

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



كلية / معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني

رقم:

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب: جميات علي

تحت عنوان

أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة تدريب التكراري على
تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية لرائد أولاد دراج - فئة 13 سنة -

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة المسيلة	الأستاذ: حريزي ع الهادي
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	الأستاذ: شريفي حليم
مناقشا	جامعة المسيلة	الأستاذ: البشير حمادو

السنة الدراسية: 2018 / 2019

شكر و عرفان

قال تعالى: "فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ"

سورة البقرة، الآية 152

نحمد الله سبحانه وتعالى ونشكره على نعمته علينا ومنحه إيانا الصبر وسعة البال حتى تمكننا من إنجاز هذا العمل المتواضع، وعملاً بقول سيدنا رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم:

" من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

لا يسعني وأنا أتصفح بحثي هذا إلى أن أتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير و عرفانا بالجميل لكل من ساهم بإثراء هذا العمل وعلى رأسهم الأستاذ المشرف الدكتور * شريف حليم * الذي لم يبخل على بتوجيهاته القيمة

كما أشكر مؤطري ومسيري ومدربي رائد اولاد دراج لتسهيل مهمتي

أشكر أصدقاء العمل الذين ساعدوني في إجراء البرنامج التدريبي المقترح ولاختبارات المهارية كل باسمه

أشكر كل من كان له الفضل في إنجاز المذكرة بفكرة موحية وكلمة محفزة ومشاعر دافعة إلى سبيل العلم والعمل



الاهداء

قال تعالى: " فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ
الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ
فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " سورة النمل، الآية 19.

أهدي هذا العمل المتواضع إلي:

عافية الأبدان وشفائها ونور الأبصار وضيائها سيدي ونور قلبي محمد صلى الله عليه
وسلم إلي التي حملتني وسمرت علي تربيته إلي التي لا تكون الحياة إلا بها ومعها إلي من
يهواها القلب والعين ترتاح لرؤيتها إلي من غمرتني بعطفها وحنانها إلي فاتحة باب الجنة
أمي الغالية حفظها الله واطال في عمرها

إلي من رسم لي طريق الفلاح وعلمني أن المرء لا ينال ما يتمنى إلا بالكد والجهد
والعمل إلي من منحني الأمل والإرادة والعمل إلي من تعبه لأجلي وكان لي المرشد في
الأزمات ودفع بي إلي معارج العلم ولم يبخل علي بشيء إلي من قاسى وتحمل متاعب الدنيا
لأجلنا أبي العزيز حفظه الله واطال في عمره

إلي سنابل عائلتي الذين قاسموني حلو الحياة ومرها الدرر الأعزاء أخوتي وأخواتي
حفظهم الله

إلي كل الأهل والأقارب إلي أصدقاء الدرب ومن جمعني بهم الأيام
إلي كافة الذين قضيت معهم أحسن وأجلى الأيام وأطيب الأوقات

إلي نجمة الإصباح فلسطين الحبيبة

وومد السماء قدسنا المجيد

إلي وطني العزيز الجزائر

إلي كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.



فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	- كلمة شكر
ا- ب	- مقدمة
	الفصل الاول: الخلفية النظرية والدارسات السابقة
04	1-التدريب الرياضي:
04	1-1- مفهوم التدريب الرياضي
04	1-1-2- خصائص التدريب الرياضي
04	1-1-3- واجبات التدريب الرياضي
05	2- الوحدة التدريبية:
05	1-2-1- تعريف الوحدة التدريبية
06	1-2-2- اقسام الوحدة التدريبية
08	1-2-3- انواع الوحدات التدريبية
12	2- طريقة التدريب التكراري:
12	1-2- مفهوم التدريب
12	2-2- اهداف تدريب الرياضي
13	3-2- المبادي الاساسية في تدريب الرياضي
13	1-3-2- الشدة
13	2-3-2- الوقت
13	3-3-2- التكرار
13	4-3-2- التقدم
13	5-3-2- التنوع
13	6-3-2- الانعكاس
14	4-2- حمل التدريب الرياضي
14	1-4-2- مفهوم حمل التدريب الرياضي
14	2-4-2- اشكال حمل التدريب الرياضي
16	5-2- انواع طرق التدريب الرياضي
17	1-5-2- طريقة تدريب المستمر
17	2-5-2- طريقة تدريب الفتري
17	3-5-2- طريقة تدريب الدائري
18	4-5-2- طريقة تدريب المنافسة
18	5-5-2- طريقة تدريب الفارتلك
18	6-5-2- طريقة تدريب التكراري
20	7-5-2- إنتاج الطاقة وفق التدريب التكراري اللاهوائي

22	3- التمرير والاستقبال:
22	1-3- مفهوم المهارة في كرة القدم
22	2-3- تعريف التمرير والانواع التمرير
22	3-1-2- التمرير الامامي
22	3-2-2- التمرير العرضي
23	3-3-3- التمرير للخلف
23	3-3- استقبال الكرة
24	3-1-3- انواع استقبال الكرة
24	4- المهارات الاساسية في كرة القدم
24	1-4- مفهوم المهارة
25	2-4- مفهوم المهارة الحركية رياضية
25	3-4- خصائص المهارة الحركية
25	4-1-3- مهارة لها نتيجة ايجابية
25	4-2-3- مهارة تحقق نتائج ايجابية
25	4-3-3- مهارة تحقق نتائج بثبات
25	4-4-3- مهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية
26	4-4- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
26	4-1-4- مفهوم مهارات الاساسية
26	4-2-4- تقسيم المهارات الاساسية بالكرة وبدون الكرة
32	4-5- خصائص فئة الناشئين في كرة القدم (11-13) سنة
32	4-1-5- تعريف المرحلة العمرية
32	4-2-5- خصائص ومميزات المرحلة العمرية
35	5- الدارسات السابقة
37	5-1- التعليق على الدارسات السابقة
	الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة
40	1- الكلمات الدالة في الدراسة
42	2- الاشكالية
43	2-1- التساؤلات الجزئية
44	2-2- اهداف البحث
44	2-3- اهمية البحث
	الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للبحث
46	1- الدراسة الاستطلاعية
46	2- المنهج المتبع في الدراسة
46	3- المجتمع وعينة البحث
48	4- ادوات جمع البيانات والمعلومات

51	5- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة
53	6- الاساليب الاحصائية
	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
	- عرض وتحليل النتائج
56	1- المجموعة الشاهدة:
56	1-1- بالنسبة لاختبار التمرير
57	2-1- بالنسبة لاختبار الاستقبال
	2- المجموعة التجريبية:
59	1-2- بالنسبة لاختبار التمرير
60	2-2- بالنسبة لاختبار الاستقبال
	3- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):
62	1-3- بالنسبة لاختبار التمرير
63	2-3- بالنسبة لاختبار الاستقبال
	الفصل الخامس
66	1- الاستنتاجات
66	2- اقتراحات وتوصيات
66	3- الأفاق المستقبلية
	- المصادر والمراجع
	- الملاحق

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح اشكال وصور حمل التدريبي	14
02	يوضح طريقة تدريب المستمر	17
03	يوضح طريقة تدريب الفترى	17
04	يوضح طريقة تدريب التكرارى	18
05	يبين اتجاهات التدريب وفق نظم الطاقة	21
06	يمثل اختبار دقة التمرير	49
07	يمثل اختبار استقبال الكرة	50
08	يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الشاهدة فى اختبار التمرير	56
09	يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياسالقبلى والبعدى للمجموعة الشاهدة فى اختبار الاستقبال	57
10	يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات فى القياس الاختبار القبلى والبعدى للمجموعة الشاهدة فى اختبارات التمرير والاستقبال.	58
11	يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبار التمرير.	59
12	يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبار الاستقبال	60
13	يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات فى القياس الاختبار القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات التمرير والاستقبال.	61
14	يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدى للمجموعة التجريبية والشاهدة فى اختبار التمرير	62
15	يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدى للمجموعة التجريبية والشاهدة فى اختبار الاستقبال	63
16	يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات فى القياس المجموعة الشاهدة والتجريبية فى الاختبار البعدي فى اختبارات التمرير والاستقبال	64

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
19	يبين تشكيل حمل ومكوناته في طريقة تدريب التكراري	01
21	يبين نماذج طريقة تدريب تكراري القصوى	02
48	يبين نماذج الخاصة بتجانس العينتين الشاهدة والتجريبية	03
51	يبين معامل الثبات لقياس ثبات ومعامل الصدق الذاتي بالنسبة لصدق الاختبارات	04
56	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التمرير	05
57	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الاستقبال	06
59	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير	07
60	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الاستقبال	08
62	يبين دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي في اختبار التمرير.	09
63	يبين دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي في اختبار الاستقبال	10

مقدمة

مقدمة:

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد وتمكنه من ربح الوقت، لذا فالرفع من المستوى المهاري يجب ان يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات المهارة لكل رياضة. وكرة القدم هي إحدى الرياضيات التي تتطلب لياقة بدنية عالية نظرا للتنافسية الكبيرة التي تعرفها، ومن بين أهم الصفات المهارة القاعدية للاعب كرة القدم نجد صفتي التمرير والاستقبال، فهذه المهارة ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري، لذا فهي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي الذي يسطره مدرب كرة القدم.

وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوما بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي وفردى على درجة عالية من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايره وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارة وخطوية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة. (حسين السيد أبو عبده، 2002.ص127)

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب، مشترطة بمسار الخصم والزميل والظروف المحيطة ففي الطفولة يجب وضع الأسس للرياضي المستقبلي، لذا وجب على المرابي عند تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس عليه التعامل معه، وكذا تنمية وتطوير مختلف المهارات الاساسية والتي من بينها مهارتي التمرير والاستقبال لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب، هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب ، عليه أن يمتلك صفات مهارة عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين.

زهرا ن السيد عبد الله، 2006.ص16)

وللوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق أحسن النتائج وهذا بإتباع أحسن طرق التدريب ولعل أهم هذه الطرق كانت الطريقة التكرارية وهذه الأخيرة صارت مطبقة عند الكثير من المدربين لأنها طريقة تحقق الفعالية مع الأهداف الموضوعية والمراحل التي تمر بها المنافسة. وقد اتفق الجميع على أن الفريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على التحكم الجيد في الحركات التقنية والأساسية في بناء اللعب ونظرا لأهمية هاته التقنيتين (التمرير والاستقبال) ، عملنا على اقتراح وحدات تدريبية تهدف إلى تطوير هذه المهارات. ومن هذا المنطق جاءت الدراسة لمحاولة تجسيد أهمية الوحدات تدريبية على طريقة التدريب التكرار في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال.

ومن خلال ما سبق ارتأينا الى تقسيم بحثنا هذا إلى خمسة فصول كالآتي:

الفصل الاول: تناولنا فيه الخلفية النظرية للدراسة وبعض الدراسات السابقة والمشاهدة:

الفصل الثاني: الذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة وذلك من خلال التطرق الى أهم الكلمات الدالة والمفتاحية للبحث بالإضافة الى مشكلة البحث والتساؤلات الجزئية له وأهدافه، بالإضافة الى أهمية وفرضيات البحث.

الفصل الثالث: تناولنا فيه الاجراءات الميدانية للدراسة وذلك من خلال التطرق الى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وطريقة اختيارها، كما تم التطرق الى أدوات جمع البيانات والمعلومات بالإضافة الى الخطوات المتبعة بدقة في اجراء الدراسة الميدانية وفي نهاية الفصل تم تناول الأساليب الإحصائية وأهم القوانين والقواعد المتبعة والتقنيات الاحصائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

الفصل الرابع: تناولنا فيه عرض وتحليل النتائج وتفسيرها في جداول احصائية ومناقشتها في ضوء فرضيات البحث مع محاولة ربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشاهدة.

الفصل الخامس: يحتوي استنتاجات عامة كما تم وضع اقتراحات.

الفصل الأول

1- التدريب الرياضي:**1-1- مفهوم التدريب:**

يرى البعض أن كلمة التدريب training ، مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية traheo وتعني "يسحب" أو "يجذب"، و قد انتهى المر بهذا المصطلح الى اللغة الإنجليزية وكان يقصد قديما ، " سحب أو جذب الجواد من مربط الجياد (اسطبل الخيل) لا عداده للاشتراك في السباقات".

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب training نقلا عن اللغة الإنجليزية و في المجال الرياضي واعتري مف هو مه القديم الكثير من التعديل و التهذيب .

وفي لغتنا العربية يقال : (درب) فلانا بالشيء ، وعليه ، وفيه ، عوده و مرنه ويقال : درب البعير ، ادبه وعلمه السير في الدروب " (محمد حسن علاوي ، 1990، ص35).

كما يعرف التدريب " :على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. " (ناهد رسن سكر، 2002، ص9).

من وجهة النظر الفيسيولوجيا يعرف التدريب " بمجموعة التمارين او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف او تغيير وظيفي في اجهزة و اعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي " .

ومن وجهة نظر علماء النفس و التربية " بانه عملية تربوية منظمة و مخططة طبقا لمبادئ و اسس علمية تهدف الى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و المعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس " . (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 2،3).

من خلال ما سبق يمكن تعريف التدريب الرياضي " :أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد. (قاسم حسين، 1997، ص78).

1-1-2- خصائص التدريب الرياضي :

يتميز التدريب العديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تضفي على العملية التدريبية والقائمين عليها مجموعة من المتطلبات الجديدة والمتطورة ومنها أن:

✓ التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد الى مستوى عال في نوع النشاط الرياضي الممارس.

✓ يتميز التدريب الرياضي بخاصية اعتماده على طرق البحث العلمي.

- ✓ يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة
- ✓ يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية
- ✓ يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب وشخصيته القيادية لعملية التدريب (الدور القيادي للمدرب)
- ✓ يتميز التدريب الرياضي لتأثير على أسلوب وتشكيل حياة الفرد . (سعيد عرابي، 2016، ص 28، 29).

1-1-3- واجبات التدريب الرياضي :

ان ضمان الوصول بالفرد الى أعلى مستوى رياضي مما يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة . وتتلخص اهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي :

1-1-3-1- الواجبات التعليمية :

- تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات و مهارات ومعلومات و معارف الفرد الرياضي ، و تشمل اهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :
- ✓ التنمية الشاملة المتزنة للصفات او القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة و التحمل .. و العمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.
 - ✓ التنمية الخاصة للصفات او القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
 - ✓ تعلم و إتقان المهارات الحركية الأساسية لنمو النشاط الرياضي التخصصي للوصول الى أعلى مستوى رياضي .
 - ✓ تعلم و إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي .
 - ✓ اكتساب المعارف و المعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخططية و عن طرق التدريب المختلفة و النواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي و عن القوانين و اللوائح و الأنظمة الرياضية.

1-1-3-2- الواجبات التربوية :

- تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص و الملامح الأخرى للشخصية و، و تشمل اهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على مايلي :
- ✓ تربية الناشئ على حب الرياضة ، وأن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.
 - ✓ تربية وتطوير الخصائص و السمات الإرادية كسممة الهادفة و سممة المثابرة و سممة ضبط النفس والجرأة و سممة التصميم ..

- ✓ تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة للفرد كحب الوطن و الخلق الراضي و الروح الرياضية ... الخ
- ✓ تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول للفرد والارتقاء بها بصورة تستهوي خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الايجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العليا في هذا المجال. (محمد حسن علاوي، 1990، ص41).

2- الوحدة التدريبية:

1-2-1- تعريف الوحدة التدريبية :

تعتبر وحدة التدريب اليومية هي القاعدة و الركيزة الاساسية لعملية التخطيط ، و الخلية الاساسية لعملية التدريب ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية و التعليمية للوصول الى اهداف التدريب. (حسن السيد ابو عبده، 2001، ص353).

كما تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد الدورات المتوسطة و الكبرى ، و بذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب و الذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد اساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات .

والوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم او مرتين او ثلاث مرات، و ذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب و الذي يتمثل في نوع النشاط الممارس و الهف من كل وحدة . (بسطويسي احمد ، 1999، ص330-331).

وهناك بعض الاعتبارات الهامة والضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تنفيذه لهذه المرحلة ويضمن نتائجها منها:

- ✓ أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
- ✓ أن تساهم كافة محتويات الوحدة فيتحقق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهيئة .
- ✓ أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل نتائج ممكنة لتحقيق أهدافها.
- ✓ تحديد أزمنا كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة.
- ✓ ان تكون الأحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعة على أسس علمية
- ✓ تحديد أسلوب إخراج وتنفيذ الوحدة من حيث تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمارين الوحدة.
- ✓ أن تنظم وتنسق الأحمال التدريبية وشداقتها مراعية مواعيد المباريات. (عماد الدين عباس أبوزيد، 2005 ، ص309)

1-2-2- أقسام الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث اجزاء رئيسية ، حيث ترتبط تلك الاجزاء بهدف من كل وحدة سواء كان تعليميا تدريبيًا ... و بذلك تبنى الوحدة التدريبية لتحقيق تلك الأهداف . (بسطويسى احمد ، 1999، ص 331).

حدد زمن الوحدة التدريبية على وفق المتطلبات التدريبية الخاصة وهناك وحدة تدريبية لمرة واحدة ومرتين او ثلاث مرات في اليوم الواحد كما يأتي :

أ. زمن الوحدة التدريبية لمرة واحدة في اليوم وتشمل :

✓ وحدة تدريبية قصيرة (30 - 90) دقيقة .

✓ وحدة تدريبية متوسطة (2 - 3) ساعة .

✓ وحدة تدريبية طويلة (اكثر من ثلاث ساعات) .

ب. زمن الوحدة التدريبية : مرتين او ثلاث مرات في اليوم و تشمل :

✓ يجب ان تكون الوحدات قصيرة .

✓ مجموع الوحدات لا يزيد عن (2-3) ساعة . (عامر فاخر شغاتي ، 2014، ص 106).

أن البناء الاساسي للوحدة التدريبية يتألف من :

1-2-2-1- القسم التحضيري: إن لهذا القسم أكثر من مصطلح إذ يطلق عليه (الإحماء، التسخين، المقدمة،

الإعداد) ويهدف القسم التحضيري إلى إعداد وتهيئة اللاعب أو اللاعب ينمي جميع النواحي للأداء الجزء الرئيسي

من الوحدة التدريبية وبصورة جيدة بالإضافة إلى تجاوز حدوث الإصابات من خلال التهيئة المنتظمة والمتدرجة للأجهزة والأعضاء الجسمية بغية تحمل أعباء الحمل القادم على الوجه الأكمل.

أما الفترة التي تستغرقها فتعتمد على طبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والحالة المناخية وطبيعة اللاعب، مثلاً: تكون فترة الإحماء طويلة عندما تكون تدريبات الجزء الرئيسي منصبة على تطوير السرعة القصوى والقوة العضلية وقد يستغرق الوقت ما بين (20-40) دقيقة وعموماً هناك من يرى انه تستغرق (5/1) من الجزء الكلي للوحدة التدريبية.

أهم الواجبات التي تقع على القسم التحضيري:

✓ الاسترخاء أي العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

✓ العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة سرعة الدم المدفوع في كل ضربة.

✓ العمل على زيادة اتساع الشعيرات الدموية .

✓ التنظيم الحركي أي الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة باللعبة.

✓ محاولة خلق الاستعداد النفسي للتدريب والمسابقة لدى اللاعب.

✓ العمل على رفع درجة حرارة الجسم. (مروان عبد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري، 2015، ص 59)

أقسام الجزء التحضيري:

الإحماء العام : تستخدم تمارين العداد العام ذو الشدة القليلة و المتوسطة لغرض الاحماء العام وتؤدي مثل تلك التمارين حيث تشمل جميع اجزاء الجسم لتنشيط الاجهزة الوظيفية و الحركية المختلفة بالجسم، وقد يؤدي الاحماء العام على شكل العاب بسيطة كألعاب المطاردة و التتابعات المختلفة و الالعاب الصغيرة او العاب الكرات... الخ تلك الالعاب تتميز بجهد بدني منخفض، و بذلك يعمل الاحماء العام مع الاحماء الخاص في تهيئة اللاعب للأداء افضل للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اللاحقة .

الإحماء الخاص: يذكر ابو العلا عبد الفتاح 1998: " اذا كان هدف الاحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين المركزي و العصبي اللاإرادي ، فان هدف الاحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي و العصبي الطرفي في افضل حالة تمكنهما من الاداء بفعالية في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة الى تنشيط الوظائف الفيزيولوجية اللاإرادية الازمة لمتطلبات نشاط الجسم . (بسطويسى احمد، 1999، ص 332).

1-2-2-2- الجزء الرئيسي:

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق اهداف الوحدة التدريبية ، و زمن هذا القسم يعادل (70-80%) من الزمن المخصص للوحدة . (فاطمة عبد المالح واخرون، 2016، ص 82).

وتقع اهمية كبرى بالنسبة للجزء الاساسي للوحدة التدريبية فيما يخص ليس فقط ترتيب اولوية تنمية القدرات البدنية و المتمثلة في التمارين الخاصة ، بل يتعدى ذلك الى ترتيب الجزء الخاص بتعليم و تحسين مستوى كل المهارات الفنية و الخططية . (بسطويسى احمد، 1999، ص 333).

اعتبارات يجب أن تراعى في القسم الرئيسي:

- ✓ البدء بالتمارين التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد .
- ✓ البدء بتمارين التعلم المهارة عقب الإحماء مباشرة لان هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه، وذلك ينطبق
- أيضا على تمارين الاستجابة الحركية.
- ✓ تعطى تمارين السرعة بعد تمارين التعلم المهاري ضمان لعدم ارهاق اللاعبين.
- ✓ ألا تسير التمارين على وتيرة وراحة بل يجب أن تكون متنوعة.
- ✓ يخصص بعض الوقت لأداء التمارين طبقا للفروق الفردية.
- ✓ يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعب إلى تحسينها.

