

جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
تخصص تحضير بدني وذهني

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة  
الاستجابة) من أجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي  
كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق نجم أولاد دراج أقل من 15 سنة

تحت إشراف:

- بن تومي بلال

من إعداد الطالب:

- عطا لله خيرالدين

السنة الجامعية : 2016/2015

# الإهداء

إلى من اشترت راحتى وسعادتى بتعبها وشقائها إلى أعلى اسم نطقه لساني أمي  
ثم أمي ثم أمي حفظها الله ورعاها

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم  
القدوة أبي حفظه الله ورعاها

لكما يا أعلى ما أملك في الحياة والدنيا والديا الكريمين أطال الله في عمركما  
إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا، إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين  
جمعتني بهم أيام الدراسة بجامعة المسيلة من دون استثناء.  
إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي حتى  
الجامعي.

إلى قارئ هذا الإهداء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

من بين طيات هذا العمل نرجو من الله العلي القدير ان يتقبله مني خالصا لوجهه  
الكريم، وان اكون قد وفيت الحق في تقديمه كمرجع وان ينفع طلابنا به واخر  
دعوانا ان الله لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق المرسلين.

# شكر وتقدير وعرهان

شكرا وحامدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدرته

تم إنجاز هذا العمل.

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف

'الدكتور بن تومي بلال'

لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة.

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة

محمد بوضياف المسيلة.

وبالمناسبة نتقدم بالعرهان التام

إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا:

مدراء وأساتذة.

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	-كلمة شكر
أ	-مقدمة
	<b>الفصل الاول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>
<b>04</b>	<b>1- مفهوم التدريب الرياضي</b>
<b>04</b>	1-2- كيفية تصميم برنامج تدريبي
<b>05</b>	1-3- أقسام الأعداد البدني
<b>06</b>	1-4- أسس نجاح عملية التدريب الرياضي
<b>06</b>	1-5- مفهوم البرنامج التدريبي
<b>06</b>	5-1- الأسس والمبادئ الفنية للبرنامج التدريبي
<b>07</b>	5-2- دور المدرب
<b>08</b>	<b>2-1- الاعداد البدني للاعبى كرة القدم</b>
<b>09</b>	2-2- الصفات البدنية للاعبى كرة القدم
<b>09</b>	2-2-1- التحمل
<b>10</b>	2-2-2- المرونة
<b>11</b>	2-2-3- الرشاقة
<b>11</b>	2-2-4- القوة
<b>12</b>	2-3- السرعة
<b>12</b>	2-4- تصنيف السرعة
<b>14</b>	2-5- أنواع السرعة
<b>15</b>	2-6- مكونات السرعة
<b>16</b>	2-7- أهمية السرعة
<b>16</b>	2-8- العوامل المؤثرة في السرعة
<b>17</b>	2-9- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة

18	2-10- الأسس الفيزيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة
19	2-11- طرق تنمية السرعة
19	2-12- تمارينات السرعة
20	2-13- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة
21	<b>3-المهارات الأساسية في كرة القدم</b>
21	3-2 - أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم
22	2-1 - المهارات الأساسية دون كرة
23	2-2-المهارات الأساسية بالكرة
24	3-3-المراوغة والخداع
25	3-2-أهمية المراوغة
25	3-3-مميزات استخدام المراوغة
26	3-4-حالات المراوغة والتدريب عليها
27	3-4-4-الأسس التي تعتمد عليها المراوغة السليمة
28	3-5-قواعد المراوغة
28	<b>4-المرحلة العمرية اقل من 15 سنة</b>
28	4-1-مفهوم المراهقة
29	4-2-اقسام المراهقة
29	2-1-المراهقة المبكرة (12-14)
29	2-2-المراهقة المتوسطة (15-17)
29	2-3-المراهقة المتأخرة (18-21)
29	4-3-مشاكل المراهقة المبكرة (12-14)
32	<b>5-الدراسات السابقة</b>
34	<b>5-1مناقشة ومقارنة الدراسات السابقة</b>
	<b>الفصل الثاني الإطار العام للدراسة</b>
39	- الكلمات الدالة في الدراسة
40	- الاشكالية
40	-التساؤلات الجزئية
40	- اهداف البحث
40	- أهمية البحث

41	- فرضيات الدراسة
	<b>الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للبحث</b>
44	1-الدراسة الاستطلاعية
44	2-المنهج المتبع في الدراسة
44	3-المجتمع وعينة الدراسة
46	4-أدوات جمع البيانات والمعلومات
49	5-إجراءات التطبيق الميداني للأداة
51	6-الأساليب الاحصائية
	<b>الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>
56	- عرض وتحليل النتائج
56	1-المجموعة الشاهدة
56	1-1-بنسبة لاختبار السرعة (أكرا موف):
57	1-2-بنسبة لاختبار المراوغة
58	2-المجموعة التجريبية
58	1-2-بنسبة لاختبار السرعة (أكرا موف)
59	2-2-بنسبة لاختبار المراوغة
61	3-المجموعتين (الشاهدة والتجريبية)
61	1-3-بنسبة لاختبار السرعة (أكرا موف)
62	2-3-بنسبة لاختبار المراوغة
65	-مناقشة النتائج
	<b>الفصل الخامس</b>
68	1-الاستنتاجات
68	2-اقتراحات وتوصيات
69	3-الأفاق المستقبلية
	-الخاتمة
	-المصادر والمراجع
	-الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
46	جدول رقم 01: يمثل تجانس عينة الدراسة
50	جدول رقم (02) يبين معامل الثبات لقياس ثبات ومعامل الصدق الذاتي بالنسبة لاختبار السرعة والمراوغة
56	جدول رقم (03) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار السرعة
57	جدول رقم (04) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار المراوغة
59	جدول رقم (05) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة
60	جدول رقم (06) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المراوغة
62	جدول رقم (07) دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي في اختبار السرعة
63	جدول رقم (08) دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي في اختبار المراوغة

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان
48	الشكل رقم (01) يبين كيفية أداء اختبار أكراموف
48	الشكل رقم (02) يبين كيفية أداء اختبار المراوغة
56	الشكل رقم (03) يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار مهارة السرعة
57	الشكل رقم (04) يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار مهارة المراوغة
58	الشكل رقم (05) يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار السرعة والمراوغة
59	الشكل رقم (06) يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة السرعة
60	الشكل رقم (07) يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة المراوغة
61	الشكل رقم (08) يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة والمراوغة
62	الشكل رقم (09) يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار مهارة السرعة
63	الشكل رقم (10) يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار مهارة المراوغة
64	الشكل رقم (11) يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في مهارتي السرعة والمراوغة

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوماً 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 ونسايهه وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه المباريات، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية وخطوية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة (حسين السيد أبو عبده، 2002، 127).

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 المربي عند تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس عليه التعامل معه، وكذا تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية والتي من بينها صفة السرعة لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب، هذا الأخير وحتى يصبح فرداً لامعاً في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين (زهراى السيد عبد الله، 2006، 16).

لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية كالمراوغة قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها، وعلى ضوء هذا فإن صفة السرعة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ما شد إليها المختصين في محاولة ومعرفة مداها في إكساب الرياضي الفتى الممارس لكرة القدم هذه المهارات الأساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى تأثير الصفة البدنية والتمثلة في صفة السرعة في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل 15 سنة،

ومن هذا المنطلق قام الباحث بهذه الدراسة والمتمثلة في إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة من أجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم باستخدام المراجع والمصادر والتي لها علاقة بموضوع الدراسة حيث قام الباحث بتقسيم البحث الى خمسة فصول تناول فيها ما يلي:

- الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات

- الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

- الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

- الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا "إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي" دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، إن التدريب في مجال لعبة كرة القدم عملية تربوية أقل ما يقال عنها أنه بالغ الأهمية يهدف إلي تطوير مستوي كرة القدم المعاصرة ويتجلى ذلك من خلال وضع برامج تخطيطية مبنية علي اسس وقواعد علمية دقيقة بالتعرف على مهارات الأساسية حساسة وضرورية أثناء خوض التدريبات أو المباريات الخاصة بالكرة القدم.

ومن كل ما سبق يتكون هذا الفصل الذي سنحاول ان نعطي شرحا كافيا لهذه المواضيع (التدريب الرياضي، صفة السرعة، ومهارة المراوغة، الفئة أقل من 15).

**1- مفهوم التدريب الرياضي:**

يعرف التدريب الرياضي بأنه: "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين، والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة إلا إن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى (الممارسة الرياضية) والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي، والتي غالباً ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها، راجعة إلى عوامل النضج والتطور الجسمي والوظيفي أكثر منه إلى تأثير الأنشطة المنفذة خلالها. (قاسم حسن حسين، 1998 م، ص 15)

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

يعتبر الإعداد البدني (التدريب البدني) أحد عناصر الإعداد العام أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية - الأنظمة الطاقوية - وتكامل أدائها طبقاً لمتطلبات المباريات. (عصام بدوي، اسامة كمال راتب، 2003 م، ص 15)

**1-2- كيفية تصميم برنامج تدريبي:**

تعتبر عملية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي من الأمور الصعبة والمعقدة والتي تتطلب من المختصين في هذا المجال مراعاة بعض الجوانب الأساسية والتي منها إلمام المدرب بالأسس العلمية التي سيتناولها عند تصميم البرنامج ويفضل في هذه الحالة أن يكون قد مارس اللعبة ذات التخصص ولديه القدرة الكاملة من الاستفادة بالعلوم الأساسية والتي لها علاقة بالمجال تدريب الرياضي مثل علم الميكانيك الحيوية وعلم النفس الرياضي .... الخ. إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسياته والتي يجب أن لا يغفل عنها المصمم (المدرّب) لذا فإن البرنامج له سماته التي تميزه و من أهمها مايلي:

- أن يراعي اهتمامات واحتياجات الأفراد الذين سينفذ عليهم البرنامج.
- يعتبر البرنامج جزء مكمل للعملية التربوية الذي يهدف إليه المؤسسة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.

- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الامكانيات والتسهيلات المتاحة. (يجي السيد الحاوي، 2002 م، ص، 105-106)  
ومن الأهمية لأي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الأعداد أن يكون لديه إيجابيات واضحة على النقاط التالية والواجب مراعاتها وهي كما يلي:

- تقويم أثر أعموم التدريب السابقة عند اللاعبين والكشف الطبي وتقرير شامل عن كل لاعب.

- التعرف على مستوى الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية من خلال الاختبارات.

- ما هي الصفات البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبًا.

- تحديد الأهداف الخاصة بكل مرحلة.

- تحديدي الملاعب والمساعدين والأدوات اللازمة والمسئول عن النواحي العلاجية.

- النظر في قائمة المنافسات (البطولات). (أمر الله البساطي، ص، 222-223)

### 1-3- أقسام الأعداد البدني:

ينقسم الأعداد البدني طبقا لطبيعة تأثيره في مستوى أداء الفرد الرياضي إلى قسمين رئيسيين وهما:

الأعداد البدني العام والأعداد البدني الخاص.

#### 4-1- الإعداد البدني العام:

يعرف بأنه " العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومنتزعة. " مهما كان نوع الرياضة فان الإعداد البدني لها لا بد أن يمر أولاً من خلال التطور الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية. (أمر الله البساطي، ص 46)

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الأعداد و تختلف نسبة توزيعها الزمني علي مدار فترة الأعداد ، و يزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى ، و الثانية من الفترة الإعدادية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الأعداد، حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الأعداد الخاص بمساعدة الأعداد العام ، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برنامج التدريب و الغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القدرة علي استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم في الملعب أو الصالات المغلقة ، أو جري المسافات الطويلة أو الألعاب الرياضية غير نشاط كرة القدم. (مفتي ابراهيم حماد، ص 145)

#### 4-2- الإعداد البدني الخاص:

يقصد به " رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة".

لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي، وبالتالي فأن لها مكونات (عناصر) اللياقة البدنية تساهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة، إذ أن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة. (مفتي ابراهيم حماد، ص 146)

#### 1-4-أسس نجاح عملية التدريب الرياضي:

لإنجاح عملية التدريب الرياضي و الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية يتعين علي المدرب أن يستعين بمجموعة من الخبراء و المختصين كل في مجال تخصصه، فهناك من يساعد في تنفيذ برامج التدريب وهناك من يساعد في إنجاح العمل الإداري و كذا أخصائي العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية و الأخصائي النفسي، و لابد أن يعقد المدرب مع هؤلاء المساعدين اجتماعات دورية، لكي يتعرف علي احتياجات اللاعبين و يساهم في حل مشاكلهم سواء داخل النادي أو خارجه مع توضيح بيان شامل لمتطلبات عملية التدريب من احتياجات مالية ، و يفضل في مثل هذه الأمور توضيح الأعمال الموكلة لكل فرد في الجهاز المعاون، وحتى ينجح المدرب لابد أن تكون العلاقة الاجتماعية بينه و بين المعاونين علي أحسن ما يكون وأن تسود روح المحبة و التعاون و التفاؤل بينهم و تكون الصرامة هي أساس عملهم لكي ينجحوا في الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية ، لذا فان متطلبات نجاح عملية التدريب تشمل علي مجموعة من العوامل هي: (يحي السيد العلاوى ، 2002 م ، ص 11)

- العامل الأولي: إعداد المدرب الجيد المؤهل علميا والقادر على استيعاب كل ما هو جديد في التدريب.
- العامل الثاني: الانتقاء الجيد للاعبين، وتنمية قدرات اللاعب الموهوب.
- العامل الثالث: توفير الإمكانيات المادية والبشرية بما يتلاءم مع مستجدات العصر.
- العامل الرابع: الرعاية الصحية للاعبين.
- العامل الخامس: تصميم البرامج التدريبية المناسبة وفقا لقدرات اللاعبين.

