الشدة : 85%		هدف الحصة: استقبال الكرة
رسم تمثيلي	الزمن	محتوى الحصة		المراحل
	15 د	تجميع اللاعبين، المناادة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.		المرحلة التحضيرية
	40 د (عمل 7 د و الراحة 3 د)	<p>التمرين الأول:</p> <p>يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على 04 الورشات حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له. تم تقسم الفريق إلى 4 أفواج كل فوج في ورشة بحيث كل فوج مقسم إلى 2.</p> <p>الورشة 01: يقوم اللاعب بالتمرير الكرة في الأرض يستقبلها اللاعب مقابل له ثم يعيدها حيث اللاعب المستقبل أو الممرر يعود إلى خلف زملائه.</p> <p>الورشة 02: يقوم اللاعب بتمرير الكرة باليد نحو فخض اللاعب المقابل الذي يستقبلها بعضلة فخض ثم يمررها باليد إلى الزميل المقابل، ويعود خلف زملائه.</p> <p>الورشة 03: نفس عمل الورشتين بشرط استقبال الكرة بالصدر.</p> <p>الورشة 04: نفس العمل بشرط استقبال الكرة بالرأس.</p> <p>التمرين الثاني: مقابلة بدون مرمى يح سب الهدف بعد 10 تمريرات دون قطعها من الخصم في نصف الملعب.</p>		المرحلة الرئيسية
	15 د	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة		المرحلة الختامية
ملاحظات : كانت الحصة التدريبية جيدة و ملاحظة تأقلم اللاعبين مع المدرب و تحسن التحاور مع اللاعبين .				

الوسائل: كرات، شواخص، أقماع، صفارة، ميقاتي.		الوقت: 80 د	المكان: الملعب البلدي الجواري سوناطراك.	رقم الحصة: 05
				التاريخ: 2019.03.17
		الشدة : 65%		هدف الحصة: تمرير الكرة
رسم تمثيلي	الزمن	محتوى الحصة		المراحل
	15 د	تجميع اللاعبين، المناداة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.		المرحلة التحضيرية
	40 د (عمل 7 د و الراحة 3د) تكرار 2x 10 د	<p>التمرين الأول: تقسيم الفريق إلى أفواج كل فوج في ورشة (كل الورشات نفس العمل) توضع أربع أقماع في شكل مربع طول ضلع 10 أمتار يقف كل لاعب أمام قمع إلا قمع 1 لاعبين. تكون كرة عند لاعب (أ) الذي يوجد في القمع 1 يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) ويذهب مكانه الذي يمرر الكرة للاعب (ج) ونفس ما يقوم به اللاعب (أ) ثم يمررها (ج) إلى (د) الذي يمرر كرة إلى (هـ) اللاعب الثاني موجود في قمع 1.</p> <p>التمرين الثاني: نفس التمرين الأول وعند استقبال اللاعب للكرة يعيدها إلى الممرر ويطلبها في جهة الذي سوف يمرر له.</p> <p>التمرين الثالث: لعبة تمريرات العشرة في مستطيل طوله 30متر وعرضه 20متر بحيث 7 ضد 7.</p>		المرحلة الرئيسية
	15 د	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمارين العضلات خاصة العضلات المشاركة		المرحلة النهائية
الملاحظات : حصة جيدة و عمل متقن من طرف اللاعبين لكن عدم اكتمال عدد اللاعبين بغياب بعض العناصر .				