- ✓ يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وأن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللعب في المباراة أو المنافسة.
- ✓ طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء.
- ✓ تمارين القوة العضلية والتحمل تبدأ من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.
- ✓ هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين اللعب ولكن يجب أن يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى
- ✓ ويلاحظ خلال فترة الإعداد الا يستخدم مثل هذا النوع من التمارين لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى و يزداد زمن التمارين المخصصة له. (نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكى، 2011، ص215).

1-2-2-3- القسم الختامي:

يهدف هذا الجزء الى محاولة العودة بالفرد الى حالته الطبيعية او ما يقرب منها قدر الامكان ، وذلك بعد الجهد المبذول و خلال هذا الجزء يخفض الحمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية ، فضلا عن عودة الفرد الرياضي الى حالة الاستشفاء و التهيئة الى ما بعد استكمال متطلبات التدريب. (عامر فاخر شغاتي ، 2014، ص108).

يستغرق هذا الجزء حوال (7-10%) من الزمن المخصص لوحدة التدريب ، يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء و التهدئة. (فاطمة عبد مالح و اخرون، 2011، ص82).

1-2-3- أنواع الوحدة التدريبية :

يمكن تقسيم الوحدات التدريبية إلى أنواع التالية:

- أنواع وحدات التدريبية أساس للهدف.
 - أنوع وحدات التدريبية أساس اتجاه تأثير حمل التدريب.
 - أنواع الوحدات التدريبية أساس للتنفيذ.
- أ. **الوحدات التدريبية على أساس الهدف :** إن انواع الوحدات التدريبية على أساس الهدف كثيرة و منها :
- * **وحدة تعليمية :** تمثل الوحدة التعليمية في مجال التدريب اولى الوحدات الخاصة بتعليم و التعرف على المهارات الفنية والخططية و التي تحتاج من من المدرب سرد بعض المعلومات النظرية حول اتارخ وتكنيك مهارات الالعب و تعضيدها بالوسائل التعليمية المختلفة إن امكن ذلك وتؤدي مثل تلك الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة و خصوصا مع المبتدئين. حيث تختلف مثل تلك الوحدات مع المقدمين عند التركيز على الداء الفني (التكنيك) لجزء مهارة جديدة او شرح المهارات الخططية ، فيمكن بذلك تأديتها في بداية موسم المسابقات ، او الفترة الخاصة بذلك و التي يحددها المدرب.

* **وحدة تعليمية تدريبية :** يذكر هارا 1979harra بان الوحدات التعليمية التدريبية موقعها بالنسبة للسنة التدريبية ، بعد الوحدات التعليمية و تعتب الوحدة التدريبية التعليمية ذات أهمية كبيرة للمبتدئين و

الناشئين ، وذلك في أولى مراحل تعلمهم للمهارات الرياضية و التدريب عليه حتى يصل اللاعب من مرحلة " للإدراك الاولي " للمهارة الى " الإدراك الجيد " و الذي يتميز بخلوه من الأخطاء الفنية بقدر الإمكان . (بسطويسي احمد ، 1999، ص335

* **الوحدة التدريبية** : يستخدم المدرب هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة تطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب ، فقد يحتوي محتوى الوحدة التدريبية الى تنمية وتطوير المكون البدني الخاص للاعب ، ومن ثم توجه الاحمال التدريبية بالوحدة الى ذلك مع مراعاة ان يقنن اللعب اتجاه تأثير تلك الاحمال و اسلوب تنفيذها ، كما يلاحظ توجيه هدف الوحدة الى تطوير المهارات الخططية و الادائية للاعب مع تحقيق نمذجة بين هذا التطوير و الارتقاء بمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي للاعب كالقتال الفعلي مثلا في ان واحد. (احمد محمود محمد ابراهيم ، 2005، ص556).

* **الوحدة الاستشفائية** : و ينظر التدريب حاليا الى الوحدة الاستشفائية على انها من المكونات الاساسية لتخطيط و تفنين و توزيع الاحمال التدريبية للاعب خلال برامجه التدريبية الخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارسه ، لذا فعلى المدرب ان يراعي عند استخدامه للوحدة الاستشفائية انخفاض مرات التكرار و التي تتمثل في حجم الاحمال مع ضرورة التنوع في محتويات تلك الاحمال ، حيث ذلك يوفر اساس جيد لنجاح المدرب في الاستشارة الداخلية للاعب مما يوف للأجهزة لها الظروف الملائمة للتخلص من مخلفات التمثيل الغذائي و كذلك المواد المسببة للتعب ، هذا يوفر بعد ذلك تأقلم تلك الاجهزة الوظيفية مع محتوى الاحمال التدريبية و تأثيرها مسببا تطوير لمستوى التكيف الوظيفي للعب .

* **الوحدة التقويمية** : تعتبر الوحدات التقويمية وحدات خاصة بقياس المستوى ، وذلك منذ بداية السنة التدريبية وحتى موسم المنافسات للوقوف على مستوى اللاعب معرفة ما ينقصه (بسطويسي احمد ، 1999، ص337). من قدرات بدنية او مهارات فنية اوخططية .

ب. **الوحدات التدريبية على اساس اتجاه تأثير حمل التدريب** : يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعا لاختلاف حمل التدريب، احدهما الجرعة ذات الاتجاه الموحد، والجرعة ذات الاتجاه المتعدد.

* **جرعة التدريب ذات الاتجاه الفردي** : من آراء الخبراء العلميين و المدربين ذو الخبرة في مجال التدريب الرياضي للأنشطة المختلفة ان الوحدات التدريبية ذات التأثير الفردي توجه احمالها الى تطوير التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي و السرعة بأنواعها المختلفة و القوة بأنواعها المختلفة و التحمل الخاص ، أي ان تلك الوحدات يوجه محتوى احمالها التدريبية الى تطوير مكون واحد من مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية للاعب و يتخصص أكثر ليوجه لتطوير جزء معين وهو "عنصر القوة المميزة بالسرعة". (احمد محمود محمد ابراهيم ، 2005، ص557).

✓ وعند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزامات وتوجيهات التطبيقية التالية:

- ✓ التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر و زيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج مابين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغير مابين العضلات المستخدمة .
- ✓ ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي أو مع اللاعب/ اللاعب بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد.
- ✓ يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة بالإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم .
- ✓ استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث أن هذا النوع من الجرعات التدريبية يؤدي إلى سرعة التدريب. (عماد الدين عباس أبوزيد 2005، ص323).

الأشكال المتعددة للوحدات التدريبية ذات التأثير الفردي :

- ✓ **الشكل الاول :** (ثابت التشكيل من حيث وسائل و طرق التدريب) : ويشتمل على طرق تدريب ويتم من خلالها تنفيذ مستوى احمال تدريبية ثابتة خلال فترة تطبيق الخطة التدريبية على مدار الموسم الرياضي ، اي ان محتوى البرنامج التدريبي من احمال تدريبية يكون ثابت خلال فترة التنفيذ له بالخطة على مدار فتراتها .
- ✓ **الشكل الثاني :** (متغير الشكل من حيث التمرينات المستخدمة) : وهو يشتمل على برنامج تدريبي يحتوي على احمال تدريبية موجهة لتطوير او تنمية عنصر بدني أساسي ، ولكن المدرب هنا يمكنه التغيير في الوسائل و الطرق التدريبية المستخدمة خلال مراحل الخطة التدريبية للاعب و فقا لتخصصه الدقيق برياضة الكاراتيه .
- ✓ **الشكل الثالث :** (متغير الشكل) : وهنا يمكن للمدرب توجيه تشكيل حمل التدريب الى تطوير صفة بدنية او قدرة خاصة بدنية ، و عند التنفيذ يتميز بمجموعة من التمرينات تحقق الهدف من التشكيل المستخدم ، و جميعا يكون تأثيرها متكامل بهدف تطوير تلك الصفة الدنية للاعب . (احمد محمود محمد ابراهيم، 2005، ص558).

* **الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد :** هي الوحدات التدريبية التي لها أكثر من هدف بغرض تنمية أكثر من صفة بدنية في الوحدة التدريبية الواحدة ، وتستخدم مثل تلك الوحدات في حالات خاصة ، حيث يكون استخدام تلك الوحدات في موسم الاعداد الخاص حيث لم يستكمل اللاعب لياقته بعد وإعداده البدني ، كما ينصح بان تؤدي في فترات متقطعة بين المنافسات كوحدات استشفائية و بأحمال اقل من القصوى . (بسطويسى احمد، 1999، ص340).

*جرعة التدريب ذات الاتجاه المتتالي : على المدرب ان يراعي الوضوح في التتابع المستخدم لوسائل تحقيق تطوير الصفات او القدرات البدنية الخاصة باللاعب. (احمد محمود محمد ابراهيم، 2005، ص559).

تنقسم هذه الجرعة الى جزئيين او ثلاث اجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاته نحو تنمية صفات بدنية معينة و مثال على ذلك ان يشمل الجزء الاول تمرينات تنمية السرعة و الجزء الثاني تمرينات اللاهوائي و الجزء الثالث تنمية التحمل (عماد الدين عباس أبوزيد، 2005، ص320).

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

✓ **التشكيل (1) :** و يحتوي على الاحمال التدريبيه المقننه و الموجهه لتطوير السرعة و مكوناتها و يليها

احمال تدريبيه لتطوير القوة و مكوناتها و اخيرا احمال التحمل بأنواعه المختلفه.

✓ **التشكيل (2) :** يحتوي على تشكيل الاحمال التدريبيه الموجهه لتحقيق تطوير مكونات السرعة ، ثم يلي

ذلك

احمال لتطوير التحمل الهوائي مع مراعاة تحقيق اهداف الوحدة التدريبيه للتطوير ، و توفر فرصة للاستشفاء من المواد المتراكمة الناتجة من التفاعل داخل العضلات العاملة قبل معاودة التدريب .

✓ **التشكيل (3):** يحتوي على احمال تدريبيه موجهه لتطوير التحمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم يليها الاحمال

الموجه

لتطوير التحمل اللاهوائي اللاكتيكي .

✓ **التشكيل (4) :** يحتوي على احمال تدريبيه موجهه لتطوير الاداء للمهارات الخاصة بالنشاط الرياضي

التخصص

ثم بعد ذلك تأتي الاحمال التدريبيه الموجهه لتطوير فعالية تنفيذ المهارات الخططية خلال المباريات و المنافسة مع مراعاة التخصص الدقيق للاعب . (احمد محمود محمد ابراهيم، 2005، ص561).

ج- أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ:

قسم هاره أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الجرعات الفردية والجماعية والموحدة

✓ **الجرعة الفردية :** في هذه الجرعة يقوم اللاعب او اللاعبين بالتدريب بمفرده ، و يتم التدريب بطريقة

فردية

اعتمادا على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة و زيادة اعتماد اللاعب

على نفسه و زيادة الثقة، كما يمكن ان تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت اللاعب نظرا لاختيار مواعيد

التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة ، غير ان سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن

مشاركة الزملاء في التدريب .

✓ **الجرعة الجماعية:** تؤدي هذه الجرعة في وجود عدة لاعبين معا ما يخلق فرصة طيبة لاستشارة عامل المنافسة، إلا

أن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

✓ **الجرعة الموحدة:** و تتم بتأدية جميع اللاعبين (الفريق) التمرينات الموضوعه في شكل جماعي موحد مما يتيح

الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي .، غير ان من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي .

✓ **الجرعة الحرة:** تتميز بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام هذه الطريقة مع اللاعبين ذوي المستويات العالية

بأسلوبين منهما التدريب الدائري وطريقة التدريب الثابت. (عماد الدين عباس أبوزيد، 2005، ص323).

1-2-4- ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية :

تلعب القدرات البدنية الخاصة بالمهارات و الانشطة و الالعب الرياضية دورا ايجابيا لافي تقدم المستوى ، و بذلك تمثل ديناميكية وضع تلك القدرات مع المهارات الفنية و الخططية في كل دورة تدريبية مشكلة من مشاكل التدريب والتي نعرضها فيما يلي :

✓ **بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة :** بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بأن تؤدي في الجزء الاعدادي من

مقدمة الوحدة التدريبية ، بحيث تكون العضلات غير مجهدة ، كما ينصح بان تؤدي بعد التمرينات التوافقية ان وجدت في الوحدة التدريبية ، كما ينصح بان تكون لتمرينات الاعداد البدني العام اسبقية الاداء عن تمرينات الاعداد البدني الخاص ، اما بالنسبة لتمرينات السرعة فينصح بأدائها قبل تمرينات القوة ، هذا لارتباطها بالقدرات التوافقية للاعب و التي تتطلب عدم وصول العضلات الى حالة الاجهاد عند تنمية مثل تلك القدرات . اما بالنسبة لتمرينات التحمل بصفة عامة فيكون أداؤها متأخرا عن كل تمرينات القدرات البدنية ، (بسطويى احمد، 1999، ص334).

و بالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة و القوة القصوى يجب ان يكون لها اسبقية الاداء عن تمرينات تحمل القوة ، كما لتمرينات سرعة الاداء و سرعة رد الفعل و السرعة القصوى أسبقية الاداء عن تمرينات السرعة الانتقالية ، و تمرينات السرعة الانتقالية لها اسبقية الاداء عن تمرينات تحمل السرعة.

✓ **بالنسبة للمهارات الفنية و الخططية :** تحتاج كل من المهارات الفنية و الخططية قدرات توافقية عالية ، بالإضافة

الى عملية التركيز عند الأداء الذي يستدعي اعطاءه اولوية الترتيب في الوحدة التدريبية بعد المقدمة مباشرة ، و قبل التمرينات الاساسية الخاصة بحيث يكون اللاعب بعيدا عن الاجهاد ، و بذلك فعند تعلم

او تطبيق او تحسين مثل تلك المهارات ينصح بان يكون لها الاسبقية في الاداء عن القدرات البدنية الخاصة و التي تكلمنا عنها ، حيث تلعب تلك المهارات الفنية (التكنيكية) و الخططية (التكتيكية) دورا ايجابيا في الوصول الى مستوى افضل بالنشاط المعني .

✓ **بالنسبة لتمرينات التحمل الهوائي واللاهوائي** : بصورة عامة و بخصوص نظم الطاقة الهوائية و اللاهوائية بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي ، كما ينصح ايضا بأسبقية اداء تمرينات التحمل اللاهوائي الفوسفاتي و التي تحتاج زمنا اقل و شدة فينصح بأسبقية التمرينات الخاصة عالية عن التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي و اللاكتيكي و التي تحتاج الى زمن اطول نسبيا . (بسطويسي احمد، 1999، ص 335).

2- تعريف التدريب الرياضي: إن التدريب الرياضي له عدة اختلافات من ناحية التعريف تبعاً للهدف و مجال التخصص فمن جهة النظر الفيزيولوجية يعرف التدريب لمجموعة التمرينات أو بالمجهودات البدنية التي تؤدي إلى أحداث تكييف أو تغيث وظيفي من أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى علمي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان هو عملية تخضع لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح والفيزيولوجيا، الميكانيك وكذلك العلوم الإنسانية كعلم النفس، وهو يسعى إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدرته واستعداداته وإمكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والذي يمارسه بمحض إرادته . (بهاء الدين سلامة ، 1994 ، ص 35)

ومن المعروف إن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير المطلوب بمعنى إن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها قوتها العضلية، كل هذا له علاقة بحمل التدريب . (قاسم حس حسين واخرون 1987، ص 295)

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقا لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته . (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: 2002، ص 13)

ويعرفو هارا " :إعداد الرياضين للوصول إلى مستوى العالي فالأعلى يرى ماتفيق 1976 إن إ التدريب الرياضي هو" : إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب . ("بسطويسي احمد اسس ، 1999 ، ص 220)

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه " :العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " . (مفتي ابراهيم حماد ، ط 2 ، ص 21)

2-أهداف التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل وغيرها حسب نوع الرياضة ومتطلباتها يهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية وتنمية القدرات الخططية الدفاعية والهجومية التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخططية كوحدة في عمل التدريب.

اكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها إعداد الرياضي من النواحي النفسية والإرادية التي تساهم في استمرار قدراته والتحلي بالخلق الرياضي الفوز أو الهزيمة . - (بهاء الدين سلامة: 19، ص 359

3-المبادئ الأساسية في التدريب:

في التدريب هناك قواعد أساسية مهمة تؤخذ بعين الاعتبار ونختصرها فيما يلي:

3-1-الشدّة :

لتطوير أي جهاز من أجهزة الجسم فان المبدأ هو أن يعمل الجهاز بشكل أقوى من عمله الطبيعي وهذا المبدأ يدعى فوق الحمل.

إن مستوى فوق الحمل هو الذي يجدد التطبعات الفيزيولوجية التي يحدث في التدريب ويمكن القول أن الشدّة العالية تعني التطور الأحسن لذلك الجهاز.

إن الشدّة المناسبة لإنتاج تطبع فيزيولوجي مناسب سوف يختلف طبعا للجهاز الذي يتم تدريسه (عضلي ، مفصلي ، قلب)وكذلك مستوى للياقة الرياضية.

3-2-الوقت :

يشير إلى كمية الوقت الضروري في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الدعم لتطوير التطبعات الفيزيولوجية. يختلف طبقا لمستوى اللياقة البدنية ومستوى الضغط على الجهاز.

3-3-التكرار:

- ✓ -يشير هذا المفهوم إلى عدد التكرارات في كل يو، أسبوع، شهر، سنة.
- ✓ -بعد تحميل جهاز معين فانه بحاجة إلى الراحة لكي يسمح للجسم بالتطبع وإعادة بناء الجهاز لمستوى أعلى من السابق.

✓ -هناك اختلاف طبقا لفروق الفردية وطبقا لطبيعة البرنامج التدريبي . (موفق مجيد الولي ، الأردن،

2000،ص 44)

3-4-التقدم:

- ✓ -يجب تنظيم البرامج التدريبية طبقا للمتطلبات الخاصة باللعبة أو النشاط أو الفاعلية.
- ✓ -نقطة البداية تكمن في تقويم اللعبة لأجل تثبيت الأجهزة المعنية في التدريب والطريقة التي من خلالها تتفاعل

3-5-التنوع:

لكي تحصل علي التطبع الفسيولوجي المنشود يحتاج إلي مفهوم المدى الطويل للتدريب لذلك هناك خوف حقيقي من الضجر.

على اللاعب احترام نظام التدريب لكن من الضروري تنويع التمرينات و روتين التدريب لأجل الحصول على التحفيز الكامل ولأجل إدخال المتعة الكاملة.

3-6-قابلية الانعكاس:

إن معظم التطبعات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب العالي تكوف منعكسة، فاللياقة البدنية تكسب بصعوبة لكنها تفقد بسهولة. يجب القبول باستثناء من المستوى الواطئ بعد المرض، والإصابة والحالات الأخرى التي تبعد الرياضي عن البرنامج المقرر..(امر الله احمد البساطي 1998 :، ص 22)

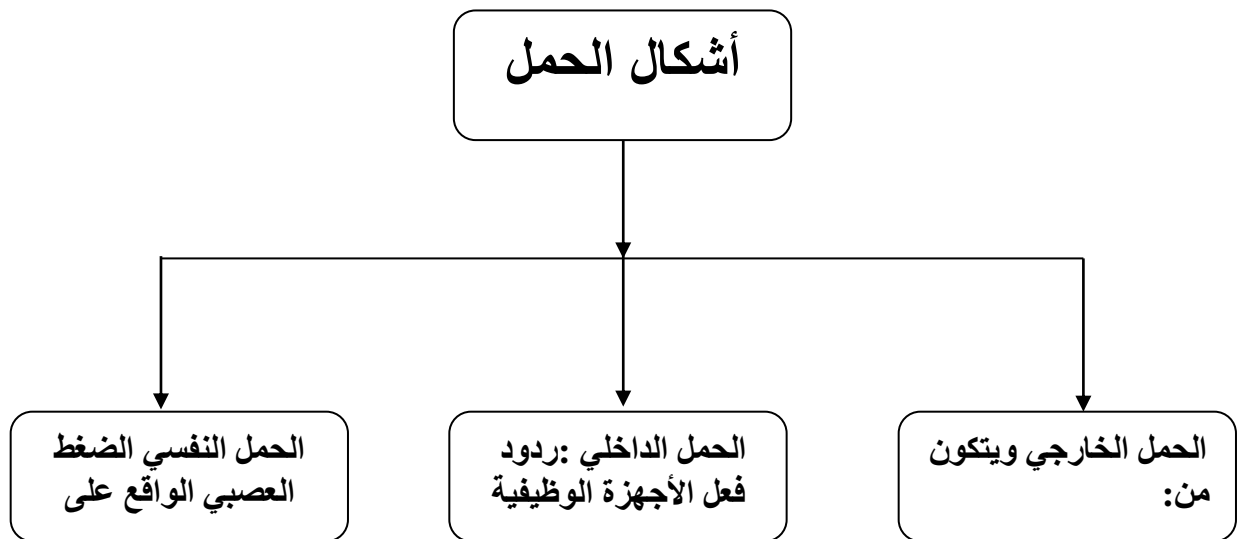
4 - حمل التدريب الرياضي

4-1-تعريف حمل التدريب:

يعرف حمل التدريب بأنه " :الجهد البدني والعصبي والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كمر فعل لممارسة الأنشطة الرياضية "عن محمد عثمان وعن هارا ، كما يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية المستخدمة للإحلال بحالة التوازن الداخلي المشار إليها فيما سبق، ويمثل حمل التدريب أيضا شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم، الشدة، الراحة، والكثافة المستخدمة كما يعكس أيضا الفعالية الناتجة عن المشيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية . (مهند حس البشاوي واحمد ابراهيم ، 2005 ، ص 333)

4-2-أشكال الحمل التدريبي: يشتمل الحلم التدريبي بصفة عامة على ثلاث أشكال رئيسية هي:

✓ -حمل خارجي-حمل داخلي-حمل نفسي يجب ان تعطي هذه الأشكال الثلاثة أهمية عند تحقيق



شكل(1) يوضح اشكال وصور الحمل التدريبي

الحمل الخارجي:

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها أو إنجازها خلال وحدات زمنية محددة ويتكون الحمل الخارجي من (أمر الله ابضد البساطي: مرجع سابق، 2 شدة الحمل ص)

2

✓ - شدة الحمل

✓ - حجم الحمل

✓ - كثافة الحمل

و يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة للحمل مع مراعاة العلاقة بينهما، حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الأهمية عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب ويمكن حصر هذه المكونات في النقاط التالية:

4-3-1- شدة الحمل:

تمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية وتعدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة وهي بذلك تمثل درجة الصعوبة أداء التمرين بشدة قصوى وهي بذلك تمثل درجة الصعوبة أداء التمرين بشدة قصوى أو تحت القصوى متوسط أو ضعيف. درجات شدة حمل التدريب: ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة لها نفس القدر من التأثيرت على الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلى مستويات تعبر عن شدة التمارين المقدمة للرياضي.