#### 1-5- مفهوم البرنامج التدريبي:

البرنامج بصفة عامة أحد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعة و لكي نتفهم البرنامج و التخطيط في المجال الرياضي و قبل أن نوضح هذه العلاقة لابد أن نتفهم كل جزئية من هذه العلاقة علي حده ، فالخطة كما يعرفها " عبد الحميد شرف " أنها إطار عام يحدد المعالم الرئيسية لأي مشروع ، حيث تمثل الركيزة الأساسية له بحيث يتضح منها المطلوب تنفيذ ، علي أن يكون لها أهداف واضحة المعالم ، أما " عبد الكريم درويش " فيرى أن الخطة تعني " مجموعة القرارات التي تحدد الإطار العام لمشروع معين مصحوبة بأهداف محددة ، و أسلوب تنفيذي مناسب و إطار زمني عام. (أمر الله البساطي، ص 234)

#### 5-1- الأسس والمبادئ الفنية للبرنامج التدريبي:

لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف البرنامج التدريبي وضمان تأثير المحتوى من تدريبات بدنية ومهارية وخطوية لرفع مستوى الحالة التدريبية وخاصة أن البرامج المقننة في مجال كرة القدم لها اتجاهات متعددة مما يستوجب التعرف

على بعض النواحي الفنية التي يجب على المدرب وضعها في الاعتبار عند اختيار وتوزيع محتويات اليوم والأسبوع التدريبي خلال برنامج التدريب السنوي وهي:

- 1- استمرار التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب والمتوسط والمعتدل في ثلاثة أيام دائري، مع مراعاة العلاقة بين شدة الحمل وحجمه على مدار فترات التدريب.
- 2- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية بالحمل وخاصة خلال فترة الإعداد والتحضير بما يتناسب وأعراض كل مرحلة، ويتدرج عدد وحدات التدريب في هذه الخالة من 6 إلى 11 وحدات أسبوعياً. (يحي السيد العلاوي، ص 101)
- 3- مراعاة زمن الوحدات التدريبية والذي يتراوح ما بين 90 - 180 دقيقة يومياً حسب اتجاه التدريب الصباحي والمسائي وفترة التدريب والمرحلة السنية أيضاً.
- 4- مراعاة أسس الأعداد البدني (تسلسل تدريب بالعناصر البدنية خلال فترة الأعداد)، مراعاة التدريب الأسبوعي لكل عنصر (أولوية ترتيب تدريب العناصر البدنية في الوحدة التدريبية اليومية).
- 5- وضع التدريبات المهارية والخططية في الفترة الصباحية كلما أمكن حيث تتطلب هذه النوعية من تدريبات على قدرة التركيز العالية للجهاز العصبي ويتحقق ذلك بع فترة نوم مناسبة وقبل إرهاق الجهاز العصبي.
- 6- وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية كلما أمكن وخاصة التدريبات البدنية العامة حيث يبقى من الطاقة بعد التدريبات الصباحية ما يكفي لهذه التدريبات أو التدريبات في المساء.
- 7- في حالة وضع التدريب الخططي في الفترة المسائية يفضل أن تكون الفترة الصباحية راحة بدون تدريب أو تدريب بخفيف.
- 8- في حالة احتواء اليوم التدريبي على تدريبات مهارية وبدنية، ويتم التدريب المهاري أولاً وبعد إحماء جيد ثم التدريب على الجانب البدني.
- 9- التأكد على ضرورة تواجد النشاط الترويحي في البرنامج التدريبي (ألعاب جامعية ترويحية) ووسائل التخلص من الحمل (سباحة، حمامات البخار، الصونة... الخ).
- 10- أن يأخذ التدريب العقلي جانباً من البرامج التدريبي حيث يفضل شرح التدريب ودور كل لاعب والمطلوب من قبل ميعاد التدريب بوقت كافي.
- 11- يراعي نسبة تواجد محتويات فترة الإعداد والتدريب على أن يزداد حجم الإعداد بداية الفترة ويقل حجم الإعداد الخاص والمهاري والخططي ثم يزداد ذلك تدريجياً ويقل حجم الأعداد العام عن بداية المرحلة.

## 5-2- دور المدرب:

يتوقع أن يقوم المدرب بدور بالغ الأهمية في عملية تنمية الدافعية والتأثير في السلوك النشء الرياضي (الأطفال والمراهقين)، كيف يتعامل المدربون مع الرياضيين، يحدد غالباً، هل خبرة الرياضة مفيدة واجابية أم لها تأثير سلبي،

وبرغم أهمية ذلك الموضوع فإن عددا قليلا من الدراسات اهتمت بمعرفة كيف أن سلوك التدريب والتغذية الراجعة تؤثر في النمو النفسي للنشء، مثل دراسات "سميث" و "سمول" وزملاؤهما في الملاحظة منظمة لمعرفة العلاقة بين سلوك التدريب النوعي وكل من الاتجاهات وتقدير الذات الرياضي. (مفتي إبراهيم حماد، ص 31)

ويتمثل دور المدرب فيما يلي:

- المدرب الرياضي هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بالتخطيط والقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.

- المدرب هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات.

- المدرب هو شخصية تربوية تؤثر تأثيرا مباشرا في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين.

- انجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الأساس على توفير خصائص وسيمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب.

- واجبات المدرب لا تقتصر على الملعب أو الصالة أو الحوض السباحة فقط، بل تمتد إلى عمليات أخرى

متعددة خارجها مثل التوجيه والإرشاد النفسي وغيرها. (عصام بدوي، أسامة كامل راتب، ص، 114-117)

## 2-1- الأعداد البدنية للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية، ولذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام، فأثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات البدنية "القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة" أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل وتعطي البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

(Nicole Dechavane p, 32.)

وإذا قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه المباريات نجد أنهما غير متناسبتان نظرا لطول فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفة بدنية مثلا كالسرعة لا يتمكن اللاعب من تطويرها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضاً. (محمود عبدو ومفتي إبراهيم، 1985، ص 15)

ولقد أظهرت البحوث العلمية التي أجريت أن الصفة البدنية كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب كما يظن لذلك فإننا من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة كبيرة والأعداد

والإعداد البدني للاعب كرة القدم ينقسم الى قسمين إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع عبء البدني الواقع عليه، أما الثاني فيهدف الى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات وموقف الأداء في نشاط كرة القدم، والوصول به الى الحالة التدريبية، وذلك عن طريق اللياقة البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم، والعمل على دوام تطويرها.

وعموما فالأعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم، لا يمكن فصلهما عن بعضهما، بل يكمل كل منهما الآخر، وخلال الفترة الإعدادية فإننا نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه وهو اللياقة البدنية العامة وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتين، الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم. (ناد يوسي يوتوفيكسي، ص 23)

## 2-2- الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

### 2-1- التحمل:

**مفهوم التحمل:** يعرف تشكوف DATCHKOF التحمل على انه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد. بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي. اما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بانه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة. ويعرفه هارن انه مستوى قابلية التحمل تعانیه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة والاعفاء.