الوسائل: كرات، شواخص، أقماع، صفارة، ميقاتي.		الوقت: 80 د	المكان: الملعب البلدي الجواري سوناتراك.	رقم الحصة: 06
		التاريخ: 2019.03.21		
		الشدة : 85%		هدف الحصة: تمرير الكرة
رسم تمثيلي	الزمن	محتوى الحصة		المراحل
	15 د	تجميع اللاعبين، المناداة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.		المرحلة التأهيلية
	40 د (عمل 7 د و الراحة 3د) تكرار 2x	التمرين الأول: تقسيم الفريق إلى أفواج كل فوج في ورشة (كل الورشات نفس العمل) توضع أربع أقماع في شكل مربع طول ضلع 10 أمتار يقف كل لاعب أمام قمع إلا قمع 1 لاعبين. تكون كرة عند لاعب (أ) الذي يوجد في القمع 1 يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) ويذهب مكانه الذي مرر الكرة للاعب (ج) ونفس ما يقوم به اللاعب (أ) ثم يمررها (ج) إلى (د) الذي يمرر كرة إلى (هـ) اللاعب الثاني موجود في قمع 1. التمرين الثاني: نفس التمرين الأول وعند استقبال اللاعب للكرة يعيدها إلى الممرر ويطلبها في جهة الذي سوف يمرر له. التمرين الثالث: لعبة تمريرات العشرة في مستطيل طوله 30متر وعرضه 20متر بحيث 7 ضد 7.		المرحلة الرئيسية
	15 د	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة		المرحلة الختامية
الملاحظات : حضور كل العناصر و مرور حصة جيدة مع ملاحظة بعض آثار التعب على وجوه بعض اللاعبين .				

الوسائل: كرات، شواخص، أقماع، ميقاتي، صافرة.		الوقت: 80 د	المكان: الملعب البلدي الجواري سوناطراك.	رقم الحصة: 07
				التاريخ: 2019.03.25
		الشدة : 85%		هدف الحصة: تمرير الكرة
رسم تمثيلي	الزمن	محتوى الحصة		المراحل
	15 د	تجميع اللاعبين، المناادة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.		المرحلة التحضيرية
	40 د (عمل 7 د والراحة 3 د) في كل ورشة	<p>التمرين الأول:</p> <p>يقسم الفريق إلى 05 أفواج موزعين على 05 ورشات</p> <p>الورشة 01: تقسيم الفوج إلى 2 متقابلين على بعد 5 متر تمرير كرة من اللاعب 1 إلى اللاعب المقابل له ثم يعود خلف زملائه وهو ما يقوم به اللاعب ممر له الكرة.</p> <p>الورشة 02: نفس عمل الورشة 01 ولكن مسافة بين فوجين 10 أمتار ويوضع في منتصف قمعين يجب تمرير داخلهما بشرط عدم سقوطهم ويكون العمل بطول.</p> <p>الورشة 03: نفس عمل الورشة 02 ولكن عمل بالعرض</p> <p>الورشة 04: تقسيم الفوج إلى فريقين بيتعدان ب 30 متر وتمرير الكرة بين الفريقين بحيث يكون العمل بطول.</p> <p>الورشة 05: نفس عمل الورشة 4 ولكن العمل بالعرض.</p> <p>التمرين الثاني:</p> <p>لعبة التمريرات العشرة 7 ضد 7 في 50متر × 50متر</p>		المرحلة الرئيسية
	15 د	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة		المرحلة الختامية
ملاحظات : عدم حضور كل اللاعبين بسبب تدهور الجو .				

المكان: الملعب البلدي الجوازي سوناطراك.		الوقت: 80 د	الوسائل: كرات، شواخص، أقماع، ميقاتي، صافرة.
رقم الحصة: 08		التاريخ: 2019.03.28	
هدف الحصة: تمرير الكرة		الشدة: 75%	
المراحل	محتوى الحصة	الزمن	رسم تمثيلي
المرحلة التحضيرية	تجميع اللاعبين، المناداة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.	15 د	
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يقسم الفريق إلى 05 أفواج موزعين على 05 ورشات. الورشة 01: تقسيم الفوج إلى 2 متقابلين على بعد 5 متر تمرير كرة من اللاعب 1 إلى اللاعب المقابل له ثم يعود خلف زملائه وهو ما يقوم به اللاعب ممر له الكرة. الورشة 02: نفس عمل الورشة 01 ولكن مسافة بين فوجين 10 أمتار ويوضع في منتصف قمعين يجب تمرير داخلهما بشرط عدم سقوطهم ويكون العمل بطول. الورشة 03: نفس عمل الورشة 02 ولكن عمل بالعرض. الورشة 04: تقسيم الفوج إلى فريقين يتعدان ب 30 متر وتمرير الكرة بين الفريقين بحيث يكون العمل بطول. الورشة 05: نفس عمل الورشة 4 ولكن العمل بالعرض. التمرين الثاني: لعبة التمريرات العشرة 7 ضد 7 في 50متر × 50متر	40 د (عمل 7 د والراحة 3 د) في كل ورشة 10 د	
المرحلة الختامية	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة	15 د	
ملاحظات : مرور الحصة التدريبية بشكل جيد و حضور كل اللاعبين.			