أ) الشدة القصوى:

هي الدرجة أو المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بالشدة العالية على أجهزة الجسم، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لا بد أن يكن في قمة التّكيز، ولا بد أن يبذل قصارى جهده، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بـ 95% إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أداءه، وعند التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 5 تكرارات ولفترات قصيرة ونستنتج: كلما كانت الشدة عالية كلما كان الحجم ضعيفا" (قاسم حسن حسين واخرون 1987 :ص105)

ب) الشدة الأقل من القصوى: وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ولذلك فان درجة التعب تكون اقل نسبيا عما هو في النوع الأول لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى نسبة 75% إلى 95% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات.

ج) الشدة المتوسطة: تميز هذه الدرجة بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع على متلف اعضاء الجسم ، وتقدر درجة الشدة المتوسطة ب % 50 الي % 75 من اقصى ما يستطيع الرياضي تحمله في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات من 15 الي 20 تكرار .

د) الشدة الضعيفة:

في هذه الدرجة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة 35 % إلي % 50 من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات من 15 الي 20 تكرار (مقاوم كمال الرياضي ، 2009 ، 2010، ص75)

4-3-1 حجم حمل التدريب:

يعتبر حجم الحمل المكون الثالث لحمل التدريب إلي جانب الشدة والكثافة ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين * زمن دوام المثير * عدد المجموعات + الراحة) بين تدريب وآخر . كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية ويمثل تكرار مثير التدريب بالنسبة للحصة التدريبية مكونات حجم الحمل حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل فكلما زاد عدد التكرارات للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كان حجم التدريب فيها كبيرا وكلما زاد عدد التكرارات قلت الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

4-3-1 كثافة التدريب:

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وجهة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل من ثم تطوير مستوى الانجاز حيث يؤدي التعب إلي انخفاض شدة الحمل من ثم يتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة الحمل معينة خاصة، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذ يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلي تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم الشدة المطلوبة وعلى هذا يجب أن تشمل على فترات راحة معينة بحيث يمكن إلي التخلص من التعب واستعادة القوة بالقدر الذي تسمح بتكرار نفس التمرين أو الشدة المرجوة وبصفة عامة حيث الشدة والحمل . مقال كمام:مرجع سابق ، ص76

4-3-2 الحمل الداخلي:

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب دائما إلي حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه وبعد الانتهاء منه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلي زيادة الحمل وفي حقيقة الأمر إن الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي هو الهدف الحقيقي في تشكيل الحمل الخارجي.

4-3-3 الحمل النفسي:

يمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنظرية، إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب وخاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدّة والإثارة ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثير على أجهزة الجسم الوظيفية. (كمال درويش ومحمد حسين الرياضي 1989، ص 175، 177)

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعاً في الموقف الرياضي الواحد، فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب وما يتطلب من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدّة والحجم

وتصاحبه ردود أفعال الجسم الوظيفية (حمل داخلي) ويرتبط التنفيذ لهذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) الخوافز. (أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص 81)

5- طرق التدريب: إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل جيد يتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- ✓ - طريقة التدريب المستمر
- ✓ - طريقة التدريب الفترّي
- ✓ - طريقة التدريب الدائري
- ✓ - طريقة المنافسة
- ✓ - طريقة فرتلاك

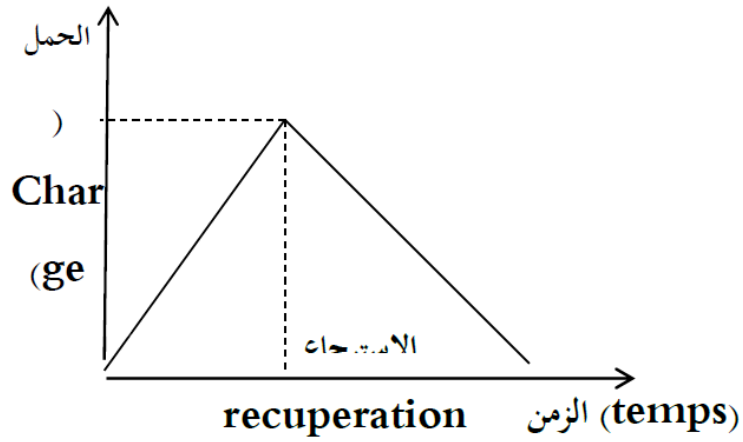
✓ - طريقة التدريب التكراري (أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص 82)

5-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف إلى الارتفاع بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أعضاء الجسم وزيادة فاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة.

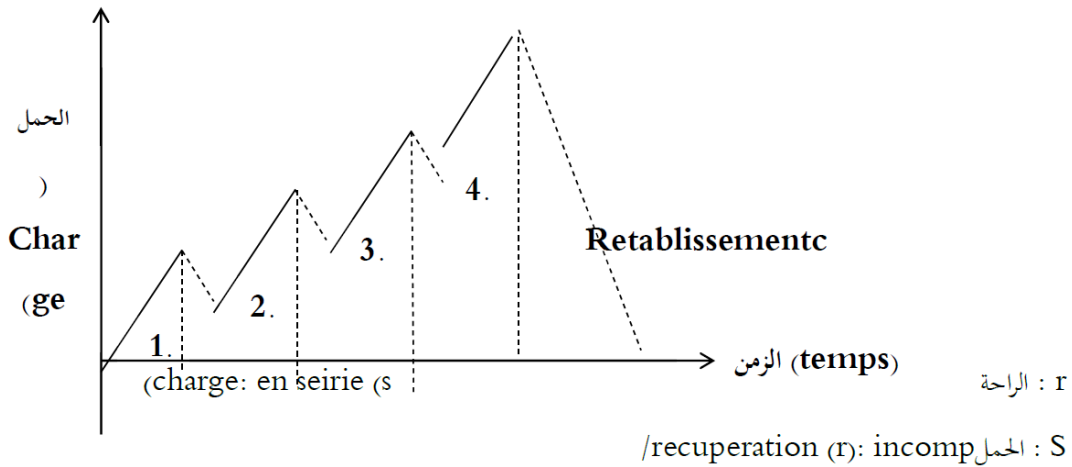
✓ - تدريب مستمر منخفض الشدّة

- ✓ -تدريب مستوى عالي
- ✓ -تدريب تناوب الخط



الشكل (2): طريقة التدريب المستمر

2-5- طريقة التدريب الفتري: تتمثل في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر بفواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاهات التنمية وتكمن أهمية زمن فترات الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي الجري الخفيف. (محمد عوض البسويي، :، 1991، ص24)



الشكل (03) طريقة التدريب الفتري.

3-5 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل الفتري أو التكراري ويرجع الفضل في استخدام هذا الأسلوب للأستاذ Adansonmogam بجامعة ليدز بالإنجلترا في أوائل الخمسينات ومنذ ذلك تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة في فترة زمنية محددة أو إطلاق الوقت وأداء أكبر كمية من العمل. (أمر الله ابضد البساطي: مرجع سابق، ص 85-103) .

4-5- طريقة المنافسة:

وهو نوع خاص من التدريب يستعمل للمراقبة أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة لمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية) وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب، ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى أثناء التجديد للحركات.

5-5 طريقة الفار تلك:

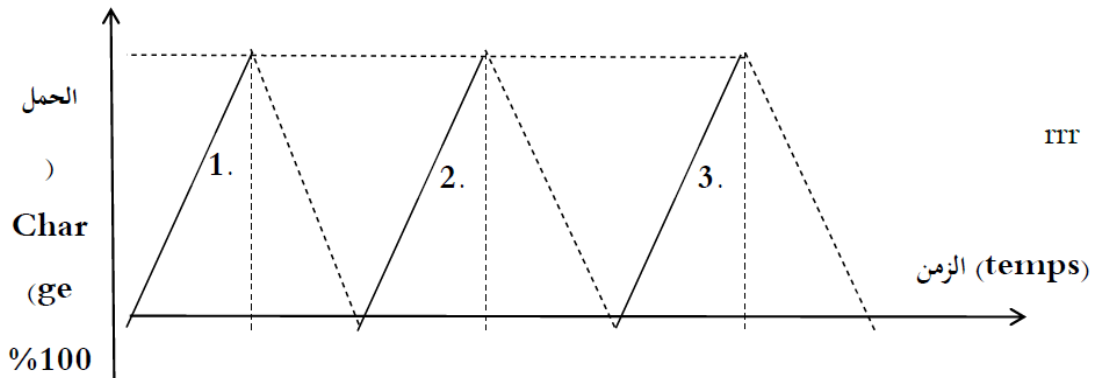
تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري وقدرة اللاعب المواصلة على إجتياز وتخطي العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب لتخطي عائق، منحدر، مرتفع، منحني)....ولذلك أطلق

عليها مصطلح الفار تلاك وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقو عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب . (أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص)

103-85

5-6- طريقة التدريب التكراري:

وهي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها على طريق التدريب مرتفع الشدة فتصل إلي الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة وتهدف إلي تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب 2 . (أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص 103)



الشكل (4) طريقة التدريب التكراري

5-6-1- أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- ✓ - السرعة (السرعة الانتقالية)
- ✓ - القوة القسوى (القدرة العظمى)
- ✓ - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)
- ✓ - التحمل الخاص (تحمل السرعة)

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين للعضلات وزيادة الطاقة المخزنة، فإنها تؤثر تأثيراً كبيراً على الجسم لأنها تستدعي إثارة ابعهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي. (مهند حسين البشاوي واحمد ابراهيم الخوجا، ، 2005، ص276- 277)

مكونات الحمل للتمرين	مقدار الجرعة التدريبية
قوة المؤثر	شدة عالية لا تقل عن 80 للوصول إلى 100
تمرينات الجري	من أحق مقدرة الفرد
تمرينات القوة	90 - 100 من أقصى حدود مقدرة الفرد قوة 90 من أقصى حدود مقدرة الفرد
فترة دوام المثير	على أساس شدة عالية تكوف قصيرة نسبياً
تمرينات الجري	2 - 3 أو 3 - 6 ثانية ولا تزيد عن 05 دقائق تقريباً
تمرينات القوة	ثوان قليلة
تكرار المثير	يكوف قليلاً لزيادة الشدة
تمرينات الجري	3 - 6 مرات
تمرينات القوة	20 - 30 مرة رفيعة في وحدة التدريب
باستخدام الثقل	3 - 6 لكل مجموعة متتالية
كثافة المثير	منخفضة (تتطلب فترات راحة طويلة)
تمرينات الجري	3 - 45 دقيقة حسب الوقت
تمرينات القوة	2 - 3 ولا تزيد عن 05 دقائق وتشمل تمرينات
باستخدام النقل	استرخاء وتنفس كراحة ايجابية

الجدول رقم: (1) تشكيل الحمل ومكوناته في الطريقة التدريب التكراري (البشاوي :مرجع سابق ،

ص278)

5-6-2- الخصائص الفيزيولوجية:

إن التدريب بطريقة الحمل التكراري القصوى يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي إذ تتراوح شدة المثير من 90 إلى 100 من قدرة اللاعب للسرعة و 80-100 للقوة وإذا ما ينتج عنه التعب المركزي وهذا بدوره سوف يؤدي إلى دين أكسجين كبير نتيجة العمل العضلي اللاهوائي، إن زيادة العضلات الناتجة عن العمل العضلي بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بغذائه كما ونوعا وفضلا عن الأملاح والمعادن والفيتامينات. إن التوافق الجيد بين العضلات والأعصاب يعطي دورا كبيرا للتدريب التكراري في تنمية كل القدرات البدنية كالقدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين (محمد عوض البسويني: مرجع سابق، ص 26-28)

5-6-3- مميزات التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين وهي تشبه التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- ✓ - طول فترات الأداء وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- ✓ - فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.
- ✓ شدة ع- حيث يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة عالية.

5-6-4- تشكيل حمل التدريب التكراري:

تحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- ✓ دوام الجري أو الأداء لمسافة أو زمن معين وينقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- ✓ شدة الجري أو الأداء (دقيقة، ثانية، أو نسبة سرعة الأداء- .)
- ✓ دوام فترة الراحة (استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال مسافة أو الزمن (إيجابي، سلبي).
- ✓ عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- ✓ مكانة الجري أو التمرين (الموانع، رمل، مضمار، ملعب... الخ). (أمر الله احمد البساطي ، 2001 ، ص 50)

5-6-5- إنتاج الطاقة وفقا للتدريب التكراري اللاهوائي:

وهو يمثل التدريبات التي تعتمد علي بذل الجهود فيها على النظام الفوسفاتي والكيثاكتي لإمداده بالطاقة، ولذا تتميز بتمرينات هذا النوع بالشدّة العالية وعليه لا يزيد مدة التمرين عن 120 ثانية ويشتمل على جانب أساسي ويتضمن كل منهما أكثر في اتجاه تدريبي هما: تدريب السرعة، تدريب تحمل السرعة. (أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق، ص 52)

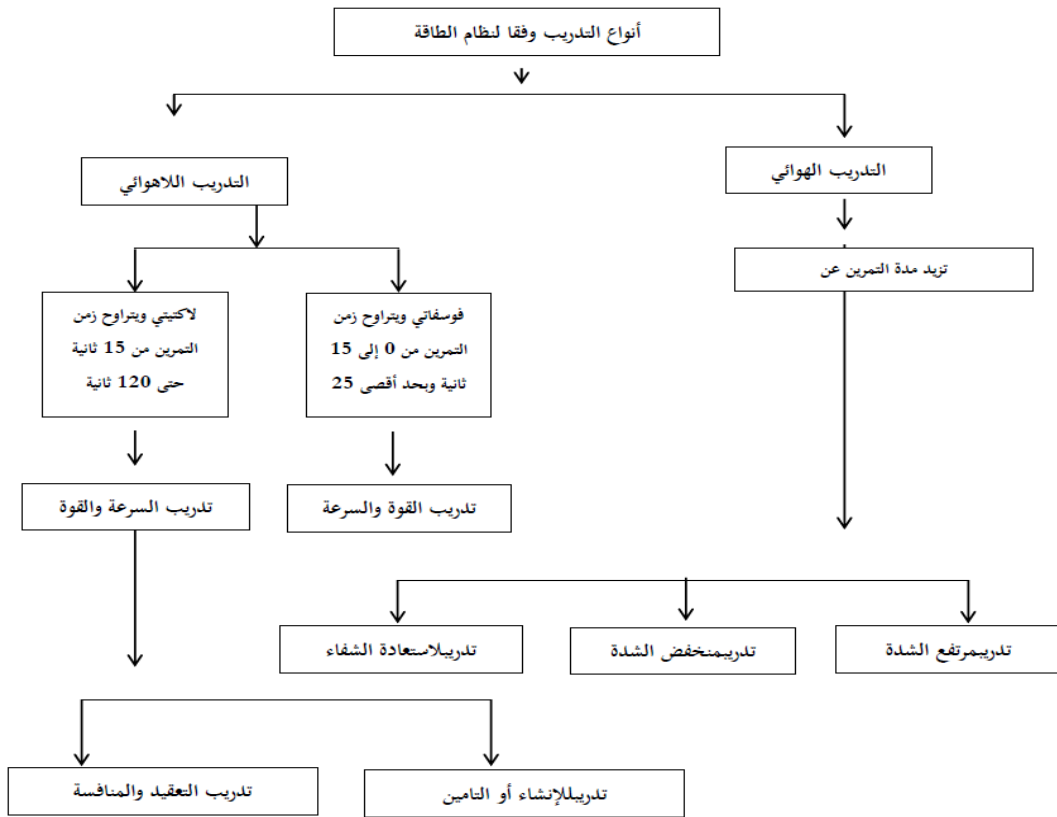
6-1- اهداف التدريب اللاهوائي:

- ✓ زيادة قابلية على الفعل السريع وإنتاج الطاقة بسرعة خلال النشاطات ذات الشدة العالية.
- ✓ زيادة القدرة على الاستمرارية في إنتاج (القدرة) و(الطاقة) خلال الأجهزة الأكسوجينية
- ✓ زيادة القابلية على إعادة الشفاء بعد فترة من النشاطات العالية الشدة

2-6-التأثيرات:

إن التطبعات الفيزيولوجية الرئيسية للتدريب اللاكسيجينية هي:

- ✓ -زيادة كفاءة النقل العصبي بين الجهاز العصبي والعضلات
- ✓ زيادة كمية الإنزيمات العضلية المتضمنة في الطاقة اللاكسيجينية
- ✓ القابلية على إنتاج وإزالة الحمض الأميني . (أمر الله احمد البساطي، مرجع سابق، ص 53)



الشكل رقم (05) اتجاهات التدريب وفقا لنظام الطاقة (أمر الله احمد البساطي، مرجع سابق ص

54)

3-6-النماذج بطريقة التدريب التكراري القصوى:

من خلال التوصيف الخاص بمكونات حمل التدريب بطريقة التدريب التكراري ذي الشدة القصوى، من حيث الشدة والحجم والراحة البينية من جهة، وأشكال القدرات البدنية الخاصة من جهة أخرى، القوة العظمى،

السرعة القصوى، القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية، تعجيل السرعة، التحمل الخاص بالمنافسة فإن علاقة التدريب .

المتغيرات	المواصفات
الموسم التدريبي	موسمي ما قبل المنافسات بالتناوب مع التدريب الفترتي بنوعيه
الهدف	تنمية كل من القوة القصوى، السرعة القصوى، القدرة الانفجارية
أساليب التدريب المستخدمة	البليو متر، الهرمي الصاعد في الأثقال، التدريب الدائري
نظام الطاقة	لاهوائي
مكونات الحمل	90
الشدة	90-100 للسرعة 80-90 للقوة
الحجم	3-4 تكرار
الراحة	طويلة في حدود 15-45 ق للمتقدمين والناشئين
دوام المثير	2-3 ثواني (للتدريب الايزومتري)

جدول رقم (2) نماذج بطريقة التدريب التكراري القصوى 1

استخدنا طريقة التدريب التكراري يمكن تطبيقها في مواسم ما قبل المنافسات لاختبار المستوى وبنسبة أكبر في موسم المنافسات وذلك بنسب مقننة مع طريقتي التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة. - بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر ، 1999 ، ص 312

*** مثال 1** عدائين، متسابقين حواجز، وثب طويل، ثلاثي، ففز بالزانة من 14 16 سنة:

30عدوا، تكرر 6 مرات، راحة 5ق(تمرنات خفيفة وإطالة) شدة 90- 95

75عدوا، تكرر 4 مرات، راحة 7- 10 ق(تمرنات خفيفة وإطالة) شدة 90- 95

100عدوا، تكرر 3 مرات، راحة 15- 20 ق(تمرنات خفيفة وإطالة) شدة 90- 95

150عدوا، تكرر 2 مرات، راحة 20- 25 ق(تمرنات خفيفة وإطالة) شدة 90- 95

المجموعة (1)

40 كحجم 10 *مرات، تدفع من الصدر، راحة 45 ث تمرينات إطالة

40 كحجم 10 *مرات، خطف، راحة 45 ث تمرينات إطالة

40 كحجم 10 *مرات، ثني ومد الركبتين، راحة 45 ث بتمرينات إطالة

المجموعة 2-3 تزداد الشدة ويقل التكرار تدريجيا . (بسطويسي احمد :مرجع سابق، ص315)

3. التمرير و الاستقبال في كرة القدم

3-1- مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء (حنفي محمود مختار، 1996، ص44)

3-2- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في

الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب). (Bernard turpin :, 1990, p99)

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

3-2-1- التمير الأمامي: يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

3-2-2- التمير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمير للأمام.

3-3-3- التمير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمير للخلف وفيها يهدف اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمير للناشئ كالتالي:

✓ التمير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

✓ التمير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي.

✓ التمير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمير وأن يكون التمير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة للوصول للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ

للحظة المناسبة لأداء التمير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء

الفرص

للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمير، لا بد أن لا يكون التمير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة. (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: المرجع السابق، ص 58).

اللازمة للوصول للكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزميل. (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: ، 2001، ص 57-58)

3-3-3- استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن تناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة

تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

■ 3-3-1 مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- ✓ أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- ✓ التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- ✓ الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- ✓ أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ✓ ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- ✓ يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- ✓ يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك. (حنفي محمود مختار ،

1997، ص 54)

4- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية**4-1- مفهوم المهارة:**

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. هناك ثلاث أنواع من المهارات:

✓ مهارات معرفية مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

✓ -مهارات إدراكية مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

✓ مهارات حركية مثل: المهارات الرياضية.

4-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

✓ عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "

✓ تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن ".

4-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

4-3-1- المهارة تعلم: المهارة تتطلب تدريب والتحسين بالخبرة.

* **التعلم يعرف عادة بأنه :** " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت " ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

4-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفا للأداء".

4-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا. (مفتي إبراهيم حماد: ، 2002، ص 13-14)

4-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

4-3-5- مقدره المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها: اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويسطعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدره على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها. صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

✓ أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

✓ فترة دوام أداء المهارة.

✓ المعارف المشاركة في أداء المهارة.

3 مفهوم المهارات الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

3-1- تقسيم المهارات الأساسية:

3-2- المهارات الأساسية بدون كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5- 30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة

خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك

الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسعة المطلوبة.