وهناك قسمين من التحمل:

### اولا: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عقلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرو بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800م، 1500م، 5000م.

و هناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، و لكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب و التنفس و غيرها دور كبير في التحمل العام للاعب، و يمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة و كلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة و الطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل ، و أن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية و أهمها عدد دقائق القلب في الدقيقة و سرعة جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها ، و أن جمود اللاعب على كفاءة هذه الأجهزة و قدرتها على المقاومة و يعتمد على التنفس الهوائي.

### ثانياً: التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها. وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية. ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400م عدو هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة. وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200م 400 م بألعاب القوة و 50م و 100م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (ألاهوائي). (البساطي أمر الله أحمد، 1988، ص48)

### 2-2-المرونة:

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى، واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

ويعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

ويعرف Haree و firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.

### -أنواع المرونة:

**1-المرونة العامة :** وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، و تولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

**2-المرونة الخاصة :** و تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها . وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة. التي يعمل بها وتكون المرونة إيجابية وسلبية.

\***المرونة الإيجابية :** هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

\***المرونة السلبية :** تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة. (أمر

الله أحمد البساطي، 1998، ص192)

## 2-3- الرشاقة:

- مفهوم الرشاقة: يعرف " ماينل " الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

ويعرف " كيرتن " الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة. العظمى أو القدرة

استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة. (قاسم حسين حسن، منصور، جميل العنكي، 1988، ص 200)

## 2-4- القوة:

### مفهوم القوة:

يرى " هارة " القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي. لمواجهة أقصى مقاومة خارجية. كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفصل. المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. ويتوقف كل من " كلارك " و " ماتبوس " و " جيتشل " في تعريف القوة العضلية بأنها. القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة.

### أنواع القوة:

\* **القوة العظمى** : هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي .إنتاجها في حالة أقصى انضباط إداري. وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب.

\* **القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية)** : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن. ويعرفها " علاوي " بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في العدو والرمي والتصويب في كرة القدم.

\* **تحمل القوة**: يعني تحمل القوة عبد الرياضيين و قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة.

ويعرفه " علاوي " بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود. المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطاته بالمستويات من القوة العضلية.

ويعرفه " ريسان خريبط " بأن القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة. (قاسم حسن حسين، 1998 م، ص 67)

## 2-3- السرعة:

## - مفهوم السرعة:

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.  
 - تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله. (أسامة كامل راتب، 1999، ص 244)  
 فهي تبعا لمفهوم "الارسون ويوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. (مفتي إبراهيم حماد، 2002م، ص 159)  
 "ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل زمن ممكن".

"وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن".  
 "ويعرفها " كلارك ": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة". (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2001، ص 246)

"ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي". (ريسان حريط مجيد، 1998، ص 5)

## 2-4- تصنيف السرعة:

يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- ✓ السرعة الحركية.
- ✓ السرعة الانتقالية.
- ✓ سرعة الاستجابة.

## 4-1/ السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة .  
 وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرّة واحدة وتنتهي مثال: حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال: سرعة استلام وتمير الكرة أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة، كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

#### 4-2- سرعة الانتقال:

يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري والسباحة وركوب الدراجات. وفي مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك) وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما: (محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 232-233)

#### 4-2-1- سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا:

ويشير هذا النوع من السرعة إلى معدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة الترايدية أو ما يمكن أن نطلق عليه اسم (العجلة)، وتتأثر السرعة بالجري بشكل عام بعاملين اثنين هما: عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى. ويلعب المعدل الذي تتزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته بمعدل كبير جدا عندما يجري بالكرة نحو المرمى، وكذلك بالنسبة للاعب كرة السلة وكرة اليد وغيرهما. ويحتاج متسابق العدو إلى سرعته بأقصى معدل ممكن في بداية السباق حتى يتحقق نتائج طيبة. ويرى العديد من العلماء القياس في التربية الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18 متر فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن، ولذلك فإن هذا الشكل من أشكال السرعة له أهمية خاصة بالنسبة لمسافات العدو ولمسافات القصيرة ومسابقات الألعاب.

#### 4-2-2- السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة العدو عن 18 متر فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني وهو الذي يطلق عليه اسم "عامل السرعة القصوى في العدو". ومن الملاحظ أن هذا العامل قد يرتبط بدرجة منخفضة بالعامل السابق (سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا) فعلى سبيل المثال: قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتازون بسرعة انطلاق كبيرة في كرة السلة أو كرة اليد أو كرة القدم ولكنهم لا يتمتعون بالسرعة كبيرة في العدو لمسافة 50 متر مثلا والعكس صحيح.

ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق العدو لمسافات القصيرة في خط مستقيم، وتشير "إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27.43 متر وألا تزيد عن 91.43 متر. (محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، ص ص 233-234)

ويذكر "بارو" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57 متر إلى 54.86 متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس، يرى "جونسون ونيلسون" ألا تزيد هذه المسافة عن 91 متر، فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلب صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة.

**3-6- سرعة الاستجابة:** ويطلق عليها سرعة رد الفعل، ويقصد بها التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة. (علي البيك، 2008م، ص 86)

## 2-5- أنواع السرعة:

توجد ثلاث أنواع أساسية للسرعة في المجال الرياضي منها سرعة رد الفعل بأنواعه المختلفة، وتظهر بصفة خاصة لطلقة البداية وسرعة الحركة الواحدة، وتظهر عند أداء أي حركة بسرعة مثل الرمي والوثب... الخ، بالإضافة إلى سرعة التردد الحركي، وتظهر عند أداء الحركات متشابهة متتالية في أقل زمن ممكن مثل السباحة والجري والدرجات... الخ، وسوف نتناول فيما يلي تقسيم السرعة من الوجهة الفسيولوجية، ونبدأ بالسرعة الجزئية ثم السرعة الكلية، ويدخل هذا التقسيم أنواع السرعة الثلاثة السابقة ذكرها.

## 5-1- السرعة الجزئية:

وتشمل هذه الأشكال مكونات السرعة المرتبطة بالأداء الحركي والأداء المهاري المرتبط بطبيعة الأداء في التدريب أو المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية، وتشمل أنواعا مختلفة مثل فترات الكمون التي تسبق رد الفعل البسيط أو المركب، وسرعة أداء حركة وحيدة بمقاومة قليلة، وسرعة التردد الحركي.

## 5-1-1- أنواع سرعة رد الفعل:

ينقسم رد الفعل إلى نوعين أساسيين هما رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب.

### 1-1-1- أ- رد الفعل البسيط:

يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة... الخ.