رقم الحصة: 09		المكان: الملعب البلدي	الوقت: 80 د	الوسائل: كرات، شواخص، صفارة، ميقاتي، أقماع، حواجز.
التاريخ: 2019.04.07		الجواري سوناطراك.		
هدف الحصة: تمرير واستقبال وتسديد الكرة		الشدة: 75%		
المراحل	محتوى الحصة	الزمن	رسم تمثيلي	
المرحلة التحضيرية	تجميع اللاعبين، المناداة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.	15 د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على عدد الورشات. حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له. الورشة 01: يقسم الفوج إلى 2 فوج أ عند قمع 1 والفوج 2 عند القمع ب والذي يبعد على أ ب 15 متر شاقوليا، يمر اللاعب أ إلى ب الذي يستقبل الكرة ثم يمررها إلى القمع 3 الذي يكون عنده اللاعب الممر من قمع 1 بدوره يسدد نحو المرمي ثم يبدلان المراكز. الورشة 02: نفس عمل الورشة 01 ولكن اللاعب من فوج أ بعد تمرير يقفز على حواجز (بين قمع 1 و 3). الورشة 03: نفس عمل الورشات الماضية ولكن اللاعب يمر عبر الأقماع دون إسقاطهم. (عمل من جهة اليمين فقط) التمرين الثاني: مباراة 7 ضد 7 تسجيل من خارج منطقة محدد يحتسب ب 2 نقاط.	40 د (عمل 10 د و الراحة 3 د) في كل ورشة 10 د		
المرحلة الختامية	جري خفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة. الاستلقاء على الأرض لمدة 3 دقائق.	15 د		
ملاحظات : حصة جيدة و الحضور الكلي للاعبين مع اعطاء بعض النصائح لمباراة الغد و تحضير اللاعبين نفسيا				

رقم الحصة: 10		المكان: الملعب البلدي الجواري سوناتراك.	الوقت: 80 د	الوسائل: كرات، شواخص، صفارة، ميقاتي، أقماع، حواجز.
التاريخ: 2019.04.10		هدف الحصة: تمرير واستقبال وتسديد الكرة		
		الشدة: 65%		
المراحل	محتوى الحصة	الزمن	رسم تمثيلي	
المرحلة التحضيرية	تجميع اللاعبين، المناداة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.	15 د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على عدد الورشات. حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له. الورشة 01: يقسم الفوج إلى 2 فوج أ عند قمع 1 والفوج 2 عند القمع ب والذي يبعد على أ ب 15 متر شاقوليا، يمر اللاعب أ إلى ب الذي يستقبل الكرة ثم يمررها إلى القمع 3 الذي يكون عنده اللاعب الممر من قمع 1 بدوره يسدد نحو المرمي ثم يبدلان المراكز. الورشة 02: نفس عمل الورشة 01 ولكن اللاعب من فوج أ بعد تمرير يقفز على حواجز (بين قمع 1 و 3). الورشة 03: نفس عمل الورشات الماضية ولكن اللاعب يمر عبر الأقماع دون إسقاطهم. (عمل من جهة اليسار فقط). التمرين الثاني: مباراة 7 ضد 7 تسجيل من خارج منطقة محدد يحتسب ب 2 نقاط.	40 د (عمل 10 د و الراحة 3 د) في كل ورشة 10 د		
المرحلة الختامية	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة. الاستلقاء على الأرض لمدة 3 دقائق.	15 د		
الملاحظات : نقص في التمارين و زمن الحصة و هذا سبب إطالة فريق الأكاير في الملعب و عدم الوقت الكافي				