* الوثب(الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجدع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع (حين السيد أبو عبدو، 2002، ص 28-41-43).

3-3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

3-3-1 التمرير:

✓ تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب). (Bernard turpin , 1990, p99)

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق

المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

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

ج- التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالتالي:

✓ التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

✓ التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

✓ التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة. (إبراهيم شعلان محمد عفيفي ، 2001، ص 57-58). اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل.

3-3-2- استقبال الكرة:

✓ تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة

تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

■ مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- ✓ أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- ✓ التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- ✓ الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- ✓ أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ✓ ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- ✓ يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- ✓ يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- ✓ عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها.
- وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك. (حسن السيد أبو عبد: مرجع سابق، ص 115-116).

3-3-3 -الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما

يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية "خطوية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالباً ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحياناً يجري بالكرة مستخدماً الفخذ أو الفخذين معاً، وقد يجري بالكرة مستخدماً رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالباً ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحياناً سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- ✓ أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية.
- ✓ أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- ✓ أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- ✓ أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.
- ✓ أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- ✓ أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز. (محمد رضا الوقاد: المرجع السابق، ص 174).

3-3-4- المراوغة:

- **تعريف المراوغة:** هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بالقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعيبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغظ من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة. (حسن السيد أبو عبده: المرجع السابق ، ص 153).

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب المهاجم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- ✓ اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- ✓ أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- ✓ تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف. (حسن السيد أبو عبده: المرجع السابق ، ص 154).

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.

✓ أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

✓ أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلاً: التمرير للزميل أو التصويب. (إبراهيم شعلان مرجع سابق ، ص 43).

3-3-5-التصويب:

- تعريف التصويب:

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

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزاً نفسياً أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- ✓ التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- ✓ الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- ✓ استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
- ✓ أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- ✓ تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.
- ✓ التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي
- ✓ الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح .
- ✓ الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- ✓ يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه. (إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، ص 158).

4- خصائص فئة الناشئين في كرة القدم

1- التعريف بالمرحلة العمرية (11 - 13) سنة

* **التعريف اللغوي:** إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة راهق أو دني فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم فالراهق بمآذ المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (فؤاد بهي السيد الفكر العربي، ص 257).

كما جاء في معجم الوسيط ما يلي: " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد. (إبراهيم أنيس وآخرون ، 1972 ، ص 275).

* **التعريف الاصطلاحي:** يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عبد الرحمان العيساوي ، 1999 ، ص 100)
أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الغير ناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (توكي رايح ،

1989 ، ص 241).

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة " ADOPECERE " تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة ، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل ، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها.

- يقول لديسلاف " la dislav.H " أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصبغة من خلال التمرينات المطبقة. (pLa dislave H. 1984)

- ويقول أيضا كورت "korte" انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه.

2- خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة (11- 13) سنة

2-1- الخصائص النفسية:

في هذه يجب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي لهم ، فالطفل يحتاج إلى المربي كي يسطر له أهداف النشاط .

الأطفال هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الإستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويؤثر الطفل على ما يطلبه منه الكبار، إذ يشعر بأنه موضع استحقاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في حكمة أبيه وأمه.

ويميل إلى التعاون مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما أنه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليها، هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة

للألعاب المنظمة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.

في هذه المرحلة يبدأ الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة لفت نظرتة وإثارة انتباهه، كما يظهر الأطفال اهتمامهم بالمظهر الجسماني والمشكلات المتصلة بالجنس والإنجاب، وعموما يرغب أطفال هذا السن إلى إيجاد الزميل الذي يشتركون معه في اللعب، ويكون الوعي الذاتي نحوى تعلم المهارات الجديدة واضحا، ويحتفظ الأطفال برغبة شديدة للألعاب والأنشطة الأكثر عنفا وقوة. (وديع فرج الين 1996، ص 101-108).

ويعمل الطفل إلى حب الاستطلاع واكتساب المعرفة ولذلك يكثُر من التساؤل عن كثير من الأمور التي تحيط به.

في مرحلة الطفولة هذه " خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد تفوق قوته الواقع نفسه وتمتزج عنده الحقيقة بالخيال ويتم بالقوة والجنوح. (عيسوي عبد الرحمن. 1984، ص 82).

2-2- الخصائص البدنية:

الشكل العام: مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدؤها إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تفجير المراهقة.

الهيكل العظمي: العظام مازالت لينة ولكن يوجد تقدم في مرحلة التعظم.

الطول والوزن: درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام، وقد يتعرض البعض لزيادة في الوزن إلا أنه في أواخر المرحلة (12 - 14) نرى الأولاد نحفا، ويضعف هذا النمو قوى اللاعب نوعا ما ويعرضه للتعب.

القلب والرئتان: تتناسب أولا مع الطول والوزن ولكن في أواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير، لذا كان من اللازم تجنب اللاعب للنشاط التنافسي العنيف، إذن إن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعادلة.

ضغط الدم: يقترب من ضغط البالغين.

الصحة: ممتازة ومقاومة الألم عالية.

هذا وتبدأ المظاهر الجنسية في الظهور في أواخر هذه المرحلة، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجنسي فنلاحظ مثلا أن القوة العضلية للنشأ تتساوى مع النمو، لذلك فالنشأ في هذه المرحلة يجب أن يعامل وفقا للفروق الفردية. - (حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 09).

3-2- الخصائص التشريحية:

تظهر مع كل سنة مجموعة من الخصائص المشتركة التي تبدو متشابهة، لزمن معين في النمو، وتوجد توابع قوانين النمو من النشأة حتى النضج فحسب جون ميشال بلان 1985 : " إذا كان الأطفال يظهرون اختلافات في هيأتهم

البدنية والوظيفية والنفسية إلا أنهم يظهرون لكل فئة أو سن خصائص عامة تظهر في آن واحد خلال فترات النمو نتيجة القوانين التي تميز التنمية من الولادة حتى البلوغ".

كذلك تأثير التدريب على الأطفال من هذه الناحية بالغ الأهمية حيث يساعد على تقوية العضلات أثناء النشاط، ونتيجة لذلك يزيد حجم العضلات ، وتزداد قوتها تبعاً لكبير حجمها، فأثناء البلوغ الكتلة العضلية تزداد حوالي 41.8 % عند الأطفال الذكور و 35.8% عند الإناث من كتلة الجسم الكلية.

وكذلك تزيد سرعة ورود الدم كما تساعد على التخلص من الدم الفاسد الموجود في العضلات، ونلاحظ في هذه المرحلة أن الضيق في القفص الصدري لا يسمح للقلب بالنمو المنسجم، والمتناسق، ولكن النمو يكون متدرج.

حسب Aplateve فإن وزن القلب لدى الأطفال والمراهقين من 8-14 سنة يكون من 96-200 غ ومن هنا نستنتج أن قلب الأطفال والمراهقين صغير ويبدأ نموه طويلاً في المراحل الأولى من الطفولة، وعند بداية سن المراهقة ينمو عرضياً وكذلك من ناحية السمك، ومن هنا نستنتج تباطؤ النبضات القلبية في الحالة العادية كلما تقدم في السن حيث تكون 90 د/ في سن 8 سنوات و 78 ن/د في سن 14 سنة لهذا نلاحظ تغيير سريع أثناء بذل مجهود بدني كبير، وتبعاً لذلك يزداد حجم القلب وجدارانه ، حيث يكون حجم قلب الأطفال ذكور 180 سم³ وحجم الدم في سن 10 سنوات 29.5 ملل في النبضة القلبية الواحدة وفي سن 14 سنة 38.5 ملل في النبضة الواحدة وقدرة التهوية الرئوية تكون ما بين 1500 - 1600 سم (Jurgen Weineck, 1997, P314)

* النمو الفيزيولوجي:

لعل من أبرز التغييرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من حياة الطفل النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغييرات الأخرى التي تلازم وتصاحب هذه المرحلة ويمكن تقسيمه إلى:

* النمو الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها "كيو باشك" أن حوالي 50% من الإناث ينضجون جنسياً ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولادة بعام تقريباً، إلا أنه لا يجب إهمال أكثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة التي تتميز بتغيير في الحجم والقدرة، كذا أعضاء التناسل تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغييراً آخر عند الأنثى كبروز الثديين ، أما عند الذكور فيقابل هذا التغيير ظهور الشعر عند الذقن.

*** تغييرات في الغدد الصماء:**

التي تؤدي "الهرمونات" إلى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان، وأهم هذه الغدد تأثيراً في هذه المرحلة هي الغدة النخامية الفص الأمامي منها، ثم الغدة الكظرية وخاصة قشرتها، أما الغدتين الصنبريتين والسعترية فتظهران في المراهقة.

- تغييرات في الأجهزة الداخلية:

فالقلب ينمو والشرابين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8 سم³ للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم³ في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12 سم³ في أوائل المراهقة. (علي نصيف قاسم حسن حسين ، 1980، ص 85).

تنمو الأجهزة الداخلية للطفل بالتوافق مع استجابتها الوظيفية فكلما تقدم الطفل في العمر كبر حجم قلبه واتسعت أوعيته الدموية بحيث يتضاعف حجم القلب من (10 إلى 12 مرة) من مرحلة ما بعد الولادة إلى إكمال النمو، بينما يكون ازدياد محيط الشرايين 3 مرات، ويتناسب هذا مع نمو العضلات والغضاريف وكذلك يؤثر على النمو العظامي خاصة إذا كان المجهود أكبر من المتعود عليه محمد سلمي آدم .(توفيق حداد : المرجع السابق، ص 119).

*** العوامل الفيزيولوجية:****- الاستهلاك الأقصى للأكسوجين:**

إن ارتفاع الأكسوجين O₂ يتم تدريجياً حسب السن الذي يتراوح 6 - 12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسوجين O₂ ، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة قلبية F.C تقدر 170 / د.

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً مع السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليه تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسوجين VO₂ MAX (ملم / كلغ.ثا) في السن الذي يتراوح بين 11 - 14 سنة لدى الأطفال نلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغييرات البدنية التي تميز هذه المرحلة، والقدرة الضعيفة المتعلقة بالغليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدر على استعمال الأكسوجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالأنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهذا بسبب الجلب المعتبر للأكسوجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

- القدرة اللاهوائية:

إن كافة استطاعات العمل بين 50 و 100 % للحد الأقصى من كمية الأكسجين (VO_2 MAX) التركيز على اللاكتات البلازماتيكية أقل لدى الطفل بالنسبة للمراهق وهذا الفرق ينخفض ليتوقف عند السادسة عشر سنة وتفسر هذه القدرة الضعيفة على إنتاج الطاقة اللاهوائية من خلال النشاط الضعيف لواحد من أنزيمات الغليكوليز اللاهوائي والفوسفو فركتوكيناز تتسبب في إنتاج الحمض اللاكتيكي، ولا يستطيع الأطفال مواصلة التمارين ذو PH عضلي ودموي منخفض وهذا ما يحفظ الطفل من زيادة الحموضة ويبي على الكميات المخزنة من الغليكوجان. -Weineck Jurgan: IPID, P265-266.

2 الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الاولى:

• دراسة مقدار وزاوي وموز بلال تحت عنوان اثر برنامج تدريبي تكرارى خاص بالتوافق والتوازن على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى اصاغر كرة القدم (مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهدي ام البواقي 2014/2015).

هدف الدراسة تهدف هذه الدراسة الي:

✓ الكشف عن اثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوافق والتوازن على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم.

✓ تحسين مستوى اللاعبين من الناحية المهارية خصوصا في هذه الفترة التي تعتبر كقاعدة اساسية لصناعة لاعبين موهوبين .

فرضيات الدراسة

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوافق على تحسين مهارة المراوغة

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوافق على تحسين مهارة الجري بالكرة.

المنهج المتبع: استخدم الباحثان المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: تم تطبيق الدراسة على عينة تتكون من 26 لاعبا مقسمة الي مجموعة ضابطة واخرى تجريبية .

أهم النتائج:

✓ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات المجرى على العينة الضابطة.

✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية الاختبارات المجرى على العينة التجريبية .

✓ ان الاعبين الذين خضعوا لبرنامج تدريبي خاص بالموصفات الحركية التوازن والتوافق قد لمسنا لديهم تطورا ملحوظا من الجانب المهاري المروعة والجري بالكرة .ويرجع هذا التطور الي التمارين الخاصة بالصفات الحركية والتي ادرجت في البرنامج التدريبي التكراري .

الدراسة الثانية:

• دراسة لباد معمر تحت عنوان (تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة) مجلة علوم التربية الرياضية 2012.

هدف الدراسة تهدف هذه الدراسة الي:

✓ اعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة.
✓ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة.
فرضيات الدراسة

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة.
المنهج المتبع: استخدم الباحثان المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية .مثلة لمجتمع البحث الاصلي من مجتمع لاعبي كرة القدم دون 12 سنة بولاية المسيلة . اداشتملت العينة الاساسية على 30 لاعبا . تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية واخرى ضابطة.

أهم النتائج:

✓ تم تصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريب المهاري للاعب كرة القدم تحت 12 سنة
✓ وجود فروق دالة احصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختيار التصويب على المرمي لقياس دقة التصويب ولصالح البعدي
✓ عدم وجود فروق دالة احصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب على المرمي لقياس دقة التصويب .
✓ وجود فروق دالة احصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري المنعرج بالكرة لقياس مهرة الجري بالكرة ولصالح البعدي.

الدراسة الثالثة:

• مثني ستار حسين الخزرجي بعنوان (اثر منهج تدريبي باسلوب الفرتلك في تطوير بعض المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم) رسالة ماجستير 2011 العراق

هدف الدراسة تهدف هذه الدراسة الي

✓ اعداد منهج تدريبي باسلوب الفارتلك لتطوير بعض المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين

✓ معرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعض المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب
بكرة القدم
فرضيات الدراسة

✓ وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبارات المهارات الاساسية والاداء الفني ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

✓ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الاساسية والاداء الفني ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

المنهج المتبع: استخدم الباحثان المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من 20 لاعبا وقسمت العينة بطريقة القرعة على مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى شاهدة 10 لاعبين لكل فريق اختار و بطريقة عمدية
أهم النتائج:

✓ إن تدريب الفر تلك تؤدي إلي تطوير في اختبارات المهارات الأساسية والأداء الفني وتأخر ظهور التعب لدى اللاعبين في مباراة

✓ هناك تطور في الجوانب النفسية للمجموعة التجريبية التي تدرب بأسلوب الفار تلك

✓ يلاحظ تأثير تدريبات الفار تلك في المحافظة على مستوى الأداء الفني طيلة المباراة

✓ توسيع الحصة التدريبية لتشمل الإعداد لأكثر من جانب من جوانب التدريب الرياضي.

2-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث ليكتسب معلومات ومركزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيباً خططي ومعلوماتي بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومة فالدراسات الستة التي تناولناها تصب كلها في مصب واحد وهو اختيار أسلوب تدريبي يعتمد على دراسات أجراها الباحث بين مجموعتين أو أكثر وقام بتجريب الأسلوب الذي يقترحه ثم الخروج بالنتائج، حيث نلاحظ التشابه في الأسلوب الذي يتبعه الباحثين وهو نفسه تقريباً وهو الأسلوب التجريبي الميداني البحث، بالإضافة إلى دراسة بعض الأساليب التدريبية التي تعتمد على طرق التدريب المهارات في بعض الدراسات ومدى تأثيرها أو تطويرها لبعض العناصر أو الجوانب المهمة في المجال الرياضي ومن خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة فيما يخص الدراسات المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية المقترحة فقد استفدنا منها من حيث المنهج المستخدم في جمع البيانات كالاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذلك طريقة بناء البرنامج المركز على طريقة تدريب التكراري لتحسين مهارتي التمرير والاستقبال باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

كما نلاحظ أن هذه الدراسات لها اتصال مباشر بموضوعنا لذا استعملناها كمراجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات والنتائج المتحصل عليها ومن هنا نرى أن كل بحث يكون مكملاً للآخر ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى.

الفصل الثاني

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

- وحدات تدريبية:

- لغة :- وَحْدَة : حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء. (جيران مسعود، 2007، ص524)
- تدريبية :تدرب على الشيء أو فيه أو به :تعوده ومُرن عليه، تمرن. (جيران مسعود، 2007، ص136)
- اصطلاحاً: وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص58).
- إجرائياً :وحدة التدريب هي الأساسية لعملية التخطيط وهي تمثل الحصّة التدريبية اليومية وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء، الجزء الرئيسي، الجزء الإعدادي، الجزء الختامي.

- تعريف الطريقة التكرارية :

- هذه الطريقة تستخدم فترة راحة بعد أداء التمرينات وحتى الوصول الرياضي إلى حالة استعادة الشفاء والاسترجاع الكافية الحيوية وعدد مرات التكرار لا يكون كبير. وحدة التمرين أن تكون مختلفة للغاية وبشدة منسجمة مع المستوى الآلي. وعلى سبيل المثال :في أنواع الرياضة ذات الدورة الكبرى والدورة الصغرى فإنها تستخدم بقطع المسافات القصيرة وكذا الطويلة وتكرار الجهد يقطع المسافات الصغيرة تكون في هذه الحالة موجهة إلى تنمية عنصرين (قوة سرعة) ولذلك فإن قطع المسافات تؤدي بسرعة قصوى وأقرب من القصوى، ولكن في المسافات المتوسطة والطويلة فإن قطع المسافة يوجه إلى تنمية عنصر العمل وهذا كله يتوقف على الواجبات أو المهام المطلوبة من عملية التدريب ومدته. 1 د .(محمد بسيوني .ص64).
- إجرائياً: هي طريقة من طرق التدريب الرياضي تسعى إلى الارتقاء بقدرات البدنية والمهارية حيث تتميز بالشدّة القصوى أو العالية أثناء الأداء واعطاء فترة راحة كاملة بين التكرارات تسمح فيه للاعب أو المدرب باستعادة الاستشفاء لمواصلة التكرار أو التمرين الذي يليه.

- تعريف المهارة:

- لغة: هي الحدق في الشيء (قاموس العربي المتعدد اللغات).
- اصطلاحاً: قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة وتوظيفها بشكل ممتاز.

(مهند حسين .البشتاوي، ابراهيم خوجا، 2002 ، ص27)

- إجرائيا: هي قدرة الرياضي على أداء الحركات في المواقف المختلفة سواء بالكرة أو بدونها بشكل ثابت مع دقة في الأداء واقتصاد في الجهد.

- التمرير:

- لغة: مَرَّرَ يَمَرُّ، تمريراً، فهو ممرر، مَرَّرَ الشيءَ أي جعله يتمر. (معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي)
- اصطلاحا: هو وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من اجل أداء حركي محدد (Bernard Turpin, 1990, p 99)
- اجرائيا: قدرة الرياضي على تمرير الكرة بطرق كثيرة، وتحت ظروف معقدة فهو يؤدي تمريرات طويلة وقصيرة ومباشرة. ومنحرفة وعابرة ويمرر الكرة بقدمه ورأسه وصدره والغرض من تمرير الكرة هو إرسال الكرة إلى أحد زملائه في الفريق، الذي يكون في وضع أفضل يمكنه من استخدام الكرة، أو من بناء هجمة، أو ربما من التسديد على المرمى.

- الاستقبال:

- لغة: استقبلَ يستقبل، استقبالا، فهو مستقبل، استقبل الرّسالةَ أي-تسلّمها. (معجم المعاني الجامع- معجم عربي عربي.)
- اصطلاحا: استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والمهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم. (وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة) (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص58)
- اجرائيا: قدرة الرياضي في التحكم والسيطرة على الكرة وجعلها تحت تصرفه في المواقف المختلفة أثناء المنافسة وذلك بهدف التصرف بها حسب متطلبات كل موقف.

- كرة القدم

- لغة: كرة القدم FOOT BALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم
- اصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل (1986) " على أنها. (قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع)" رومي جميل، 1986 ص 50-51 .
- إجرائيا: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منها من 11 لاعب، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكامان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين وفترة راحة مدتها 15 دقيقة بين الشوطين، وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات

الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2- الإشكالية:

إن التطور الذي وصلت إليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة أدى إلى ظهور عدة رياضات فردية وجماعية كان لها صدى في عدة مناسبات محلية ودولية.

وتعتبر لعبة كرة القدم واحدة من الرياضات الجماعية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين، وعلى الرغم من حداثة اللعبة مقارنة ببقية الألعاب فهذا الانتشار جاء بسبب التطور الهائل في اللعبة من خلال السرعة في أداء المهارات الأساسية والتنوع في طرق التدريب وهي العوامل التي جعلت كرة القدم تخطو خطوات إلى التقدم نظرا للتغير الذي طرأ على نظام وقواعد اللعبة والذي نتج عنها ظهور طرق تدريبية أكثر تعقيدا وتركيبا يستحيل على اللاعب التحكم فيها.

فكرة القدم تتميز بطابعها التنافسي الذي يتطلب ضرورة تمتع اللاعب بصفات بدنية عالية، تساهم في أداء المهارات بصورة صحيحة، فلاعب كرة القدم الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة لا يستطيع أداء الجوانب الموكلة إليه، بالإضافة إلى عدم القدرة على التركيز والتفكير. عكس اللاعب المعد بدنيا الذي ينهي المباراة دون عناء، فإن الإعداد البدني يعمل على اكتساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من أداء النشاط الرياضي

(منير إبراهيم 2004. ص 55)

كما يعرفها مفتي إبراهيم بأنه " رفع مستوى الأداء البدني للفرد لأقصى مدى تسمح به قدرته. (مفتي إبراهيم عماد، 2001. ص 19) إن الإعداد البدني أحد أركان التدريب التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب وهي من الأسس الهامة عند لاعب كرة القدم التي تجعله يؤدي المهارات والحركات المتنوعة باقتدار وتجعله قادرا على القيام بها بأقل جهد.