### 1-1-1- ب- رد الفعل المركب:

رد الفعل المركب يظهر حينما لا يعلم الرياضي مسبقا نوع المثير أو توقيت حدوثه مثل مواقف اللعب المختلفة التي تظهر وتتطلب أن يتخذ الرياضي القرار بالرد على هذا المثير، وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

**5-1-2- رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة:**

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد فعل الملاكم على أداء الملاكم المنافس، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي، كذلك في كرة القدم حينما يختار اللاعب قراره هل بالتصويب على المرمى أو التميرير للزميل، وفي هذه الحالة لا يستطيع الرياضي أن يقوم إلا بعمل واحد فقط أو باستجابة واحدة مثل التقهقر أو التقدم ولكن لا يقوم بكلتا العمليتين مثلاً. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، ص 188-189)

**5-1-3- رد الفعل المركب بعدة استجابات:**

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب والنجاح، والذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم مثلاً لاعب السلاح الذي يبدأ الهجوم وهو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، وكذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة وهو مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه أو على دفاع الخصم، وكذلك لاعب الملاكمة الذي يواجه اللكمة، وفي نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه.

**5/2- السرعة الكلية:**

تشمل السرعة الكلية سرعة أداء مسافة معينة وسرعة أداء البدء، وسرعة الأداء خلال المصارعة وسرعة أداء الخطافات والجمل في المصارعة وسرعة اللكمة وسرعة الدوران في السباحة، وسرعة الوثبات في الجمباز. ويجب الأخذ في الاعتبار أنه لا توجد علاقة بين السرعة الجزئية والسرعة الكلية حيث يتميز كل شكل من أشكال السرعة بخصوصية نوعية دون ارتباطه بأشكال السرعة الأخرى، فلا توجد علاقة بين سرعة رد الفعل في البدء مثلاً وسرعة قطع المسافة، ويجب مراعاة ذلك عند تنمية كل شكل من أشكال السرعة وفقاً لبرنامج خاص.

ولا يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات في مستوى السرعة الجزئية حيث أن زمن رد الفعل عادة ما يتراوح ما بين 0.20-0.30 ثانية، وغالبا يبلغ 0.1-0.2 ثانية لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا، ولذلك فإن عمليات التدريب لا تؤدي إلى زيادة هذا العنصر بأكثر من 0.1 ثانية، أما بالنسبة للسرعة الكلية فيمكن أن يؤثر التدريب في تنميتها كثيرا لارتباطها بكثير من العناصر الأخرى المكونة لها. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، ص 189-193)

**2-6- مكونات السرعة:**

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

**6-1/ تحمل السرعة:** وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.

**6-2/ السرعة القصوى:** وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها. (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 147)

**6-3/ القوة المميزة بالسرعة:** هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب

الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي... كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقي السرعة في السباحة ورياضة الدرجات. (محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، ص 78)

**4-6/ السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:** السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتيان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة. (مفتي إبراهيم حماد، ص 152)

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي". (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصرالدين سيد، 1993م، ص 182)

## 2-7- أهمية السرعة:

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، وتعد المكون الرئيسي لسباقات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضرورية في سباق الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة واليد والهوكي. لقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة، فقد أجمع 50% من 30 عالم على أنها أحد مكونات الرئيسية للياقة البدنية (مسح علمي أجري عام 1978)، كما أقر تسعة علماء من عشرين أنها ضمن مكونات القدرة الحركية (مسح علمي أجري عام 1977)، كما اتفق كل من كلارك ولارسون ويوكم وبيوتشر وكازنز وهاجمان وولجوس على أن السرعة تعد مكونا أساسيا في اللياقة الحركية، كما أضافها كلارك ضمن مكونات القدرة الحركية العامة.

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث ان القوة الممزوجة بالسرعة تكون القدرة power أو القوة المتفجرة Explosive Strength، كما ان السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم والسلة واليد. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997، ص 92)

## 2-8- العوامل المؤثرة في السرعة:

هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

**8-1/ درجة الحرارة:** تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

**8-2/ السن والجنس:** سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

**8-3/المرونة:** إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

**8-4/الخصائص التكوينية للألياف العضلية:** من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

**8-5/النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد:** يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

**8-6/القوة العضلية:** القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول ، 1998م، ص 312-313)

**8-7/القدرة على الاسترخاء العضلي:** التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

**8-8/قابلية العضلة للامتطاط:** أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

**8-9/قوة الإرادة:** وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، ص 313-314)

## 2-9- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

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

6. يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.
7. ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.
8. ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات وأجهزة، ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، ص 314)

## 2-10- الأسس الفيزيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية، ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفة حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض و آخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة و بطيئة.

أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة اللاأوكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلاييكولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية. يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60ملي/ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120ملي/ثانية. (مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، 2006، ص 329)

وتتكون الوحدات السريعة في الإنسان تدريجيا تبعا لنمو الجسم حيث يولد الطفل وجميع أليافه العضلية من النوع البطيء وخلال الأسابيع الأولى تتكون الوحدات الحركية السريعة بالتدرج، لقد قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة إلى سريعة وذلك لتطوير الكفاءة البدنية وتحقيق المستويات الرياضية العالية.

لقد وجد أن الليفة العضلية وحدها ليست الوحيدة المسببة للسرعة بل يرجع تنمية السرعة إلى نوع الخلية العصبية التي تسيطر على الليفة العضلية. لذا أمكن التحويل العضلة البطيئة إلى عضلة سريعة أو العكس ويتبع ذلك تغيرات خاصة في مكونات سرعة الليفة ذاتها جراء تغيرات كيميائية وتغيرات خاصة في توصيل الدم إلى العضلة.

إن الوحدات الحركية السريعة تحتوي على خلايا عصبية ذات أجسام أكبر حجما ومحورها أكثر سمكا مما يقل من مقاومة سرعة سريان الإشارة العصبية في حين نجد أن الوحدات الحركية البطيئة أقل حجما ومحورها أضيق اتساعا وفروعها أقل، أن هذا الاختلاف له إثر من الجانب الفسيولوجي على سرعة الانقباض العضلي حيث تتميز الوحدات السريعة بقوة التنبيه أو الإشارة وسرعة تردد الإشارة العصبية لذا نجد هناك صعوبة في تنمية السرعة الرياضي الذي يتميز بزيادة أليافه الحمراء في الفعاليات التي تتطلب صفة السرعة.

إن صفة السرعة ترتبط بنوع الجهاز العصبي الذي به الرياضي لأن عمليات التوجيه والسيطرة التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يستند عليه قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة وإن التوافق التام بين الوظائف المختلفة للمراكز العصبية تعتبر من العوامل التي تساهم في تنمية وتطوير السرعة. إن العضلات العاملة أثناء السرعة تتطلب الانتقال السريع من حالة الهدوء إلى النشاط الفعال وتتميز بأن لها قابلية كبيرة على إعادة البناء بالطريقة اللاأكسجينية لمركبات الفسفور الغنية بالطاقة ثم فعالية ونشاط للإنزيمات التي تنتج للعضلات خاصة بيوكيماوية لأداء وظائف السرعة المختلفة.