الوسائل: كرات، صفارة، أقماع، ميقاتي، شواخص.		الوقت: 80 د	المكان: الملعب البلدي الجواري سوناطراك.	رقم الحصة: 11
				التاريخ: 2019.04.14
		الشدة: 70%	هدف الحصة: تمرير واستقبال وتسديد الكرة	
رسم تمثيلي	الزمن	محتوى الحصة		المراحل
	15 د	تجميع اللاعبين، المناداة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.		المرحلة التحضيرية
	40 د (عمل 7 د و الراحة 3 د) بكل ورشة 10 د	<p>التمرين الأول:</p> <p>يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على عدد الورشات. حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له.</p> <p>الورشة 01: يقف اللاعب عند قمع 1 عند إعطاء تنبيه يجري نحو القمع المقابل له (2) ليستقبل كرة في الأرض من الزميل الذي بجانب القمع ب 10 متر الذي يمر نحو القمع (2) ليسددها اللاعب الذي كان في قمع (1) نحو المرمى.</p> <p>الورشة 02: نفس عمل الورشة (01) ولكن تمرير يكون في أعلى.</p> <p>الورشة 03: يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب الذي يقابله ب 10 متر ثم يجري نحوه الذي يستقبلها ويعيدها له ليسددها نحو المرمى. (عمل في جميع الورشات بجهة اليمين فقط).</p> <p>التمرين الثاني: مقابلة 7 ضد 7 بحيث هدف من خارجة منطقة محدد يحتسب ب 2 نقاط.</p>		المرحلة الرئيسية
	15 د	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة. الاستلقاء على الأرض لمدة 3 دقائق.		المرحلة الختامية
ملاحظات : مرور الحصة التدريبية بشكل جيد و حضور كل اللاعبين.				

رقم الحصة: 12		المكان: الملعب البلدي الجواري سوناتراك.	الوقت: 80 د	الوسائل: كرات، صفارة، أقماع، ميقاتي، شواخص.
التاريخ: 2019.04.18		هدف الحصة: تمرير واستقبال وتسديد الكرة		
		الشدة : 80%		
المراحل	محتوى الحصة	الزمن	رسم تمثيلي	
المرحلة التحضيرية	تجميع اللاعبين، المناداة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.	15 د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على عدد الورشات. حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له. الورشة 01: يقف اللاعب عند قمع 1 عند إعطائه تنبيه يجري نحو القمع المقابل له (2) ليستقبل كرة في الأرض من الزميل الذي بجانب القمع ب 10 متر الذي يمرر نحو القمع (2) ليسدها اللاعب الذي كان في قمع (1) نحو المرمى. الورشة 02: نفس عمل الورشة (01) ولكن تمرير يكون في أعلى. الورشة 03: يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب الذي يقابله ب 10 متر ثم يجري نحوه الذي يستقبلها ويعيدها له ليسدها نحو المرمى. (عمل في جميع الورشات بجهة اليسار فقط). التمرين الثاني: مقابلة 7 ضد 7 بحيث هدف من خارجة منطقة محدد يحتسب ب 2 نقاط.	40 د (عمل 7 د و الراحة 3 د) بكل ورشة 10 د		
المرحلة الختامية	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة. الاستلقاء على الأرض لمدة 3 دقائق.	15 د		
ملاحظات : عدم حضور كل اللاعبين بسبب الفروض المدرسية .				