إذ يستند التدريب الرياضي على مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية، والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما. (مفتي إبراهيم عماد، 2001. ص 19)

وكما يعرفها احمد بسطوسي " أنها عملية ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم البدنية والمهارية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (منير إبراهيم، 2004. ص 55)

ومما لا شك فيه فان التدريب الرياضي يمثل عملية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية التي تصب في خدمة الفئة الرياضية، لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهداف المراد تحقيقه.

" فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية والحالات التدريبية للفرد"

ان الاختيار الأمثل لطرق التدريب الرياضي المناسبة تعمل بشكل ايجابي على تحسين رفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة الطرق التدريبية والعوامل التي تشتمل عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل جيد يناسب اتجاهات التدريب من بث أهم طرق التدريب التي يهتم بها المدرب وأكثرها إثارة هي طريقة التدريب التكراري. إذ يكون المنهج المستخدم مدموجا من حيث الشدة والحجم وإعطاء فترات راحة بينية .
(احمد إبراهيم الخوجة وآخرون 2002 :، ص55.)

وان ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية عادة يأخذ الوقت الأطول على الفترات مدار التدريب كما ينال من المدرب كثير من الجهد والتفكير ولا غني عنه للاعب سواء للمتحمدي. فالمهارات الأساسية بالنسبة له وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمع أن يتمكن منها بدرجة أعلى في الاتفاق تسهل له أو لفريقه إحراز الهدف.
(احمد إبراهيم الخوجة وآخرون: نفس المرجع، ص.100)

كما أن التمرير والاستقبال مهارتان متلازمتان لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منها، فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها.

وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبني عليها باقي المهارات الحركية الهجومية، فليس هناك تسديد أو مراوغة إلا إذا سبقه التمرير والاستقبال كما أن الخطأ خلال أدائهما معناه فقد حيابة الكرة وانتقال الفريق من مهاجم إلي مدافع وانطلاقا مما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثر على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال؟

التساؤلات الجزئية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الشاهدة؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري ؟

الفرضيات:

- الفرضية العامة: للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثر على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال؟

الفرضيات الجزئية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الشاهدة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري.

أهداف الدراسة:

- 1- معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال عند لاعبي كرة القدم.
- 2- معرفة إذا كان التدريب التكراري يعطي مردوده أثناء المباريات عند لاعبي كرة القدم.
- 3- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال عند لاعبي كرة القدم.

أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدني إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد علي تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة علي تحقيق الفوز والنتائج الايجابية، وكذلك أن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة كرة القدم في بلادنا، انه يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية تدريب هذه المهارات في إحدى النوادي في كرة القدم في الجزائر.
- إن المقاييس الدولية تشكل معيارا يستحسن استخدامه في عملية اختبار واكتشاف اللاعبين في كرة القدم وارتقائهم إلى مستوى أعلى، إن نتائج هذا البحث يوضح لنا وله بنسبة عن نجاعة الطرق المستخدمة حاليا علي مستوى نوادي كرة اليد. ويمكن تلخيص البعض منها فيما يلي:
- التعرف علي الطريقة التكرارية وكيفية تطبيقها في الحصص التدريبية.
 - كشف مدى فعالية الطريقة التكرارية في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال في كرة القدم.
 - معرفة مدى تماشي الطريقة التكرارية مع مهارتي التمرير والاستقبال في كرة القدم.

الفصل الثالث

1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (بونيف نوح، 2007، ص73)

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لفريقنا أولاد دراج لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وكان الهدف من التجربة هو:

- التأكد من صلاحيات الاختبار المقترحة، والتعرف على إمكانية التنفيذ على عينة من اللاعبين بحجم (8) لاعبين

2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج الذي قمنا باختياره تبعاً لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية. وقد عرف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. (صابرو جفانة، 2002، ص57)

3- المجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع البحث من كل الفرق القسم الشرفي المكون من 12 فريق بمعدل 24 لاعب في كل فريق لكرة القدم لموسم 2019/2018 صنف أقل من 15 سنة البالغ عددهم 20 لاعباً أما عينة البحث الأصلية فتكونت من 16 لاعباً لعينة الدراسة، تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وقسمت العينة لمجموعتين متجانستين.

أما تعريف العينة فهي "إجراء يستهدف تمثيل مجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة". (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14)

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة وتتكون من مجموعتين هما:

أ- **العينة التجريبية:** وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، وتضم (08) لاعبين من النادي الرياضي رائد أولاد دراجلكرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة.
ب- **العينة الشاهدة:** وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة

فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية، وتضم 08 لاعبين من النادي الرياضي رائد أولاد دراجلكرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة.

- مجالات الدراسة:

تقسم مجالات الدراسة الى ثلاث أقسام، وهي المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين اجريا عليهم البحث، والمجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي كالآتي:

✓ **المجال البشري:** تمت التجربة على عينة أصاغر رائد أولاد دراج 13 سنة، والبالغ عددهم 24 لاعبا، بينهم 04 لاعبين للدراسة الاستطلاعية و 16 لاعبا للدراسة الأساسية والذين ينشطون في بطولة ما بين الرابطات المجموعة شرق وسط.

✓ **المجال المكاني:** لقد تم تطبيق جميع اختبارات كرة القدم القبلية والبعديّة وكذلك تطبيق الوحدات التدريبية

في ملعب البلدي بأولاد دراج بفرقة نادي رائد أولاد دراج " 13 سنة " .

✓ **المجال الزمني:** تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج والاختبارات في الموسم الرياضي (2019/2018) في

الفترة الواقعة ما بين 2019/01/23 إلى 17 مارس 2019، حيث تتضمن مدة اجراء الدراسة 06 أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا وقد تم منح المجموعة الضابطة نفس عدد الوحدات التدريبية.

3-1 ضبط متغيرات الدراسة:

3-1-1 المتغير المستقل: وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري.

3-1-2 المتغير التابع: مهارتي (التمرير والاستقبال) في كرة القدم.

- التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

ان الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات الدخيلة، أي إزالة أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة المتغير التابع.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

✓ السن: اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم أقل من 15 سنة

✓ الجنس: قام الباحث بتطبيق وحدات تدريبية على الذكور دون غيرهم.

✓ التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب لهذا الغرض بالنسبة

لللاعبين وبرنامج اجراء التدريبات كان على النحو التالي: زمن اجراء الحصص التدريبية أيام الاحد على الساعة

17:00 والاربعاء على الساعة 17:00 كل أسبوع بمعدل 70د الى 80د في كل حصة.

✓ تجانس وتكافؤ مجموعة البحث: تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي لبحث التجريبية والشاهدة على وفق الصفات التي تم اعتمادها في البحث، والتي اشتملت على مهارة التسديد في كرة القدم، ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين لضبط القدرات التالية:
-التجانس: الوزن مقاس الكيلوغرام، الطول مقاسا بالمتر، العمر الزمن بيالسنة.

الدالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1,895	0,52	0,83	13,88	1,06	13,63	العمر
غير دال		0,18	0,08	1,59	0,11	1,60	الطول
غير دال		0,11	5,30	45,88	7,59	42,88	الوزن
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)							

الجدول (03): يمثل النتائج الخاصة بتجانس العينتين الشاهدة والتجريبية

تشير نتائج الجدول (01): الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الخصائص التي هي قيد الدراسة ، وذلك لأن قيم (ت) المحتسبة أقل من قيمة (ت) الجدولية وقدرها (1,895) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (07) مما يعني أن هناك تجانس وتكافؤ بين المجموعتين (الشاهدة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها ، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة.

4-1- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تتمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

✓ **أدوات الجانب التطبيقي:** لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات بدنية ومهارية والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم وضع وحدات تدريبية تساهم في تحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

4-2- الاختبارات :

✓ **تعريف الاختبار:** تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق

البحث كالمقاييس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاجات والتعميم.

كما عرفه "وجيه محجوب علي" أنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة،

ويضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسى "هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات

منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. (وجيه محجوب، 1989، ص254)

ولقد عمدنا في دراستنا على الاختبارات التالية:

✓ اختبار (دقة التمرير) :

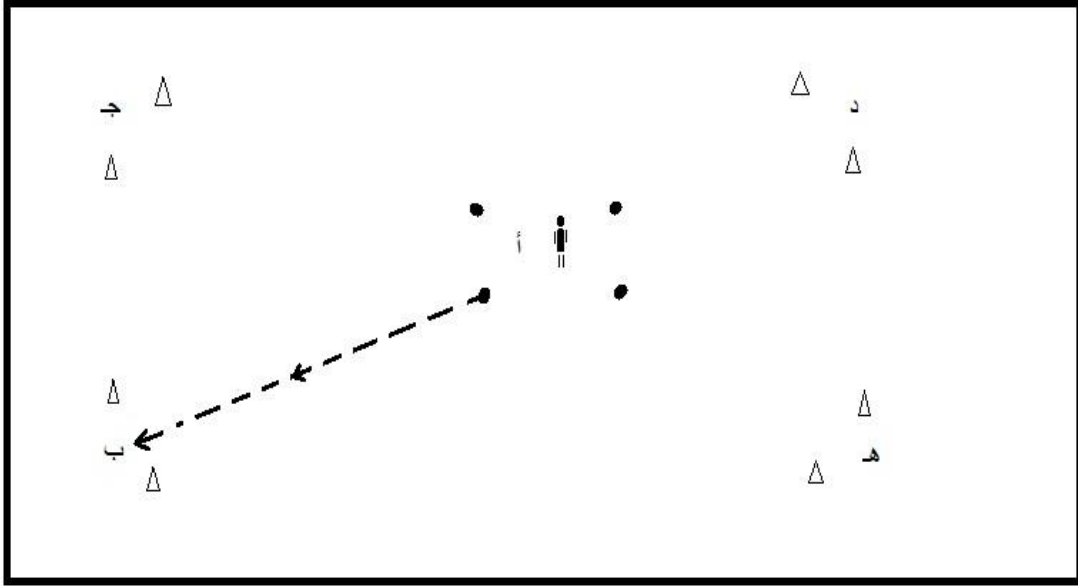
- **هدف الاختبار:** يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

- **الأدوات المستعملة:** كرات، أقماع.

- **طريقة أداء الاختبار:**

من على بعد 15 متر حول نقطة أتحدد أربعة أهداف (ه، ب، ج، د) اتساع كل هدف من 71-100 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 (حنفي محمود مختار، 1997، ص 322) طريقة تسجيل الاختبار.

اد اصابت الكرة الهدف تحسب له هدف 100 بالمئة
اد اصابت الكرة الهدف تحيب له هدف مئة بالمئة



الشكل رقم (05) اختبار دقة التمرير

✓ اختبار (استقبال الكرة باطن القدم) :

- هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم للناشئين.
- الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، حبل.

- طريقة أداء الاختبار :

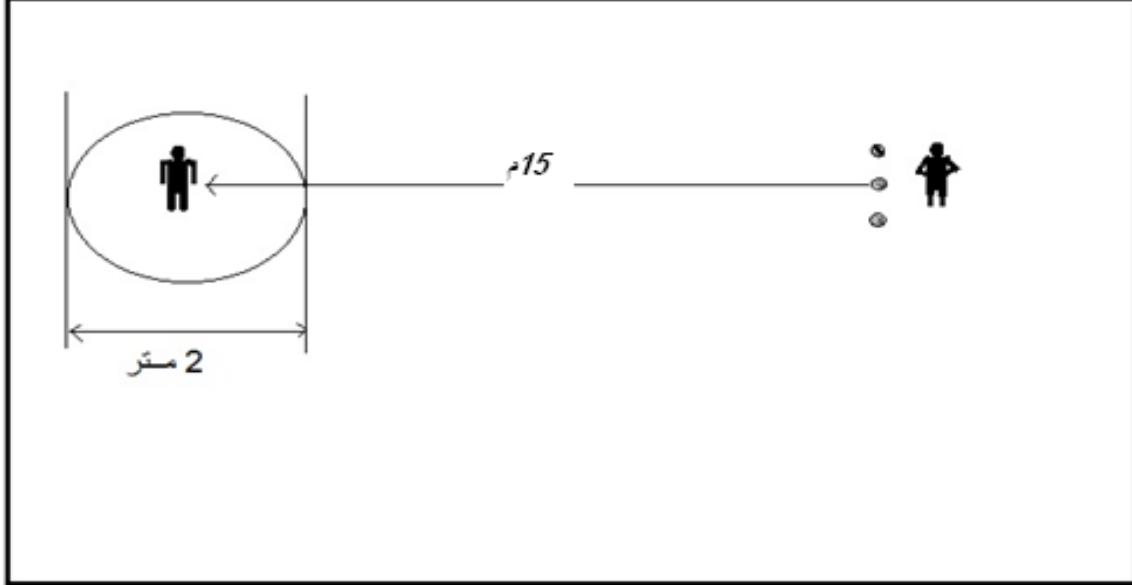
يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 1 متر، يركل زميله الكرة ثلاث مرات الكرة (03) كرات أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة.

(حنفي محمود المختار، 1997، ص 63)

طريقة تسجيل الاختبار

اد اصابت الكرة الهدف تحسب له هدف 100 بالمئة

ادا اصابت الكرة الهدف تحسب له هدف 100 بالمئة



الشكل رقم (06): اختبار استقبال الكرة باطنا لقدم.

4-3- الخصائص السيكومترية للأدوات البحث:

-الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (علاوي وعضين، 1996، ص 321).

كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (إبراهيم، 1999، ص. 68)

-ودلك بعرض الاختبارات والبرنامج على مجموعة من الخبراء في الميدان تدريب كرة القدم وبعد الحصول على اراء اقتراحاتوملاحظات وتعديلات البرنامج التدريبي بصورة النهائية

- الثبات: حساب الثبات بطريقة التطبيق واعادة التطبيق test-retest حيث تم تجريب وحدة تدريبية

من البرنامج على الاختبارات وعينة الاستطلاعية قدرها 04 لاعبين وبعده مدة زمنية تم اعادة تجريب

الاختبارات الوحدة التدريبية على نفس العينة وبعد حساب معامل الارتباط بين النتائج المتحصل عليها في

التطبيق 01 والتطبيق 02. وكانت قيمة قريبة من 01 وبالتالي حصول على ثبات جيد لأدوات الدراسة مما

يسمح بتطبيقها على العينة الاساسية.

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

5-1- التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

قام الباحث مع فريق العمل المساعد بتجربة استطلاعية على عينة مكونة من 04 لاعبين اختيرا بالطريقة العشوائية، وتمت هذه التجربة يوم الأربعاء بتاريخ 2019/01/23 واستهدفت ما يأتي:

✓ التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات ومدى ملاءمتها، وكفاءة فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير الاختبارات.

✓ التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات وملاءمتها لمستوى العينة.

✓ معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

✓ التعرف على المعوقات التي تظهر ومحاولة تجنبها وتصحيحها.

✓ حدود الدراسة الاستطلاعية:

مجالات البحث:

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

الاختبار القبلي: يوم الأحد 2019/01/27، الاختبار البعدي: يوم الأحد 2019/02/03

* المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية لهذه الدراسة في ملعب البلدي بأولاد دراج

بفريق

نادي رائد أولاد دراج " 13 سنة".

✓ نتائج الدراسة الاستطلاعية:

ومن اجل التأكد من صدق وثبات الاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مؤلفة من (04) لاعبين حيث تم تطبيق الاختبار في تاريخ يوم الأحد 2019/01/27 وأعيد الاختبار في يوم الأحد 2019/02/03 وعلى العينة نفسها وتحت نفس الظروف بعدها تم استخراج معامل الارتباط (بيرسون) Pearson بين الاختبارين. وجدول أدناه يوضح نتائج الصدق والثبات:

النتيجة	معامل الصدق الذاتي	نتيجة الدلالة	معامل الثبات	عدد افراد العينة	المهارات الأساسية
ثابت وصادق	0,90	دال	0,82	04	اختبار التمرير
ثابت وصادق	0,84	دال	0,70		اختبار الاستقبال
** تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.01 معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات					

الجدول (04): يبين معامل الثبات لقياس ثبات ومعامل الصدق الذاتي بالنسبة لاختبارات

من خلال الجدول رقم (02): يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط فوقالوسط، وبذلك نقول بأن الاختبارات المهارية قيد البحث ثابتة، مما يدل على ثبات الاختبارات ككل، ويمكن تطبيقها على العينة الأساسية.

5-2- حدود الدراسة الأساسية:

أما الاختبارات بالنسبة للعينة الأصلية (الشاهدة والتجريبية) فكان كالآتي:

✓ **الاختبار القبلي:** تم إجراء الاختبار القبلي من قبل الباحث وفريق العمل المساعد على لاعبي عينة البحث قبل البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية، يوم الأربعاء 2019/02/06.

✓ **الاختبار البعدي:** بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات الوحدات التدريبية، تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة

المستوى الذي وصل إليه لاعبي العينة في الصفات البدنية المقصودة حيث تم إجرائها تحت نفس الظروف والوقت

والمطلبات لجميع لاعبي العينة وسجلت النتائج في استمارات خاصة معدة مسبقاً طبقاً للشروط والمواصفات المحددة

لكل اختبار، يوم الأحد 2019/03/17.

- وقد تم الشروع في إدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداءً من: يوم الأحد 2019/02/10

5-3- تنفيذ الوحدات التدريبية:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة، قام الباحث بتنفيذ مفردات الوحدات التدريبية ابتداءً من:

يوم الأحد 2019/02/10 وانتهت وحداته التدريبية يوم الأربعاء 2019/03/13، وقد استغرق تنفيذها (06) أسابيع وبواقع (02) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.

- واستمر هذا البرنامج لمدة 12 حصة وبواقع وحدتين تدريبيتين تعليمية في الأسبوع.

✓ الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في الملعب البلدي بأولاد دراج وتمثل هذه الوسائل والأجهزة فيما يلي:

- الاختبارات البدنية والمهارية، شريط قياس، شواخص، فريق عمل، استمارة لتسجيل البيانات، كرونومتر، كرات.

✓ الوحدات التدريبية المقترحة:

تم وضع وحدات تدريبية مقترحة حسب خصائص وقدرات لاعب كرة القدم 13 سنة وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم وضع الوحدات، حيث تشمل الوحدات التدريبية على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تحسين بعض المهارات الأساسية انطلاقاً من بعض التجارب الخاصة في المجال التدريب، وبعض ما ذكر من الدراسات سابقة في هذا المجال وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في المجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث الى ضرورة تصميم وحدات تدريبية مكونة من مجموعة من التمارين البدنية والمهارية لتحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم 13 سنة.

- علماً أن عدد الوحدات التعليمية المهارية هو (12) وحدة تعليمية موزعة على مهارتيهما (التمرير، الاستقبال) وأن زمن الوحدة التدريبية (من 70 إلى 80) دقيقة مقسمة كالتالي:

6- الأساليب الإحصائية:

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS: V23) وتم الاعتماد على بعض الاختبارات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية كذلك الأشكال البيانية كما يلي:

- اختبار الصدق والثبات: بالاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون لقياس الثبات ومعامل الصدق الذاتي
- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار ستودنت للكشف عن الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين والفروق بين متوسطي عينتين مرتبطتين

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

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{n}$$

حيث أن: \bar{x} : رمز المتوسط الحسابي للعينة.

\sum : رمز المجموع.

X : قيمة من القيم العينة.

n : حجم العينة (عدد الأفراد في التوزيع). (صالح النجار، 2009،

ص72)

✓ **الانحراف المعياري:**

الانحراف المعياري من أكثر مقاييس شيوفا وأهمية، وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي، وإن الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين.

$$S = \sqrt{\frac{\sum X^2}{n} - (\bar{X})^2}$$

القانون الاساسي للانحراف المعياري:

حيث أن:

S : رمز الانحراف المعياري.

\sum : رمز المجموع.

\bar{x} : رمز الوسط الحسابي للعينة.

X2 : مجموع القيم، N: حجم العينة.

اختبار توزيع ستودنت:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن

أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

حيث T : معيار ستودنت.

X1: المتوسط الحسابي للاختبار القبلي.

X2 : المتوسط الحسابي للاختبار البعدي.

N : عدد أفراد العينة.

S1: الانحراف المعياري للاختبار القبلي.