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء المايوسين وإنزيمات ثلاثي فوسفات الأدينوزين وما يترتب على ذلك من ارتفاع في قابلية للتأهب السريع في تحويل الطاقة الكيماوية لثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى طاقة ميكانيكية ضرورية للانقباض والانبساط العضلي فقدره العضلة على الانقباض والتمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة الكبيرة كلما كانت كتلتها كبيرة وهذا يعني كلما كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبيرا. (مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، ص 329-330)

## 2-11- طرق تنمية السرعة:

تظهر الإشكال الثلاثة للسرعة المركبة خلال الادعاء أو قد يظهر البعض منها، فمثلا يتطلب أداء عدو 200 متر تسارع البدء في البداية مع سرعة المسافة بينما تتطلب السباحة 50 متر إلى سرعة الحرمة الوحيدة المتكررة عند البدء ثم سرعة المسافة، بينما يطلب الأداء السريع في الألعاب الجماعية ظهور الأشكال الثلاثة للسرعة وعند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية.

يجب عند تنمية السرعة ملاحظة الفرق بين طرق التنمية الشاملة العامة لزمن رد الفعل وزمن الحركة الواحدة والتردد الحركي، تعتبر تنمية عامة لأنواع السرعة، غير أن تنمية أشكال السرعة التي تشمل السرعة الجزئية والسرعة المركبة يقصد بها تنمية السرعة إلى مرحلتين متداخلتين هما:

**1-11/ التنمية الجزئية:** وتعتمد على تنمية مكونات السرعة كل بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي.

**2-11/ التنمية المتكاملة:** وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهارى بمكوناتها المختلفة.

## 2-12- تمارينات السرعة:

تستخدم لتنمية السرعة مختلف التمارينات التي تشمل تمارينات خاصة بتنمية رد الفعل وتمرينات تنمية الحركة الواحدة وتمرينات تنمية السرعة القصوى للتردد الحركي وهذا النوع من التمارينات يمكن أن يدخل تحت تصنيف التمارينات العامة

أو التمرينات الخاصة أو تمرينات المنافسة، ومثال على تنمية السرعة الجزئية العامة لمختلف الأنشطة الرياضية يمكن استخدام تمرينات ألعاب الكرات فيما تهدف التمرينات الخاصة إلى تنمية كل جزء من مكونات السرعة، وترتبط إلى حد كبير بشكل الأداء الحركي في النشاط الرياضي التخصصي في المنافسة، كما تساعد تمرينات المنافسة في تنمية السرعة الكاملة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، ص 195)

### 2-13- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية الرياضي التخصصي، ويجب أن تؤدي تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية.

**13-1/ فترة استمرارية التمرين:** عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جدا لوضع ثوان حتى 5-10 ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6 ثوان إلى 60 ثانية أو أكثر.

**13-2/ شدة التمرين:** تؤدي تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من 30-40% حتى 85-95% إلى الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

### 13-3/ فترات الراحة البينية:

يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين. زيادة طول فترة الراحة البينية في التمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهداً عصبياً للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق. وعند استخدام مسافات 100-200 متر في العدو أو 50 متراً في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبياً من 2-3 دقائق إلى 8-10 دقائق أو أكثر.

### 13-4/ عدد تكرار التمرين:

يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل، وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة ما بين 10-15 مرة، وعندما تكون فترة الأداء طويلة بين المجموعات أيضاً بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدته التمرين، وعادة يتراوح ما بين 2-6 دقيقة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، ص 200)

## 3-1-المهارات الأساسية في كرة القدم

إن الفريق الرياضي ومستواه يحدده المستوى المهاري والخططي والبدني والصفات الإرادية للاعب ذلك الفريق، وأن المستوي الجيد أو اللائق للمهارات يمكن تحقيقه بالعمل من الأساس مع اللاعبين الأواسط. وليس تعلم المهارات الأساسية هدفا في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن اتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وهذا يساعد اللاعب على أن يلاحظ بدقة تحركات زملائه أو خصمه في الملعب، وأن يتصرف تصرفا سليما أثناء المباراة. وقد أعطى الخبراء في المجال الرياضي تعاريف عديدة عن مفهوم المهارات الأساسية فعرّفها كل من "وايد ويونكر" بأنه مركب من العوامل التالية: "التكيف، المهارة الفردية، اللعب الفرقي ومعرفة قوانين اللعبة". ويعرفها عصام عبد الخالق عن (هرتس) "الخاصية الحركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي" أما (ماتيس بولتوفسكي) فيعرفها المهارة على أنها "التنفيذ الفعال والأنبي للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السباق الرياضي".

(Victor Genson, 1994, p 181.182)

والمهارة هي تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة أو في المنطقة القريبة منها ولو حللنا طبيعة هذه الفعاليات الفنية نرى أنها في الأساس ترتكز عليها الفعاليات الأخرى بكرة القدم كالتكتيك وبات من المؤكد أنه بدون فعاليات فنية لا يستطيع الفريق كأفراد أو جماعة تأدية واجباته الخططية وتحقيق الفوز على الخصم. وتمتلك المهارات الأساسية أهمية كبيرة في الصراع وتؤثر بوضوح في النتائج النهائية، ويجب تركيز هذه المهارات في المراحل الأساسية الأولى في العمل مع الأصناف الصغرى للوصول إلى المستويات العليا، إذ أنها تساعد على زيادة إمكانية اللاعب والفريق وتوفر الثقة والاقتصاد في الأداء ووقت فضلاً عن أداء المهارات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتوقيت مناسب في ظروف المنافسة.

(Rewe Tael man, 1990, p34)

أن متطلبات اللعب المعاصر تضع أمام اللاعب ضرورة قصوى لتحقيق مستوى فني متقدم لأنها الركيزة الأساسية لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم.

والمهارات الأساسية في كرة القدم تنقسم إلى الأقسام التالية:

## 1-مهارات أساسية (دون كرة) وتشمل:

أ-الجري وتغيير الاتجاه

ب-الوثب

ج-الخداع والتمويه بالجسم (الخدعة البدنية)

## 2-مهارات أساسية بالكرة وتشمل:

أ-ضرب الكرة بالقدم

ب-الجري بالكرة

ج-السيطرة على الكرة

د-الخداع والمراوغة

هـ-ضرب الكرة بالرأس

و-المهاجمة

ز-رمية التماس

ح-مهارات حارس المرمى

إن المهارات أعلاه هي القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم، ومنها تشتق مهارات أخرى مثل المناولة بأنواعها القصيرة، المتوسطة أو الطويلة، ومهارات قطع الكرة وتدخل جميعها ضمن مهارات ركل الكرة. وفيما يلي عرض لأهم المهارات (التقنيات) الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم:

### 3-2 - أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم:

يقسم "ميستر أنزولي هوت" أستاذ علم التكنيك في ألمانيا التكنيك إلى قسمين:

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

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

-القفز بأنواعه: يتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب من الوقوف أو بعد الجري جانبا أو خلفا، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا. ( جارلس هيوز، 1990، ص 106)

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

والقفز شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة بدنية ثانوية بالنسبة لممارسي لعبة كرة القدم، واكتساب هذه

الصفة يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والتكتيك، والمرونة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الرجلين، وهذا يعني أن الرياضي الذي يتصف بالصفات السابق ذكرها يكون القفز لديه جيدا. (مفتي إبراهيم محمد، 1994، ص 19-20)

-**الخداع والتمويه:** هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا، وبذلك تكون استجابة الخصم خاطئة، مما يسمح للاعب الذي يقوم بالخداع أن يكون الوقت والمساحة الكافيين الذي يمكنه من التصرف الخططي بالأسلوب الذي يريده.