رقم الحصة: 13		المكان: الملعب البلدي	الوقت: 80 د	الوسائل: كرات، أقماع، شواخص، صافرة، ميقاتي.
التاريخ: 2019.04.21		الجواري سوناطراك.		
هدف الحصة: تمرير واستقبال وتسديد الكرة		الشدة: 65%		
المراحل	محتوى الحصة	الزمن	رسم تمثيلي	
المرحلة التحضيرية	تجميع اللاعبين، المناادة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.	15 د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى (ب) الذي يتعد عليه ب5 متر ثم يعدها نحو (أ) الذي يمررها إلى (ج) الذي يتعد عليه ب20 متر شاقوليا ثم يجري نحو القمع الذي يمرر نحوه (ج) الكرة ليستقبلها (أ) ثم يسدد نحو المرمى. التمرين الثاني: يقف اللاعب (أ) (ب) و(ج) في منتصف الملعب حيث بين كل لاعبين 5 متر عند إعطاء صافرة يجرون نحو الأمام ويمرر كرة بينهم بشرط يذهب كل لاعب نحو الجهة التي يمرر نحوها وعند الوصول للقمع يسدد اللاعب الذي بجوزته الكرة. التمرين الثالث: اجراء ضربات الحرة يقف أمام الكرة 3 لاعبين عند صافرة يجري لاعب من جهت اليمين والأخرة في جهة اليسار حيث يمرر إلى اللاعب الذي بدون رقابة من الاثنين. التمرين الرابع: مقابلة 10 ضد 10 وفي نصف الملعب.	عمل 10 د راحة 3 د (في كل تمرين) 10 د		
المرحلة الختامية	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة	15 د		
الملاحظات : حصة جيدة و عمل متقن من طرف اللاعبين لكن عدم اكتمال عدد اللاعبين بغياب بعض العناصر .				

الوسائل: كرات، أقماع، شواخص، صافرة، ميقاتي.		الوقت: 80 د	المكان: الملعب البلدي الجواري سوناطراك.	رقم الحصة: 14
		هدف الحصة: تمرير واستقبال وتسديد الكرة		التاريخ: 2019.04.24
		الشدة: 90%		
المراسل	محتوى الحصة	الزمن	رسم تمثيلي	
التحضيرية	تجميع اللاعبين، المناداة ومراقبة اللباس. شرح هدف الحصة. جري لمدة 7 دقائق. الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية.	15 د		
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى (ب) الذي يتعد عليه ب5 متر ثم بعدها نحو (أ) الذي يمررها إلى (ج) الذي يتعد عليه ب20 متر شاقوليا ثم يجري نحو القمع الذي يمرر نحوه (ج) الكرة ليستقبلها (أ) ثم يسدد نحو المرمى. التمرين الثاني: يقف اللاعب (أ) (ب) و(ج) في منتصف الملعب حيث بين كل لاعبين 5 متر عند إعطاء صافرة يجرون نحو الأمام ويمرر كرة بينهم بشرط يذهب كل لاعب نحو الجهة التي يمرر نحوها وعند الوصول للقمع يسدد اللاعب الذي بجوزته الكرة. التمرين الثالث: إجراء ضربات الحرة يقف أمام الكرة 3 لاعبين عند صافرة يجري لاعب من جهة اليمين والأخرى في جهة اليسار حيث يمرر إلى اللاعب الذي بدون رقابة من الاثنين. التمرين الرابع: مقابلة 10 ضد 10 وفي نصف الملعب.	عمل 10 د راحة 3 د (في كل تمرين)		
المرحلة الرئيسية	جري حفيف حول نصف الملعب (دورتين). تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة	15 د		
ملاحظات: عدم وجود ملاحظات سلبية و مرور الحصة التدريبية بشكل جيد و حظور كل اللاعبين. مع آثار التعب نتيجة زيادة الشدة بالنسبة للاعبين .				