S2: الانحراف المعياري للاختبار البعدي. (صالح النجار، 2009، ص 138)

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n - 1}}}$$

الفصل الرابع

1 عرض وتحليل النتائج:

1-المجموعة الشاهدة(قبلي، بعدي):

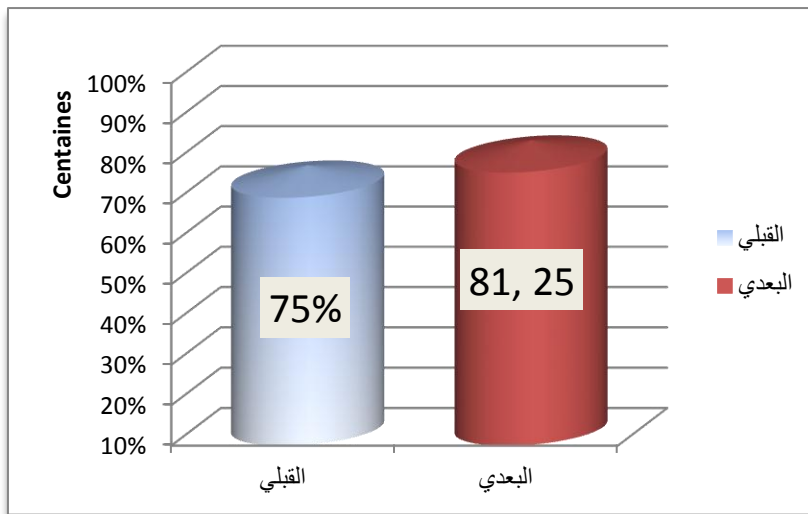
1-1-بالنسبة لاختبار التمرير:

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01 اختبار التمرير	المجموعة	قبلي	75%	08	18.90	1.00	0.35	غير دال
	الشاهدة	البعدي	81.25%	08	17.68			

قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07

جدول رقم (05): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التمرير من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (75%) بالانحراف المعياري يقدر ب(18.90) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (81.25%)، الانحراف المعياري يقدر ب(17.68)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(1,00)وهي اقل من (T)الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة(0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية(Sig=0,35)، أكبر أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05)، وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التمرير عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (08): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التمرير



1-2- بالنسبة لاختبار الاستقبال:

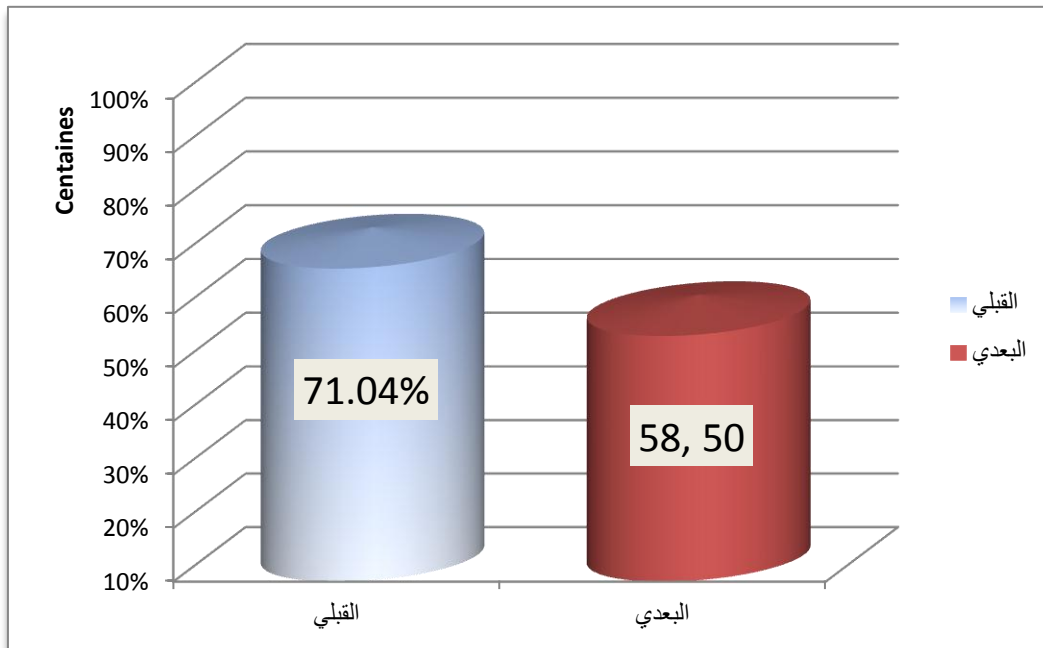
المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
02 اختبار الاستقبال	المجموعة	قبلي	71.04%	08	21.28	1.42	0.20	غير دال
	الشاهدة	البعدي	58.50%	08	23.64			

قيمة ت الجدولة تساوي: 1.895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07

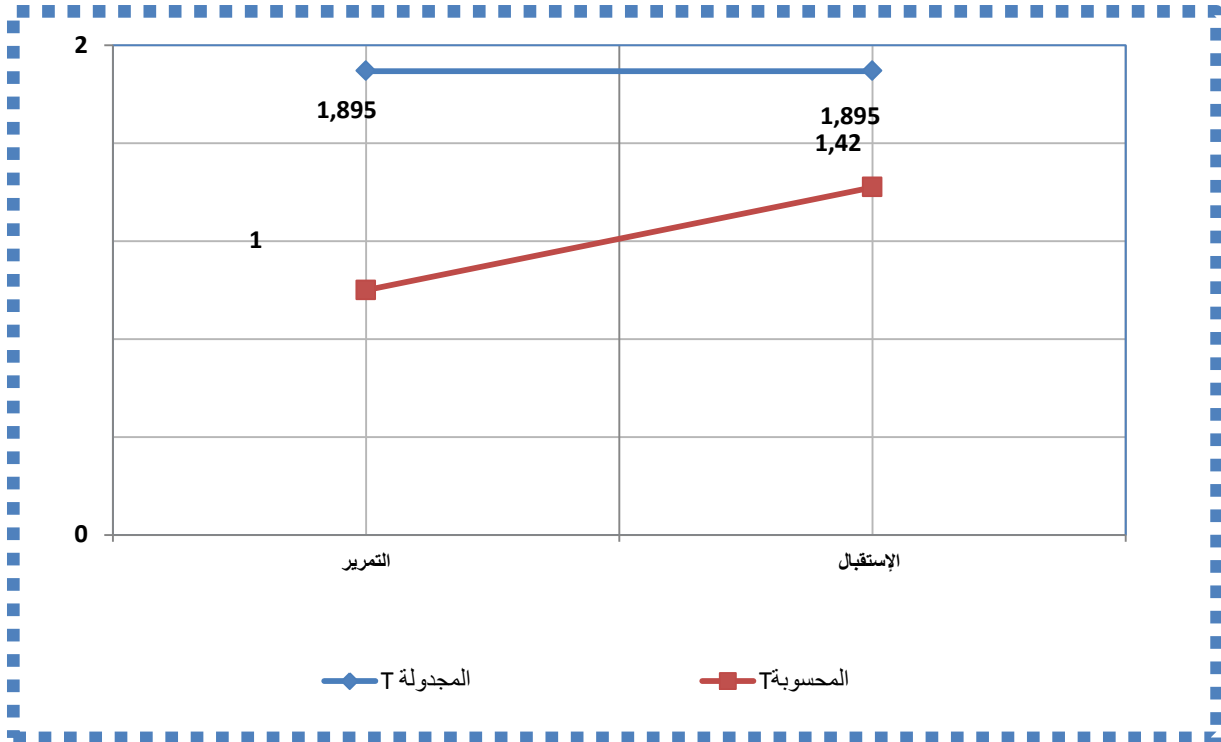
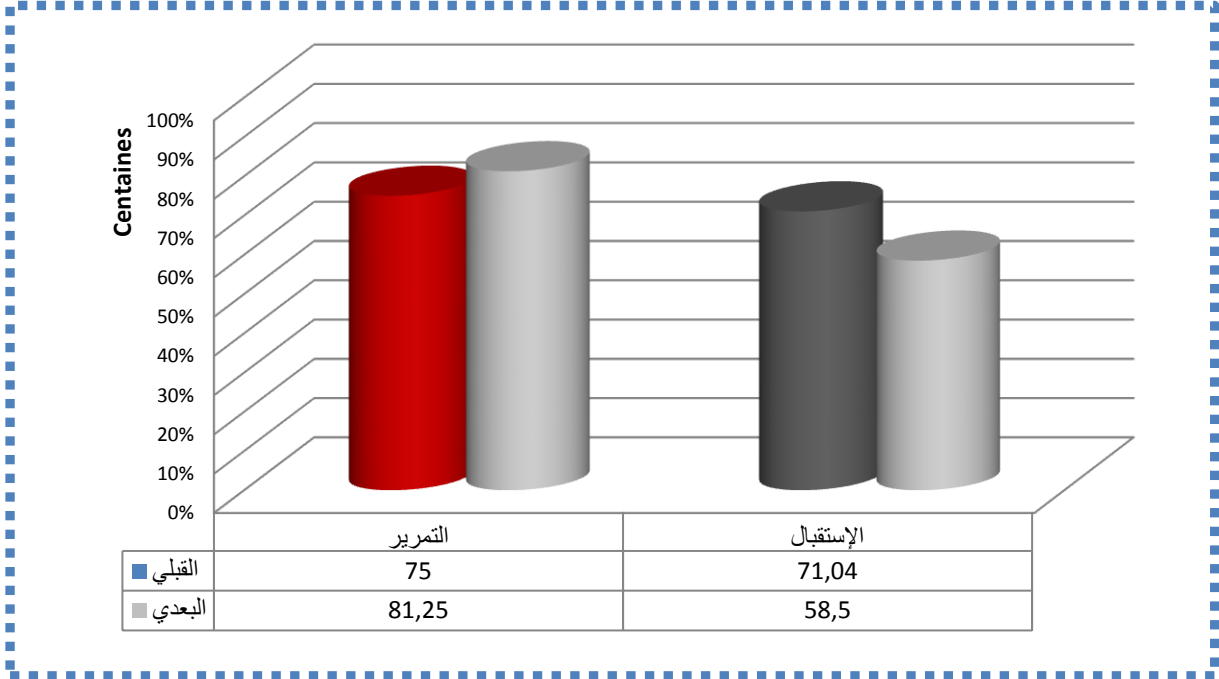
جدول رقم (06): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الاستقبال

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (71.83%) بالانحراف المعياري يقدر ب(21.28) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (58.50%)، الانحراف المعياري يقدر ب(23.64)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(1.42) وهي اقل من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية، (Sig=0.20) أكبر من أو تساوي مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الاستقبال عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (09): يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الاستقبال



الشكل رقم (10): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبارات التمير والاستقبال.



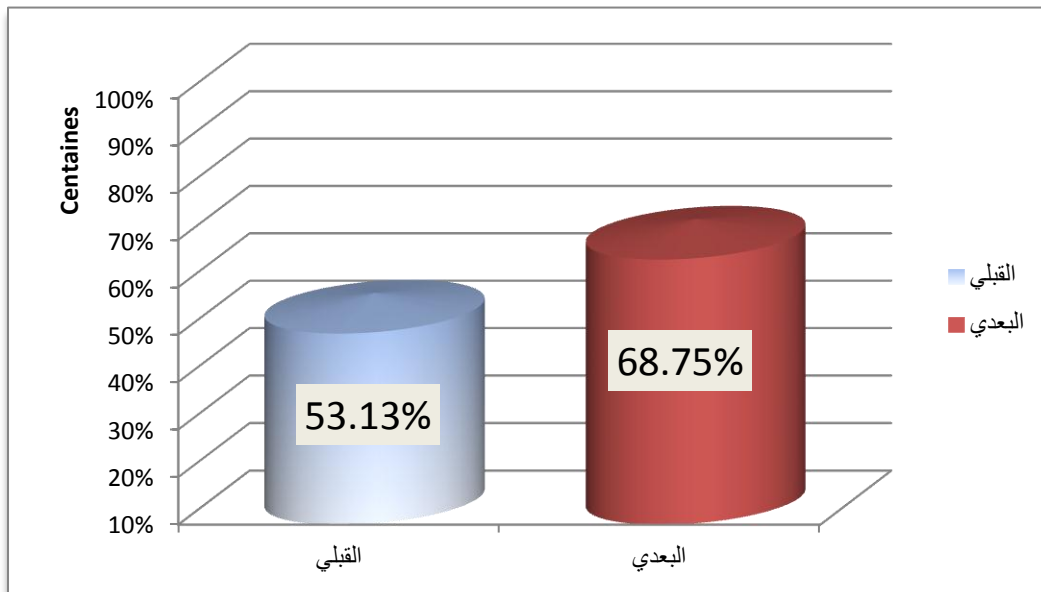
2-المجموعة التجريبية(قبلي ، بعدي):

2-1-بالنسبة لاختبار التمرير:

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01	المجموعة	القبلي	53.13%	08	24.78	2.38	0.05	غير دال
	التجريبية	البعدي	68.75%	08	17.68			

قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07

جدول رقم (07): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (53.13%) بالانحراف المعياري يقدر ب (24.78) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (68.75%)، الانحراف المعياري يقدر ب (17.68)، أما قيمة T المحسوبة قدرت (2.38) وهي اكبر من T الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,05) تساوي مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير عند مستوى دلالة 0.05 ولصالح البعدي . الشكل رقم (11): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير



2-2- بالنسبة لاختبار الاستقبال:

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
02 اختبار الاستقبال	المجموعة	القبلي	62.71%	08	21.41	1.93	0.03	دال
	التجريبية	البعدي	83.50%	08	17.64			

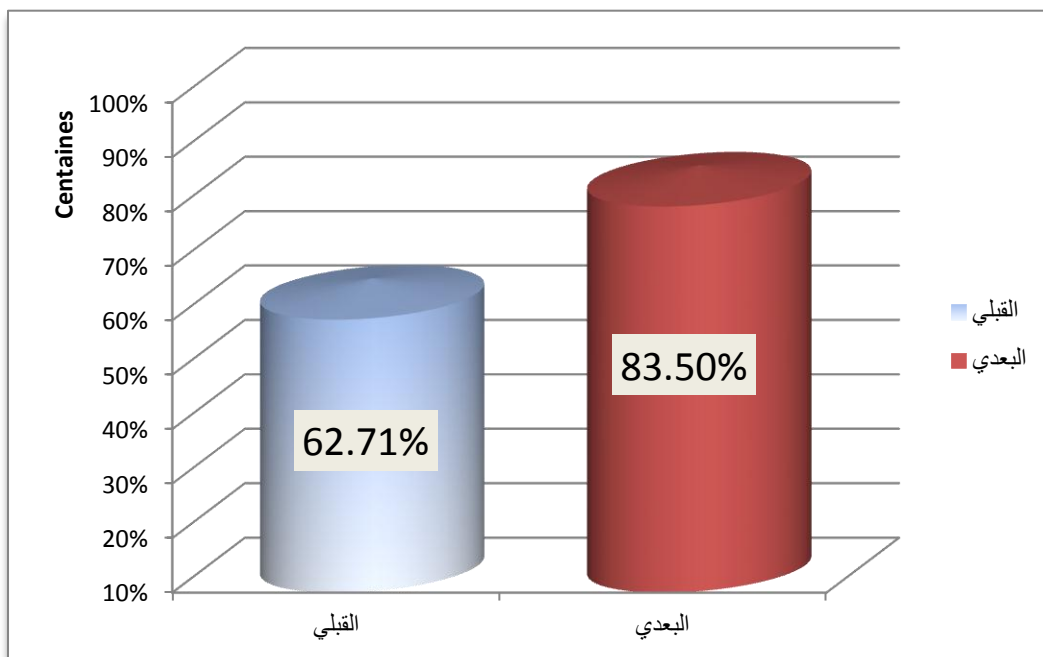
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07

جدول رقم (08): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الاستقبال

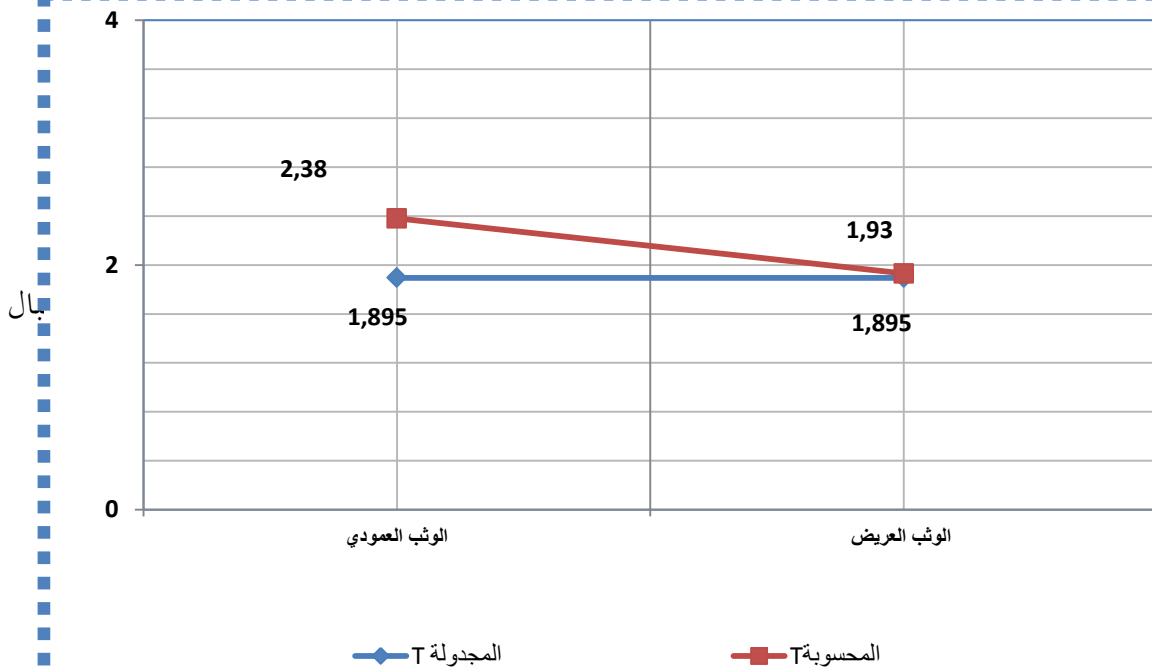
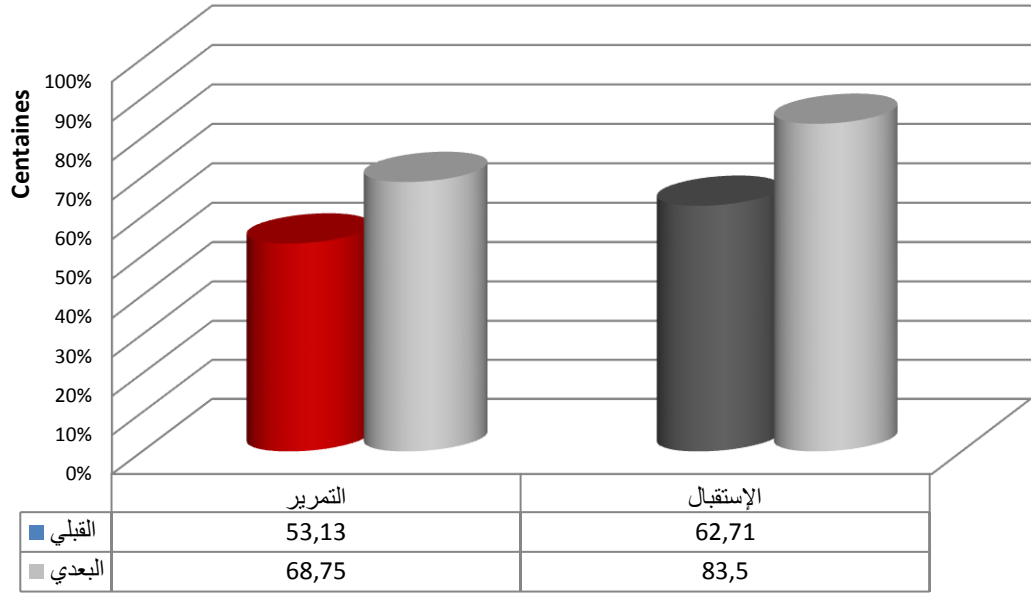
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (62.71%) بالانحراف المعياري يقدر ب(21.41) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (83.50%)، الانحراف المعياري يقدر ب(17.64) أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(1.93) وهي أكبر من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية، (Sig=0,03) أقل من أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05)، وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الاستقبال عند مستوى دلالة 0,05 لصالح البعدي.

الشكل رقم (12): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في اختبار الاستقبال



رقم (13): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات التمريض والاستقبال.



3-المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

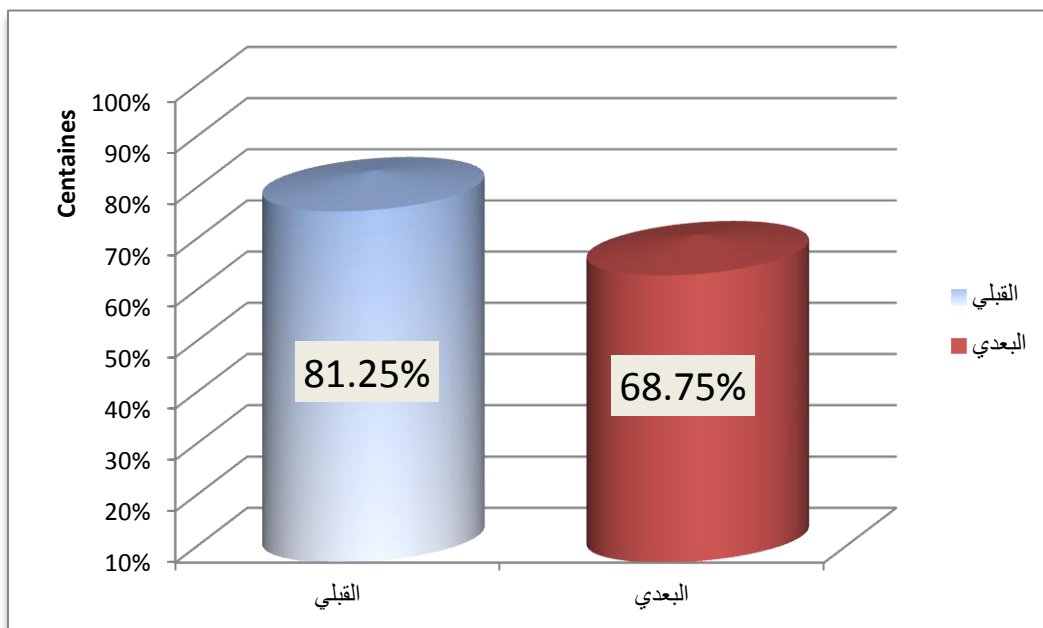
3-1-بالنسبة لاختبار التمرير:

المهارات	الاختبار	المجموعة	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01 اختبارا لتمرير	الاختبار البعدي	الشاهدة	81.25%	08	17.68	1.98	0.02	غير دال
		التجريبية	68.75%	08	17.68			
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07								

جدول رقم (09): دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي في اختبار التمرير.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (81.25 %) بالانحراف المعياري يقدر ب (17.68) وبالنسبة للمجموعة التجريبية يساوي (68.75%)، الانحراف المعياري يقدر ب (17.68)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (1.98) وهي اقل من T الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ (Sig=0,02)، أقل من أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05)، وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار التمرير عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (14): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار التمرير



2-3 - بالنسبة لاختبار الاستقبال:

المهارات	الاختبار	المجموعة	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
02	اختبار الاستقبال	الشاهدة	58.50%	08	23.64	2.05	0.08	دال
	البعدي	التجريبية	83.50%	08	17.64			

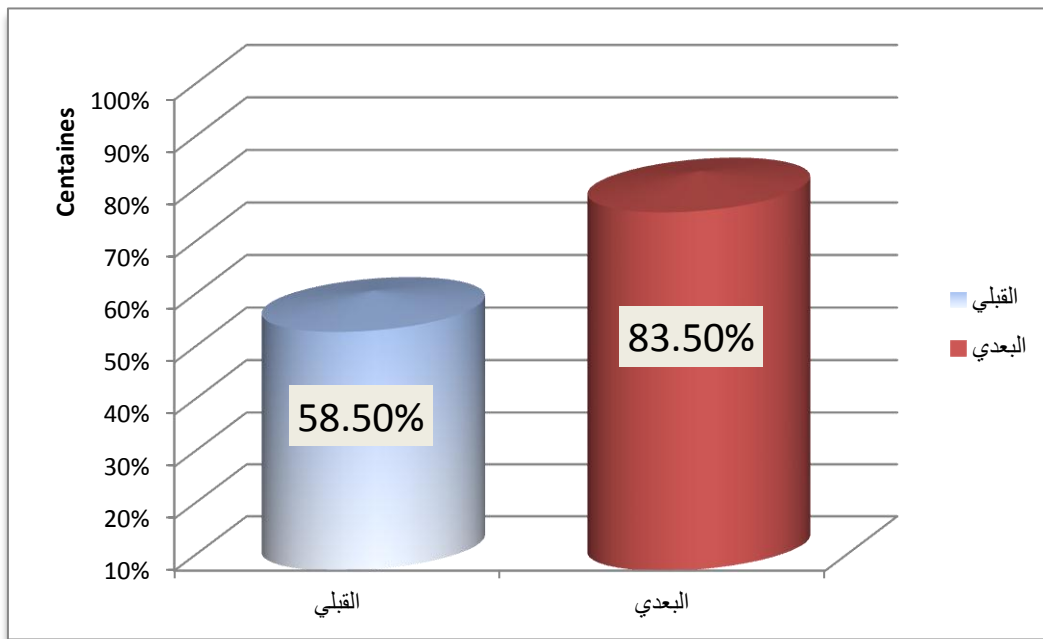
قيمة ت الجدولة تساوي: 1,895 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07

جدول رقم (10): دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي في اختبار الاستقبال.