أو هو عملية وهمية يعملها اللاعب لإيهام الخصم بالحركة التي سيقوم بها وذلك لبقاء الكرة تحت سيطرته. والخداع طريقة ذكية يتبعها اللاعب لإيهام الخصم كي يتمكن من اجتيازه والتخلص منه، وهذا يعتمد على رشاقة ومرونة اللاعب ومد توافقه العضلي العصبي. (موفق أسعد محمود، 2008، ص 167)

-**وقفة لاعب الدفاع:** يقف لاعب الدفاع بحيث تتباعد القدمان قليلاً مع انثناء في الركبتين، ويثنى الجذع قليلاً للأمام مع تباعد الذراعين قليلاً عن الجسم، ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في جميع الاتجاهات.

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

-ركل الكرة بالرجل: يجب أن يدرك اللاعب أن حركة ركل الكرة بالرجل لا تقتصر فقط على الرجل الراكلة وإنما تشترك فيها كل أجزاء الجسم، كحركة الجذع والذراعين، وتستخدم ركلة الكرة بالرجل لأغراض (التمرير للزميل، التصويب على المرمى، تشتيت الكرة، ركلات البداية والركلات الحرة والركنية وضربة الجزاء). (محمود حنفي، 1974، ص 69، 70)

-**السيطرة على الكرة:** تشمل السيطرة على الكرة وتحرك اللاعب في كل الكرات القادمة إليه، سواء كانت أرضية أو عالية أو نصف عليّة في إطار قانون اللعبة، وحسب "فريد غارال" نراقب الكرة معناه أخذ ووضع الكرة في حالة اللعب، واللاعب الذي يراقب الكرة بالرأس هي (التهديف، المناولة للزميل، لإبعاد الكرة).

(Ed Borne Mann. N 10. Sans date. p 15).

-**المراوغة:** هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من المدافع من الفريق الخصم، والمراوغة بالجسم والقدمين متعددة ومتنوعة، وتتوقف على قدرة اللاعب الفردية من رشاقة وتوافق عصبي عضلي، بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

- **المهاجمة:** وهي الوسيلة التي يعتمد عليها اللاعب لاقتناص الكرة من الخصم سواء كان عن طريق قطع المناولات أو التصويبات أو إيقاف الكرة بين قدميه ثم الاستحواذ عليها، وغرضها (تشتيت الكرة وإبعادها عن الخصم، محاولة الحصول على الكرة). (موفق أسعد محمود، 2009، ص 175-179)

- **رمية التماس:** بنص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها لخط التماس يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه، وأن تكون قدماه على خط التماس أو خلفه وأن تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة حتى تكون الرمية صحيحة، كما لا يمكن تسجيل الهدف منها مباشرة ولما كانت قاعدة التسلل لا تنطبق على اللعب الذي هو في وضع تسلل عند تنفيذ رمية التماس، وجب على اللاعبين التدريب على خطط هجومية للاستفادة من هذه الإمكانية. (موفق أسعد محمود، ص 93).

### 3-3-المراوغة والخداع:

إن مهارات كرة القدم عديدة وعلى اللاعب إتقانها ليصل الى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم التي أخذت تستهوي الكثير من الناس سواء لممارستها أو لمشاهدة مبارياتها، ومن بين هذه المهارات المراوغة والخداع بالكرة وهي ترتبط ارتباطا وثيقا بالدرجة والمناولة.

-والمراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا تكون هناك فرصة للمناولة أو التصويب على الهدف.

-المراوغة والخداع هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخططية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة أو دونها من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم للسيطرة على ظروف المباراة. (موفق اسعد محمود، ص 167)

### 3-1-أنواع المراوغة:

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

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

#### -المراوغة إذا كان المهاجم يواجه المدافع من الأمام:

وتظم المراوغات التالية:

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

- المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب العكسي.

- المراوغة بالتمويه مرتين في اتجاهين عكسين والمرور في المرة الثالثة.

- المراوغة بخداع تمرير الكرة بجانب القدم الخارجي.

- المراوغة بسحب الكرة ثم دفعها من جانب المدافع.

- المراوغة بالتمويه للتصويب.

#### - المراوغة إذا ما كان المهاجم بجانب المدافع:

- المراوغة بتغير سرعة الجري.

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

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

#### - المراوغة إذا ما كان المدافع خلف المهاجم:

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

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

### 3-2- أهمية المراوغة:

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

وقد يحوز اللاعب الكرة وليس بينه وبين مرمى الخصم سوى مدافع واحد واجتياز هذا المدافع يجعل المهاجم في حالة انفراد بحارس المرمى وأي تصرف آخر غير المراوغة معناه ضياع فرصة احراز الهدف. وقد يجد اللاعب عند لحظة استقباله للكرة أو سير بها اندفاع الخصم نحو الكرة مما يضطر الى تغيير سير الكرة لاجتياز الخصم والتقدم نحو نقطة أفضل.

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

وتزيد اللاعب معنويا وفي نفس الوقت تضعف معنويات الخصم وتفكك من خطوط دفاعه وتكشف ثغرات الفريق، والمراوغة الصحيحة فن له أصوله وقواعده وليس حالة فردية تختلف من فرد لآخر.

وبذلك فهي نماذج كروية يجب التدريب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الأسس الصحيحة التي تقوم عليها المراوغة لها أنماط كثيرة يصعب حصرها لاختلاف التمرير ونقط الاشتراك وأماكن اللاعبين.

والإنتاج الذهني للمراوغة يختار بين البدائل الصحيحة الناجحة لاجتياز اللاعب وأسلوب الأداء المناسب ولكي تظل الأسس الفنية واحدة بين اللاعبين وهي ما نحاول إظهاره في هذا الموضوع.