الملحق (03)
جدول ت ستودنت

	P						
one-tail	0.1	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	0.2	0.1	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
DF							
1	3.078	6.314	12.706	31.821	63.656	318.289	636.578
2	1.886	2.92	4.303	6.965	9.925	22.328	31.6
3	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.214	12.924
4	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.61
5	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.894	6.869
6	1.44	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	1.397	1.86	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	1.383	1.833	2.262	2.821	3.25	4.297	4.781
10	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.93	4.318
13	1.35	1.771	2.16	2.65	3.012	3.852	4.221
14	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.14
15	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	1.337	1.746	2.12	2.583	2.921	3.686	4.015
17	1.333	1.74	2.11	2.567	2.898	3.646	3.965
18	1.33	1.734	2.101	2.552	2.878	3.61	3.922
19	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.85
21	1.323	1.721	2.08	2.518	2.831	3.527	3.819
22	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	1.319	1.714	2.069	2.5	2.807	3.485	3.768
24	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	1.316	1.708	2.06	2.485	2.787	3.45	3.725
26	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.689
28	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.66
30	1.31	1.697	2.042	2.457	2.75	3.385	3.646
60	1.296	1.671	2	2.39	2.66	3.232	3.46
120	1.289	1.658	1.98	2.358	2.617	3.16	3.373
1000	1.282	1.646	1.962	2.33	2.581	3.098	3.3
Inf	1.282	1.645	1.96	2.326	2.576	3.091	3.291

قائمة أسماء المحكمين

الإمضاء	التخصص	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	تدريب رياضي	دكتوراه	مصطفى بوابدلة
	حامد سعود تودلا
	هناج ادريس
	..	دكتوراه	سالم العياشي
	تدريب رياضي	ز.م.ب	عبدالحكيم

ملخص الدراسة

1- عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة .

2- هدف الدراسة: معرفة تأثير وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

3- مشكلة الدراسة: هل للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟

4- فرضيات الدراسة:

■ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α أقل أو يساوي 0.05 بين الاختبارات القبلية و البعدية في تحسين مهارات (استقبال الكرة ، دقة التمرير ، دقة التصويب) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

■ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α أقل أو يساوي 0.05 في الاختبارات المهارية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

5- عينة الدراسة: عينة عشوائية تتكون من 20 لاعب لفريق جيل مستقبل العلمة.

6- المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

7- الأدوات المستعملة: اختبار (استقبال الكرة، دقة التمرير، دقة التصويب).

8- النتائج المتوصل إليها:

- للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم لدى عينة الدراسة.
- للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تحسين مهارة التمرير و الاستقبال و التصويب لدى عينة الدراسة.

- كما توصلنا إلى صحة الفرضيات و نستنتج أن التدريب الدائري أمثل وأحسن طرق التدريب في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

9- الاستنتاجات والاقتراحات:

✓ العمل علي تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد على الأساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا.

✓ العمل على الربط بين العمل البدني و المهاري.

Study Summary :

The title of the study : the impact of a proposed training modules using the circular training method to improve some of the basic skills in football for players under 15 years?

Purpose of the study : to know the impact of the proposed training modules using the circular training method in improving some of the basic skills in football for players under 15 years .

Problem of the study: does the proposed training modules using the circular training method have the effect of improve some of the basic skills in football for players less than 15 years?

Study Hypotheses:

- there are statistically significant differences at the α level of less than or equal to 0.05 between the tribal and remote tests in improving the skills (ball reception, accuracy of scrolling, correct accuracy) of football players under 15 years.
- there are statistically significant differences at the α level of less than or equal to 0.05 in the skill tests between the experimental group and the control group in the post-test of football players less than 15 years.

Sample of the study: a random sample consisting of 20 players for the (DMEE) team.

Methodology: experimental Method.

Tools used: test in (ball reception, accuracy of scrolling, precision correction).

Results:

- ❖ the proposed training modules in the circular training method has a positive impact on improving the basic skills of football in the study sample.
- ❖ the proposed training modules in the circular training method has a positive effect on improving the skill of passing, receiving and correction in the study sample.
- ❖ we also found the correct hypotheses and concluded that circular training represents the best training methods in improving the basic skills of football in young people.

Conclusions and suggestions:

- ❖ To Work on the application of such programs that rely on scientific methods of training the lower levels.
- ❖ To Work on linking physical and professional work.