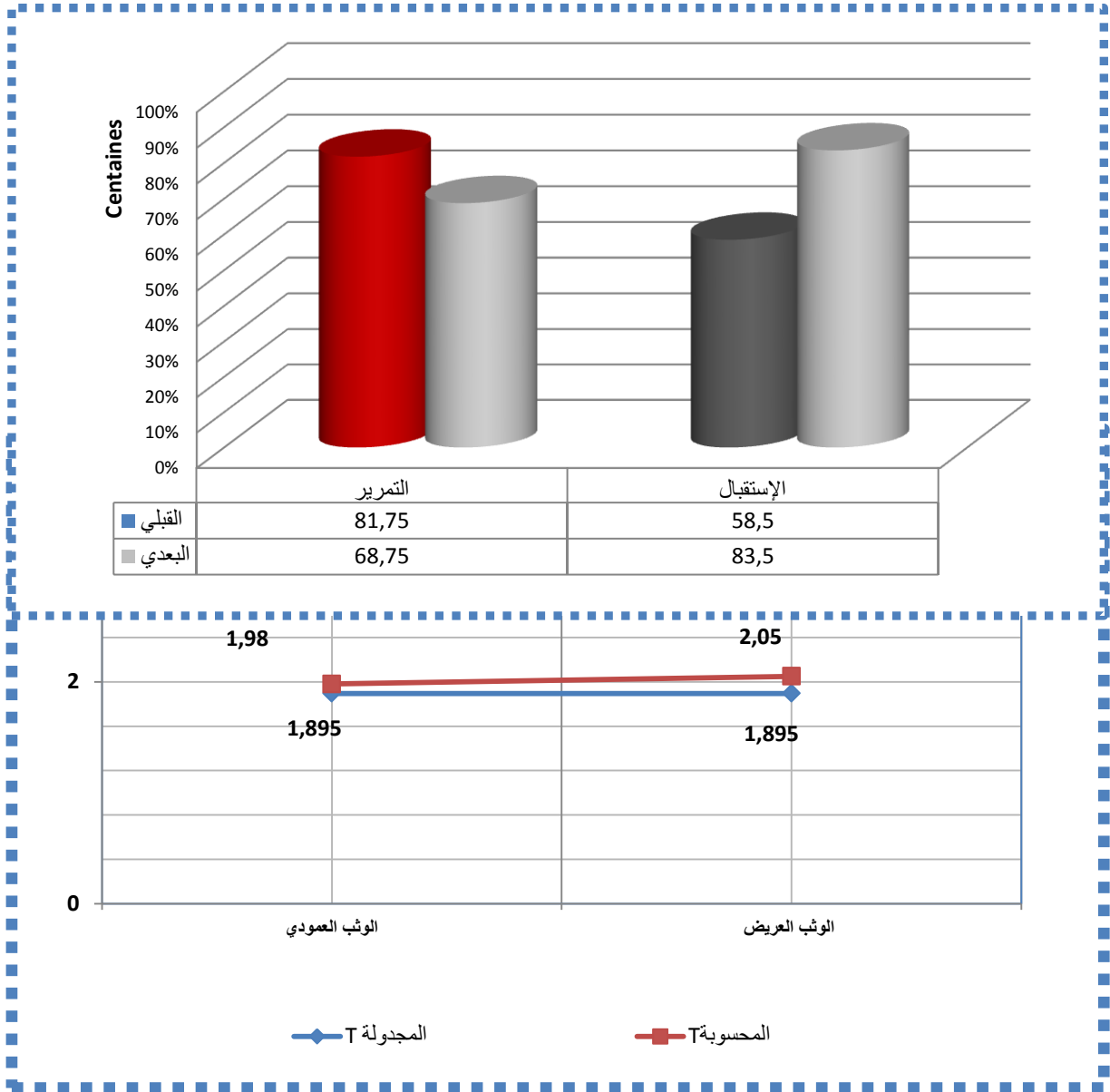
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (58.50%) بالانحراف المعياري يقدر ب (23.64) وبالنسبة للمجموعة التجريبية يساوي (83.50%)، الانحراف المعياري يقدر ب (17.64)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (2.05) وهي اقل من T الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ (Sig=0,08)، أكبر من أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05)، وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار الاستقبال عند مستوى دلالة 0,05.

الشكل رقم (15): يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة

التجريبية والشاهدة في اختبار الاستقبال



رقم (16): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في اختبارات التمرير والاستقبال.



من خلال ملخص نتائج اختبارات البعدي للشاهدة والتجريبية والشكل أعلاه نستنتج انه:
 ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تحسين مهارة التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري.

4- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة لتحسين مهارتيالتمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم-فئة أقل من 15 سنة ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار التمرير واختبار الاستقبال مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 05 إلى 10 وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة.

✓ مناقشة الفرضية الاولى:

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الاولالتى تنص على انه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال عند المجموعة الشاهدة " من خلال الجدول رقم 05 الذي يمثل دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التمرير أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (75%) بالانحراف المعياري يقدر ب(18.90) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (81.25%)، الانحراف المعياري يقدر ب(17.68) ، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(1,00) وهي اقل من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,35)، أكبر أو تساوي مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التمرير عند مستوى دلالة 0,05.

ومن خلال الجدول رقم 06 الذي يمثل دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الاستقبال أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (71.83%) بالانحراف المعياري يقدر ب(21.28) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (58.50%)، الانحراف المعياري يقدر ب(23.64)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(1.42) وهي اقل من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية، (Sig=0.20) أكبر من أو تساوي مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الاستقبال عند مستوى دلالة 0,05.

ومن خلال كل هذا تكون قد حققنا الفرضية الأولى والتي تنص على انهما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتحسين مهارتي التمرير والاستقبال عند المجموعة الشاهدة.

✓ مناقشة الفرضية الثانية:

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثانية التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي. "

من خلال الجدول رقم أعلاه رقم 07 الذي يمثل دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (53.13%) بالانحراف المعياري يقدر ب (24.78) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (68.75%)، الانحراف المعياري يقدر ب (17.68)، أما قيمة T المحسوبة قدرت (2.38) وهي أكبر من T الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,05) تساوي مستوى دلالة (α=0.05) وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير عند مستوى دلالة 0.05 لصالح البعدي .

من خلال الجدول رقم 08 الذي يمثل دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الاستقبال أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (62.71%) بالانحراف المعياري يقدر ب (21.41) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (83.50%)، الانحراف المعياري يقدر ب (17.64) أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (1.93) وهي أكبر من (T) الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، أو ما يعرف بالمستوى المعنوية، (Sig=0,03) أقل من أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05)، وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الاستقبال عند مستوى دلالة 0,05 لصالح البعدي.

ومن خلال كل هذا تكون قد حققنا الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

✓ مناقشة الفرضية الثالثة:

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على انه " توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي. "

من خلال الجدول رقم 09 الذي يمثل دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي في اختبار التمرير. أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (81.25%) بالانحراف المعياري يقدر ب (17.68) وبالنسبة للمجموعة التجريبية يساوي (68.75%)، الانحراف المعياري يقدر ب (17.68)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (1.98) وهي أقل من T الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى

دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ (Sig=0,02) أقل من أو تساوي مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار التمرير عند مستوى دلالة 0,05.

ومن خلال الجدول رقم 10 الذي يمثل دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي في اختبار الاستقبال. أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (58.50%)، الانحراف المعياري يقدر ب (23.64) وبالنسبة للمجموعة التجريبية يساوي (83.50%)، الانحراف المعياري يقدر ب (17.64)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (2.05) وهي أقل من T الجدولية عند درجة حرية (07) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ (Sig=0,08)، أكبر من أو تساوي مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار الاستقبال عند مستوى دلالة 0,05. ومن خلال كل هذا تكون الفرضية الثالثة محل دراسة (محققة) والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لصالح المجموعة التجريبية.

✓ الفرضية العامة:

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية 2-3، والتي أثبتت أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثرت بشكل مباشر في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال وخاصة الاختبارات البعدية للعينة التجريبية وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية العامة التي تنص: " للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثر على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم. ونرجع ذلك للتأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية، والتي استخدمنا فيها تمارين مكيفة حسب الفئة العمرية ومشابهة في أدائها. وما توصلنا إليه يتطابق مع نتائج الدراسة من خلال اتباعنا المنهج التجريبي لتصميم المجموعات المتكافئة، وقد أشارت نتائج الفرضيات الجزئية الى أن الوحدات التدريبية المقترحة كان لها أثر إيجابا على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال عند لاعبي كرة القدم.

الفصل

الخامس

- ***استنتاجات:** في ضوء الفرضيات ما توصل اليه الباحث إلى النتائج الآتية مايلي:
- ✓ الوحدات التدريبية المقترحة لعدة أسابيع وبمعدل وحدتين تدريبتين. لهما أثر إيجابي على تطوير المتغيرات المهارية (التمرير والاستقبال)
 - ✓ أظهرت الدراسة ان المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية.
 - ✓ أظهرت الدراسة ان نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية وهذا يدل على ان الوحدات التدريبية مقترحة كانت ذات فاعلية في تحسين وتطوير مهارتي (التمرير والاستقبال).
 - ✓ هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
 - ✓ تطوري مستوى اداء اللاعبين في مختلف المهارات الاساسية مهارتي التمرير والاستقبال عند المجموعة الضابطة ولكن بنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة
- ***اقتراحات مستقبلية:**
- ✓ اعتماد البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين تدريب التكراري كوسيلة لتحسين المهارات المختلفة في كرة القدم.
 - ✓ استخدام تدريب التكراري كأحد أساليب التدريب.
 - ✓ إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة.
 - ✓ إقامة تربصات وطنية ودولية للمدربين قصد كسب خبرات ومعارف جديدة والاستفادة من طرق التدريب الرياضي الحديث ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
 - ✓ الاهتمام بالجانب المهاري عند الناشئين ومراعاته كونه الجانب المهم في الشق التعليمي من التدريب الرياضي بالإضافة إلى الجوانب الأخرى.
- ***الأفاق المستقبلية للدراسة** اننا من منطلق عدم تتم اي عمل انساني وسعيانا الى المساهمة في تطوير الرياضة الجزائرية. وایماننا منا ايضا بقدرة الباحثين على حمل مشعل العلم. نقدم بعض الرؤى التي قد تفتح لنا او للأخرينا فافاقا مستقبلية للدراسة نذكر منها:
- ✓ دراسة أثاروحداث تدريبية مقترحة بطريقة تدريب التكراري لتحسين مهارة التمرير لدي كرة القدم من 13 الي 15.
 - ✓ دراسة أثاروحداث تدريبية مقترحة بطريقة تدريب التكراري لتحسين مهارة الاستقبال لدي كرة القدم من 13 الي 15.
 - ✓ دراسة أثاروحداث تدريبية مقترحة بطريقة تدريب التكراري لتحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدي كرة القدم من 13 الي 15.

قائمة

المراجع

❖ قائمة المصادر والمراجع

*القواميس:

- (قاموس العربي المتعدد اللغات)

- معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي)

*المراجع اللغة العربية:

- 1- حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002م.
- 2- محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، طبعة الثالثة، دار الفكر العربي القاهرة، 1994م.
- 3- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط13، مصر، 1994.
- 4- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1988م.
- 5- أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر، 1998م
- 6- بسطوسي أحمد: " أسس ونظريات الحركة "، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996
- 7- بهاء الدين سلامة: فيزيولوجيا الرياضة، ط2، القاهرة، 1994 ،
- 8- قاسم حس حسين واخرون علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987
- 9- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى ، المينيا،
- 10- بسطوسي احمد اسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مدينة نصر ،القاهرة، 1999 ،ص2
- 11- مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، ط2
- 12- بهاء الدين سلامة: فيزيولوجيا الرياضة ط2 ، القاهرة، 19
- 13- موفق مجيد الولي الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر، ط1 ، الأردن، 2000 ،
- 14- امر الله احمد البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة ، المعارف مصر،، 1998 ،
- 15- موفق مجيد الولي: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر، ط1، الأردن، 2000.
- 16- مهند حس البنشاوي واحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر، جامعة القدس، 2005 .
- 17- قاسم حسن حسين واخرون: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987 ، ص105

- 18- جامعة المسيلة، الجزائر، 2009 ، 2010 ،
- 19- كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، مصر، 1989
- 20- محمد عوض البسويطي: نظريات طرق التدريب في التربية البدنية، الجزائر، 1991
- 21- مهند حسين البشاوي واحمد ابراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر، جامعة القدس ، 2005
ص، 276- 277
- 22- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر ، 1999
- 23- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر، 2001،
- 24- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: المرجع السابق، .
- 25- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997،
- 26- السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم
- 28- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002.
- 29- مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق
- 30- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر، 2001،
- 31- حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص1
- 32- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997.
- 33- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1 ، مصر ، 2003،
- 34- إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق ، .
- 35- حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، .
- 36- إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، .
- 37- فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، ص.
- 38- إبراهيم أنيس وآخرون : المعجم الوسيط ،
- 39- عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت ، لبنان ، 1999،
- 40- تركي رابح: أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1 ، 1989 ، ص 241

- 41- وديع فرج الين : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر 1996.
- 42- عيسوي عبد الرحمن : معالم علم النفس ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان 1984 ،
- 43- حنفي محمود مختار: مرجع سابق ،
- 44- محمد سليمي آدم - توفيق حداد : المرجع السابق،
- 45- علي نصيف - قاسم حسن حسين : مبادئ التعلم الرياضي، دار المعرفة ، بغداد ، العراق ، ط1، 1980، 85
- 46-د محمد بسيوني :نظريات وطرق التّربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر .
- 47-مهند حسين .البشتاوي، ابراهيم خوجا، 2002
- 48-(إبراهيم شعلان , محمد عفيفي , 2001
- 49-مفتي إبراهيم عماد، التدريب الرياضي الحديث، ط1 ، بغداد، دار الفكر، . 2001
- 50- مفتي إبراهيم عماد، التدريب الرياضي الحديث، ط1 ، بغداد، دار الفكر 2011
- 51- منير إبراهيم: كرة اليد للجميع، بغداد، دار الفكر، . 2004
- 52- احمد بسطويسي :أسس و نظريات التدريب ،دار الفكر العربي،القاهرة، 2011
- 53- احمد إبراهيم الخوجة و آخرون :مبادئ التدريب الرياضي، دار الفكر العربي،القاهرة 2002 .
- 54-حنفي محمود مختار، الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، 1997 ، ص322)

*المراجع باللغة الأجنبية:

01 – Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, .
edition amphora, paris ,France, 1990, p99.

02– Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur,
edition. amphora, paris ,France, 1990, p99.

03- [http: /www.ISPam web . net/ Familly ./adulance](http://www.ISPam_web.net/Familly./adulance/adupance/adupance2..)
/adupance/adupance2.. le 05 -05 - 2007a20: 00 h

-04La dislave .H: entraînement de foot balle , édition , France , 1984, p
groupe ESC , Lyon

05-Korte : sport de compétition , édition vigot , paris, France, 1997, p .

06-Jurgen Weineck. : Biologie du Sport , édition vigot , paris France, 1997,
P314

07-Weineck Jurgan: IPID, P265-266

08-Bernard Turpin, 1990, p 99

*قائمة الأطروحات العلمية

1-دراسة مقدار وزاوي ومزوز بلال تحت عنوان اثر برنامج تدريبي تكرارى خاص بالتوافق والتوازن على تحسين مهارتي المروغة والجرى بالكرة لدى اصاغر كرة القدم(مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية). جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي 2014/2015.

2-دراسة لباد معمر تحت عنوان (تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم دون 12 سنة).مجلة علوم التربية الرياضية 2012.

3-مثنى ستار حسين الخزرجي بعنوان (اثر منهج تدريبي باسلوب الفرتلك في تطوير بعض المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم). رسالة ماجستير 2011 العراق.

الملاحق

اختبار: استقبال الكرة (اختبار القبلي)

اختبار: تمرير الكرة (اختبار القبلي)
القبلي

البعدي
اختبار : تمرير الكرة (الدراسة الاستطلاعية)
اختبار تمرير الكرة (القبلي)
اختبار استقبال الكرة (البعدي)

المجموع (%)	الأهداف				الاسم واللقب اللاعب رقم
	ب	هـ	ج	د	
100	1	1	1	1	01 اللاعب رقم
50	0	1	0	1	02 اللاعب رقم
75	0	1	1	1	03 اللاعب رقم
75	1	1	1	0	04 اللاعب رقم
100	1	1	1	1	05 اللاعب رقم
50	1	1	0	0	06 اللاعب رقم
75	1	1	1	0	07 اللاعب رقم
75	1	0	1	1	08 اللاعب رقم
50	1	0	0	1	09 اللاعب رقم
25	0	0	0	1	10 اللاعب رقم
75	1	0	1	1	11 اللاعب رقم
100	1	1	1	1	12 اللاعب رقم
50	0	0	1	1	13 اللاعب رقم
50	1	0	0	1	14 اللاعب رقم
25	1	0	0	0	15 اللاعب رقم
50	0	0	1	1	16 اللاعب رقم

اختبار استقبال (الكرة القبلية)

المجموع (%)	الأهداف				الاسم واللقب
	ب	هـ	ج	د	
100	1	1	1	1	الملاعب رقم 01
100	1	1	1	1	الملاعب رقم 02
100	1	1	1	1	الملاعب رقم 03
75	0	1	1	1	الملاعب رقم 04

المجموع (%)	الأهداف				الاسم واللقب
	ب	هـ	ج	د	
100	1	1	1	1	الملاعب رقم 01
75	1	1	0	1	الملاعب رقم 02
75	0	1	1	1	الملاعب رقم 03
50	1	0	0	1	الملاعب رقم 04

المجموع (%)	الأهداف			الاسم
	كرة 3	كرة 2	كرة 1	
100	1	1	1	اللاعب رقم 01
67	1	1	0	اللاعب رقم 02
67	1	0	1	اللاعب رقم 03
100	1	1	1	اللاعب رقم 04

المجموع (%)	الأهداف			الاسم
	كرة 3	كرة 2	كرة 1	
100	1	1	1	اللاعب رقم 01
67	1	0	1	اللاعب رقم 02
33.33	0	0	1	اللاعب رقم 03
67	1	1	0	اللاعب رقم 04

المجموع (%)	الأهداف			الاسم
	كرة 3	كرة 2	كرة 1	
100	1	1	1	اللاعب رقم 01
100	1	1	1	اللاعب رقم 02
67	1	1	0	اللاعب رقم 03
100	1	1	1	اللاعب رقم 04
67	1	1	0	اللاعب رقم 05
100	1	1	1	اللاعب رقم 06
67	1	0	1	اللاعب رقم 07
67	0	1	1	اللاعب رقم 08
67	1	0	1	اللاعب رقم 09
100	0	0	1	اللاعب رقم 10
100	1	1	1	اللاعب رقم 11
67	1	0	1	اللاعب رقم 12
33.33	0	0	1	اللاعب رقم 13
67	1	0	1	اللاعب رقم 14
67	0	1	1	اللاعب رقم 15
100	1	1	1	اللاعب رقم 16

المجموع (%)	الأهداف				الاسم واللقب
	ب	هـ	ج	د	
100	1	1	1	1	اللاعب رقم 01
75	1	0	1	1	اللاعب رقم 02
75	1	1	0	1	اللاعب رقم 03
100	1	1	1	1	اللاعب رقم 04
100	1	1	1	1	اللاعب رقم 05
75	1	1	1	0	اللاعب رقم 06
50	1	0	0	1	اللاعب رقم 07
75	1	0	1	1	اللاعب رقم 08
75	1	0	1	1	اللاعب رقم 09
50	1	0	0	1	اللاعب رقم 10
100	1	1	1	1	اللاعب رقم 11
75	0	1	1	1	اللاعب رقم 12
50	0	0	1	1	اللاعب رقم 13
75	1	0	0	1	اللاعب رقم 14
50	1	0	0	1	اللاعب رقم 15
75	1	0	1	1	اللاعب رقم 16

الرقم	اللاعب	تاريخ الميلاد	السن	الوزن	الطول
01	اللاعب رقم (01)	2006/07/21	12	34	1,45
02	اللاعب رقم (02)	2004/03/02	14	42	1,73
03	اللاعب رقم (03)	2004/12/31	14	52	1,72
04	اللاعب رقم (04)	2004/01/07	14	50	1,64
05	اللاعب رقم (05)	2004/07/10	14	37	1,49
06	اللاعب رقم (06)	2003/04/13	15	51	1,70
07	اللاعب رقم (07)	2006/03/09	12	35	1,48
08	اللاعب رقم (08)	2004/04/21	14	40	1,61
الرقم	اللاعب	تاريخ الميلاد	السن	الوزن	الطول
01	اللاعب رقم (01)	2005/11/25	13	51	1,56
02	اللاعب رقم (02)	2004/02/11	14	42	1,52
03	اللاعب رقم (03)	2004/04/14	14	50	1,66
04	اللاعب رقم (04)	2005/12/20	13	38	1,58
05	اللاعب رقم (05)	2003/10/14	15	53	1,61
06	اللاعب رقم (06)	2003/06/18	15	45	1,62
07	اللاعب رقم (07)	2005/04/10	13	41	1,48
08	اللاعب رقم (08)	2004/03/15	14	47	1,72

الإستقبال

		gabli	baadi
gabli	Corrélation de Pearson	1	,707
	Sig. (bilatérale)		,293
	N	4	4
baadi	Corrélation de Pearson	,707	1
	Sig. (bilatérale)	,293	
	N	4	4

التمرير

		gabli	baadi
gabli	Corrélation de Pearson	1	,816
	Sig. (bilatérale)		,184
	N	4	4
baadi	Corrélation de Pearson	,816	1
	Sig. (bilatérale)	,184	
	N	4	4

الحصة رقم: (01)

مكان العمل: الملعب البلدي اولاددراج بالمسيلة

الصف: 13 سنة

مدة الانجاز: 70د-

النشاط: كرة القدم

الهدف: تحسين مهارة التمرير

التشكيلات	الزمن	التمارين	المراحل
	20د	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من اعلي الي الاسفل	المرحلة التحضيرية
	20د	التمرين 1: تشكيل مجموعتين من لاعبين متقابلين على مسافة 20م ونطلب من لاعبين درجة الكرة بعدة طرق 1درجة كرة بباطن قدم 2 باسفل القدم يمين ويسار 3 بين قدمين مع وقت نفسه 4 بباطن القدم ثم بظهر القدم	المرحلة الرئيسية
	10د	التمرين 2. نعطي كرة لكل لاعب ونطلب منه القيام بما يلي. القمع الأصفر جري خفيف. القمع الاحمر درجة بسرعة. القمع ازرق درجة في خط مستقيم	
	10د	التمرين 3. نضع الاعبين في منطقة محددة بأقماع ونطلب منهم درجة الكرة مع رفع الراس حسب تعليمات او اشارة المدرب درجة كرة بسرعة في اتجاه مغاير. درجة الكرة بالرجل اليمني ويسري وبظهر القدم وبأسفل القدم	
	10د	-تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة النهائية

الحصة رقم: (02)

مكان العمل: الملعب البلدي اولاددراج بالمسيلة

الصف: 13 سنة

مدة الانجاز: 75د

النشاط: كرة القدم

التشكيلات	الزمن	التمارين	المراحل
	20د	التمرين 1: يقسم الفريق الي 4 افواج كل فوجين يعملان في نصف ملعب بحيث يبدأ العمل بان يقوم افراد فوج اول بتمريرة جانبية هذا الاخير ويستقبلها فوج 2 ويحاولون تسديد نحو المرمي.	المرحلة التحضيرية -شرح هدف الحصة -تسخين عام -عضلات الجسم من اعلي الي الاسفل
	15د	التمرين 2: نفس تقسيم في تمرين 1 حيث يتقدم لاعب 1 بدرجة ثم يمرر الكرة الي لاعب 2 الذي يستقبلها ويجري بها على خط 18م ثم يقوم بتمريرها الي لاعب 1 الذي يستقبلها ويحاول تسديد نحو المرمي.	
	10د	التمرين 3: وضع 3 اهداف على خط واحد يحدد كل هدف علما ان مسافة 1م منطقة لعب نصف ملعب كرة قدم مسافة بين الهدف واخر 5م حارس مرمي محايد كل فريق يتكون من 4ال6 لاعبين حيث يحاول كل فريق تسجيل هدف في أحد اهداف ثلاثة. وتطبق قوانين كرة القدم	المرحلة الرئيسية
	10د	-تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة النهائية

الهدف: تحسين مهارة التمرير والاستقبال

الحصة رقم (03)

مكان العمل: الملعب البلدي اولاد دراج

مدة الأناجاز: 70د

الصف: 13 سنة

بالمسيلة

النشاط: كرة القدم

الهدف: تحسين دقة التمرير والاستقبال بالكرة

التشكيلات	الزمن	التمارين	المراحل
	20د	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من اعلي الي الاسفل	المرحلة التحضيرية
	10د	التمرين1: واحد ضد اثنان و3 فرق يتكون كل منهم من3 لاعبين حدود ملعب منطقة جزاء هدفان صغيران تقوم إحدى فرق بمهاجمة أحد هدفين بينما يقوم كل فريق بالدفاع عن هدف من هدفين مدة لعب من5ال7د يغير بعدها مع فريقين	المرحلة الرئيسية
	10د	التمرين2: اهداف ثلاثة نصف الملعب. كرة يوضع مرميان صغيران في منتصف كلمن خطي الجانبين يقف حارس مرمي محايد في مرمي اصلي ويترك هدفان صغيران بدون حراس يقوم فريق حائز على كرة بمحاولة تسجيل هدف في اي مرمي	
	20د	التمرين3: القيام بمباراة تطبيقية يطبق فيها هدف الحصة.	
	10د	-تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة النهائية

الحصة رقم (04)

مكان العمل: الملعب البلدي اولاد

مدة الأناجاز: 70د

الصف: 13 سنة
دراج بالمسيلة

النشاط: كرة القدم

الهدف: مقابلة تطبيقية

التشكيلات	الزمن	التمارين	المراحل
	10د	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من اعلي الي الاسفل	المرحلة التحضيرية
	50د	التمرين 1: اختيار 11 لاعبا وشرح خطة اللعب مع المحافظة على اللياقة البدنية مع إجراء التغييرات على مستوى التشكيلة بين الشوطين.	المرحلة الرئيسية
	10د	-تمريبات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة النهائية

الحصة رقم (05)

مكان العمل: الملعب البلدي اولاد

مدة الأجازة: 60د

الصف: 13 سنة

دراج بالمسيلة

النشاط: كرة القدم

الهدف: التمرير والسيطرة على الكرة

التشكيلات	الزمن	التمارين	المراحل
	20د	-شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من اعلي الي الاسفل	المرحلة التحضيرية
	10د	التمرين 1: لاعبين متقابلين يقوم اللاعب بدحرجة الكرة للجانب والقيام بتمرير الى الزميل.	المرحلة الرئيسية
	10د	التمرين 2: نفس التمرين رقم 1 قبل التمرير يحرك اللاعب الكرة بين القدمين 8 مرات ثم يمرر الكرة للزميل	
	10د	التمرين 3: وقوف مربع يتكون من 4 لاعبين 1 و2 و3 و4 و5 تمرير بباطن القدم قطري ثم عرضي بين الاربعة مع عدم التحرك من الثبات	
	10د	-تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة النهائية

الحصة رقم (06)

مكان العمل: الملعب البلدي

مدة الأجازة: 75د

الصف: 13 سنة

اولاد دراج بالمسيلة

النشاط: كرة القدم

الهدف: دقة التمرير والاستقبال

التشكيلات	الزمن	التمارين	المراحل
	20د	-شرح هدف -تسخين عام لعضلات الجسم من اعلي الي الاسفل	المرحلة التحضيرية
	20د 15د 10د	التمرين 1: نقسم اللاعبين الي فرق تتكون من 5 لاعبين يلعبون في مربعات نضع 4 شواخص 1.2.3.4 على شكل مربع يقف كل لاعب بين شخصين بحيث يتحرك على الخط الرابط بين شخصين ويلعب اللاعب رقم 5 داخل مربع محاولا أخذ الكرة عندما يتبادلا لاعبون 4 بالكرة لكن بلمس كرة مرتين لمدة 2د ثم تغيير اللاعبين التمرين 2: نفس التمرين. لكن تغيير في طريقة اللعب يتبادل اللاعبون الكرة بحيث يقوم بلمس الكرة مرة واحدة مع تركيز اثناء التحرك على خط المستقيم بينما يقوم اللاعب رقم 5 بالجري داخل المربع ومحاولة قطع الكرة بدون لمس لاعب التمرين 3: لاعبين متقابلين التمرير مع تقدم أحد اللاعبين للأمام ثم الرجوع للخلف والعكس	المرحلة الرئيسية
	10د	-تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة النهائية

الحصة رقم (07)

مكان العمل: الملعب البلدي اولاد دراج
مدة الأناجاز: 70د

الصف: 13 سنة
النشاط: كرة القدم

الهدف: دقة الاستقبال والتمرير

التشكيلات	الزمن	التمارين	المراحل
	20د	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من اعلي الي الاسفل	المرحلة التحضيرية
	15د	التمرين 1: تشكيل مجموعتين من لاعبين متقابلين على مسافة 20م ونطلب من لاعبين درجة الكرة بعدة طرق 1 درجة كرة بباطن قدم 2 باسفل القدم يمين ويسار 3 بين قدمين مع وقت نفسه 4 بباطن القدم ثم بظهر القدم	المرحلة الرئيسية
	15د	التمرين 2: يقسم الفريق الي 4 افواج كل فوجين يعملان في نصف ملعب بحيث يبدأ العمل بان يقوم افراد فوج اول بتمريرة جانبية هذا الاخير ويستقبلها فوج 2 ويحاولون تسديد نحو المرمي	
	15د	التمرين 3: تقسيم الي مجموعتين كل مجموعة في جهة من المرمي كما في شكل يقوم اللاعب بالقيام بعملية سلالم الاوتاد وثم الجري بالكرة وقدفها نحو المرمي.	
	10د	-تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة النهائية

الحصة رقم (08)

مكان العمل: الملعب البلدي اولاد

مدة الأناجاز: 75 د

الصف: 13 سنة

دراج بالمسيلة

النشاط: كرة القدم

الهدف: السيطرة على الكرة

التشكيلات	الزمن	التمارين	المراحل
	20 د	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من اعلي الي الاسفل	المرحلة التحضيرية
	15 د	التمرين 1: تشكيل مجموعتين من اللاعبين 1 و2 بكرة واحدة بحيث 1 يقابل 2 ويقوم 1 بتمرير كرة الي 2 و2 يقوم بمراقبة الكرة بكل اجزاء الجسم ويرجعها الي 1 بالراس الصدر الكتف. ثم من 1 ال 2.	المرحلة الرئيسية
	15 د	التمرين 2: تشكيل مجموعتين من اللاعبين 1 و2 بكرة واحدة بحيث يقوم 2 بدحرجة الكرة ويسلمها الي 1 ثم يدور خلف 2 ويدور 2 بسرعة يراقب الكرة ويعيدها الي 1 في أسرع وقت ممكن. التمرين 3: وضع 3 اهداف على خط واحد يحدد كل هدف علما ان مسافة 1م منطقة لعب نصف ملعب كرة قدم مسافة بين الهدف واخر 5م حارس مرمي محايد كل فريق يتكون من 4 ال 6 لاعبين حيث يحاول كل فريق تسجيل هدف في أحد اهداف ثلاثة. وتطبق قوانين كرة القدم.	
	10 د	-تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة النهائية

الحصة رقم (09)

مكان العمل: الملعب البلدي اولاد

مدة الأجاز: 70د

الصف: 13 سنة

دراج بالمسيلة

النشاط: كرة القدم

الهدف: تنمية التمرير والاستقبال

التشكيلات	الزمن	التمارين	المراحل
	20د	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من اعلي الي الاسفل	المرحلة التحضيرية
	15د 15د 10د	التمرين 1: واحد ضد اثنان و3 فرق يتكون كل منهم من 3 لاعبين حدود ملعب منطقة جزاء هدفان صغيران تقوم إحدى فرق بمهاجمة أحد هدفين بينما يقوم كل فريق بالدفاع عن هدف من هدفين مدة لعب من 5ل7د يغير بعدها مع فريقين التمرين 2: نقسم اللاعبين الي فرق تتكون من 5 لاعبين يلعبون في مربعات نضع 4 شواخص 1.2.3.4 على شكل مربع يقف كل لاعب بين شخصين بحيث يتحرك على الخط الرابط بين شخصين ويلعب اللاعب رقم 5 داخل مربع محاولا أخذ الكرة عندما يتبادلا لاعبون 4 بالكرة لكن بلمس كرة مرتين لمدة 2د ثم تغيير اللاعبين التمرين 3: تقسيم الي مجموعتين كل مجموعة في جهة من المرمي كما في شكل يقوم اللاعب بالقيام بعملية سلالم الاوتاد وثم الجري بالكرة وقذفها نحو المرمي.	المرحلة الرئيسية
	10د	-تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة النهائية

الحصة رقم (10)

مكان العمل: الملعب البلدي اولاد

مدة الانجاز: 70د

الصف: 13 سنة
دراج بالمسيلة
النشاط: كرة القدم
الهدف: مقابلة تطبيقية

التشكيلات	الزمن	التمارين	المراحل
	10د	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من اعلي الي الاسفل	المرحلة التحضيرية
	50د	التمرين 1: اختيار 11 لاعبا وشرح خطة اللعب مع المحافظة على اللياقة البدنية مع إجراء التغييرات على مستوى التشكيلة بين الشوطين.	المرحلة الرئيسية
	10د	-تمارين تمدد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة النهائية

الحصة رقم: (11)

مكان العمل: الملعب البلدي اولاددراج بالمسيلة

الصف: 13 سنة

مدة الانجاز: 70د-

النشاط: كرة القدم

	20د-	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من اعلي الي	المرحلة
	20د-	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من اعلي الي الاسفل	المرحلة التحضيرية
	20د-	على مسافة 20م ونطلب من لاعبين درجة الكرة بعدة طرق 1درجة كرة بباطن قدم 2 باسفل القدم يمين ويسار 3 بين قدمين مع وقت نفسه 4 بباطن القدم ثم بظهر القدم	المرحلة الرئيسية
	10د-	التمرين 2. نعطي كرة لكل لاعب ونطلب منه القيام بما يلي. القمع الأصفر جري خفيف. القمع الاحمر درجة بسرعة. القمع ازرق درجة في خط مستقيم	
	10د-	التمرين 3. نضع الاعبين في منطقة محددة بأقمار ونطلب منهم درجة الكرة مع رفع الراس حسب تعليمات او اشارة المدرب درجة كرة بسرعة في اتجاه مغاير. درجة الكرة بالرجل اليمني ويسري وبظهر القدم وبأسفل القدم	
	10د-	-تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة النهائية

مكشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة [2019/2018]

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 1435089004

الطالب : جميات علي

تاريخ المناقشة : 13 جوان 2019

عنوان المذكرة : أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين مهارتي التمرير

والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم (13 سنة)

لغة المذكرة : اللغة العربية

نوع المذكرة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : شرفي ع الحليم

عدد الصفحات : 66 صفحة

ملف إلكتروني (PDF * word * cd-Rom)

فرع : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم (13 سنة)
الهدف من الدراسة : معرفة تأثير الوحدات تدريبية على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم

مشكلة الدراسة : هل للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية أثر على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة :

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة تدريب التكراري عند المجموعة الشاهدة؟

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية ؟

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة تدريب التكراري لصالح المجموعة التجريبية ؟

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي

الأدوات المستخدمة في الدراسة: استخدمنا الاختبارات البدنية والمهارية واستخدام طرق البحث

العلمي

كلمات المفتاحية : وحدات تدريبية ، طريقة التدريب التكراري ، التمرير ، الاستقبال .المهارة ، كرة

القدم .

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى أهم التعاريف لمتغيرات الدراسة، معتمدين في ذلك على أهل

الإختصاص ،

وفي هذا الفصل أيضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا هذا أو أحد متغيراته،

وذلك

لنستفيد منها بأن نحدد من خلالها معالم دراستنا

وتناول الفصل الثاني: حاولنا فيه الإحاطة بدراستنا بتقديم الكلمات الدالة في الدراسة، وبعدها طرحنا الإشكالية التي دفعتنا إلى القيام بهذه الدراسة، وحددنا أهدافها، وذكرنا أهميتها ثم وضعنا بعد ذلك فرضيات الدراسة.

أما الفصل الثالث : عرضنا فيه مراحل دراستنا الميدانية ، وذلك موازاة مع تحديد منهج الدراسة،

مجتمع

وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع : عرضنا فيه النتائج في جداول إحصائية، وقمنا كذلك بمناقشتها على ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

- أحدثت الوحدات التدريبية أثراً إيجابياً في المتغيرات المهارية بالدراسة.
- على الباحث التحلي بصفات الباحث وخاصة الصبر والمثابرة وذلك لوجود عراقيل كثيرة ستواجهه أثناء قيامه بالدراسة.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.
- ضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات المهارية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية.
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين المهارات الاساسية لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.
- إدخال المدربين في تربيصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات

Département :

N°

d'ordre :.....

N° d'inscription : 335087430.....

Chercheur djemiat ali.....

Soutenu publiquement le :13/06/2019.....

Titre de la thèse (mémoire) : Impact of proposed training modules in a repetitive training method to improve the skills of passing and receiving of football players (13 years)

Language de la thèse : Arab.....

Modèle de la thèse : Master.....

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : chrifiy halim

Grade : conferencier

Nombre de page 66 page

Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité :

Option : entainement sportif

Title of study: Effect of proposed training modules in the repetitive training method to improve the skills of passing and receiving of football players (13 years)

Objective of the study: To know the effect of training modules on improving the skills of passing and receiving football players

The problem of the study: Do the proposed training units for the development of explosive power status have an impact on improving the skill of payment in football players?

Study Hypotheses:

1- There are no statistically significant differences between the tribal and remote test in improving the skills of scrolling and receiving in the training method of Takra in the control group?

2 - There are statistically significant differences between the tribal and remote testing in improving the skills of pass and receive in the training method of repetition in the experimental group?

3- There are statistically significant differences between the control and experiential group in the post-test in improving the skills of pass and receive in the frequency training method for the experimental group?

Methodology: Experimental Method

Tools used in the study: We used physical and technical tests and the use of scientific research method

Keywords: training modules, repetitive training method, scrolling, reception, skill, football.

This research came in chapters.

Chapter 1: We discussed the most important definitions of the variables of the study, relying on the people of specialization,

In this chapter we also mentioned various previous studies that dealt with this subject or one of its variants. Let us use them to define the parameters of our study.

The second chapter dealt with our study of the presentation of key words in the study, and then we raised the problem that led us to do this study, and we defined its objectives, and mentioned its importance, and then we put the hypotheses of the study.

The third chapter presents the stages of our field study, in parallel with defining the study methodology, society

The study sample, data collection tools and statistical methods.

Chapter IV: We presented the results in statistical tables, and we also discussed them in light of the theoretical background and previous studies.

The most important findings of the researcher:

- The training units have had a positive impact on the technical variables in the study.
- The researcher must be patient, patient and perseverant, in view of the many obstacles that will face him during his study.

The researcher reached several recommendations, the most important of which are:

- Provide the necessary pedagogical means for the training process and facilitate the process of education on the coach.

- The need to underline the programs of recovery by researchers and specialists in this area in order to remedy the huge shortage in

The skills of players in this age group.

- The need to focus on the integration of exercises and development programs to improve the basic skills of the players, which seems very weak and even deteriorating for lack of work on this status in the various training programs that receive the player.

- Introducing trainers in Trbets to benefit from the modern training methods to keep pace with scientific sports development.

- Give great importance to the skills of football in childhood as the basic stage to consolidate the gains

Study Summary:

Title of study: The impact of the proposed training modules in the repetitive training method in improving the skills of passing and receiving in the football players category (13).

Objective of the study: To identify the impact of the proposed training modules in the repetitive training method in improving the skills of passing and receiving football players?

General Hypothesis: For the proposed training modules in the repetitive training method in improving the skills of the passers-by to receive football players?

Sample: The sample was randomly selected.

Methodology: The researcher used the experimental method to suit the subject of the study.

Study Tools: Test the accuracy of scrolling and test ball reception.

Key findings:

- The repetitive training associated with skilled performance improves the performance of the experimental group members of the scrolling and receiving skills.
- There was an improvement in the skills of scrolling and reception in the experimental group compared to the control group.
- Recurrent training is critical to teaching and improving basic football skills.

* Conclusions:

- Proposed training modules for several weeks and at the rate of two training units. It has a positive effect on the development of technical variables (scrolling and receiving).
- The study showed that the experimental group exceeded the control group in the technical variables.

* Future suggestions:

- Adopting the proposed training units using repetitive training exercises as a means of improving the various skills in football.
- Use repetitive training as a training method.
- Conduct similar studies on different age groups.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم صنف (13).

هدف الدراسة: التعرف على أثر وحدات تدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم؟

الفرضية العامة: للوحدات تدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم؟

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة.

أدوات الدراسة: اختبار دقة التمرير واختبار استقبال الكرة.

أهم النتائج المتوصل اليها:

- إن التدريب التكراري المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية لمهارتي التمرير والاستقبال.

- هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- إن التدريب التكراري له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

*استنتاجات:

- الوحدات التدريبية المقترحة لعدة اسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين. له أثر ايجابي على تطوير المتغيرات المهارية (التمرير والاستقبال).

- اظهرت الدراسة ان المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية.

*اقتراحات مستقبلية:

- اعتماد الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام تمارين تدريب التكراري كوسيلة لتحسين المهارات المختلفة في كرة القدم.

- استخدام تدريب التكراري كأحد أساليب التدريب.

- اجراء دراسات مشاهمة على الفئات العمرية المختلفة.