(زهرة السيد، 2008، ص198، 199)

### 3-3- مميزات استخدام المراوغة:

تستخدم المراوغة في عدة مواقف نذكر منها ما يلي:

- عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع وفي نفس الوقت ليس له حلول للتمرير للزميل.
- ظهور لاعب مدافع فجأة أمام أو بجانب المهاجم المستحوذ على الكرة.
- في حالة ما إذا كان عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين، ويصعب عليه التمرير.
- في حالة ما إذا أراد اللاعب أن يصوب الى المرمى ووجد صعوبة في تنفيذ ذلك، إذا لم يتخلص من المدافع.
- في حالة وجود فريق اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط مصيدة التسلل، لذلك وجب عليه القيام بالمراوغة لتحسين موقف زملائه. (مفتي إبراهيم محمد، ص 117)

وتتميز استخدام المراوغة في أجزاء الملعب الثلاثة ب:

#### -ثالث الملعب الهجومي:

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

#### -ثالث ملعب الوسط:

يحتاجها اللاعب في هذه المنطقة كوسيلة لتنفيذ الخطط الهجومية بهدف استمرار الهجمة والعمل على بنائها بالسرعة والاتجاه المناسب للموقف، ويفضل عند أدائها على هذا الثلث الموازنة بين المخاطرة والأمان.

#### -ثالث الملعب الدفاعي:

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

إن عدم نجاح المراوغة يعتبر ثاني أهم المواقف التي تؤدي الى فقد الفريق الكرة بعد التمرير ويجب ملاحظة احتمال فشل المراوغة حتى لدى أفضل اللاعبين في العالم إلا نسبتها تقل عند المستويات الدنيا. (مفتي إبراهيم محمد، ص 151)

والتصرف الذي يقوم به اللاعب بعد أداء المراوغة هو النتيجة المباشرة للمراوغة، فالتصويب الناجح أو أداء التمرير المناسب هو أفضل ما ينتج عن المراوغة. (مفتي إبراهيم محمد، ص 118)

#### 3-4- حالات المراوغة والتدريب عليها:

تقوم المراوغة وفقا للموقف الآتية:

- 1- حالة المدافع الخصم.
- 2- حالة المهاجم.
- 3- تمرير الكرة.
- 4- استقبال الكرة ونقطة الاشتراك.

#### 1- حالة المدافع الخصم:

قد يكون المدافع الخصم سبب المراوغة وذلك حينما يندفع اللاعب الخصم نحو الكرة في حورة اللاعب فيقوم بتغيير مسار الكرة في اتجاه آخر عكس اندفاع الخصم المتقدم.

ويتم تغيير نقطة الكرة الى اليمن المدافع أو يساره، وينجح اللاعب في اجتياز هذا المدافع نظرا لسرعته واندفاعه ولا يستطيع التوقف عن الاندفاع أو تغيير خط سيره نحو النقطة الجديدة التي يسبقه إليها المهاجم.

ويتم التدريب على هذه الحالة ويقوم باستخدامها على جميع اللاعبين ولا تقتصر هذه الحالة على المهاجم فقط

لأن المراوغة هنا من النوع البسيط السهل والمؤكد نجاحه. (زهراان السيد، 199، 200)

#### 2- حالة المهاجم:

وهي حالة تقد اللاعب المهاجم بالكرة نحو نقطة الاشتراك مع المدافع وهو في حالة ثبات أو يتقدم ببطء ويستغل المهاجم سرعته ويتقدم ويغير من خط سير الكرة الى اليمين أو اليسار ثم يتقدم متبعا خط سير الكرة وهذه الحالة هي الحالة العكسية للحالة الأولى لكن هنا المهاجم هو المندفع والمدافع في وضع الثبات ونجاح هذه المراوغة أن المهاجم يفاجأ المدافع بخط سير جديد للكرة ويتقدم أسرع من المدافع الذي يقوم بالدوران خلف الكرة ويبدأ الاندفاع من حالة الثبات بخلاف المهاجم المتتابع اندفاعه فينجح في اجتياز المدافع.

3- حالة تمرير الكرة:

وهي أن يتقدم المهاجم نحو المنطقة الهجومية ولا يندفع نحو المهاجم ويقف في وضع جسمي بجانب للمهاجم ويكون الجسم في حالة نصف دوران تحسبا لتقدم المهاجم في الاجتياز يقوم بتغيير سير الكرة أثناء تقدمه من اليمين اليسار ومن اليسار لليمين وتغيير أوضاع جسم المدافع مع خط سير الكرة وحركة المهاجم تكون أسرع ويستخدم المهاجم حركة المد والسحب للكرة وينجح في تعدي المدافع.

#### 4- استقبال الكرة ونقطة الاشتراك:

وهي تفهقر المدافع أمام المهاجم بمقدار تقدم المهاجم وينقل معه الى اليمين واليسار بنفس الرشاقة تحسبا للاستحواذ على الكرة والمدافع هنا لا يتقدم للكرة ولكن يناور لتقدم ولا يندفع إلا للتأكد من استحواذ على الكرة قبل المهاجم.

يستخدم المهاجم التمويه بتغيير خطوط السير والركلات السريعة المتلاحقة للكرة حتى تتاح له الفرصة المرور بجانب المدافع أو حتى تتوفر لديه فرصة التسديد نحو المرمى إزاء المهارة الفائقة لهذا النوع من المدافعين الذي لا ينخدع من مناورة المهاجم. (زهرا السيد، ص 201، 202، 203)

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

يعتمد إتقان وقدرة اللاعب في أداء المراوغة على الأسس التالية:

- ✓ السرعة: وتتمثل في سرعة الجري بالكرة، وسرعة حركة اللاعب في مختلف الاتجاهات، سرعة تلبية اللاعب وسرعة أدائه
- ✓ التحكم في الكرة: ويعني هذا السيطرة والقدرة على التحكم في الكرة أثناء الجري بها.
- ✓ ارتباط المحاورة غالبا بالخداع: وهذا يعطيها تأثير وفعالية أكثر.
- ✓ كبر زاوية رؤية اللاعب: أثناء المحاورة يجب عدم استمرار نظر اللاعب الى الأسفل، بل يرفع رأسه للقدرة على الجري في الأماكن الصحيحة وتنفيذ الهدف الخططي من المراوغة.
- ✓ الثقة بالنفس: وهذا العامل النفسي له أثر كبير على اللاعب في التغلب على المنافس.
- ✓ اللحظة المباغتة للخصم: وتعني اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراوغة ويفاجئ المدافع، أي التوافق الحركي.

ومن الطبيعي أن المراوغة الجيدة تعني هذه الأسس السابقة مجتمعة، ووفقا لبعدهم اللاعب المدافع عن المهاجم، فإذا كان المدافع قريبا من المهاجم كان لابد أن تكون الكرة قريبة من المهاجم، أن يضع جسمه بين الكرة والمدافع. (فيصل عياش الدليمي، لحر عبد الحق، 1997، ص 62)

### 3-5- قواعد المراوغة:

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

#### ✓ أين تراوغ:

المراوغة سلاح ذو حدين لذا عليك عدم القيام بالمراوغة في منطقة الجراء أو حولها، وتفضل المراوغة في منطقة جراء الخصم.

#### ✓ متى تراوغ:

يجب أن تكون مهينا ومستعدا للمراوغة وتراوغ كلما أمكن، إن أفضل المراوغين في العالم يفشلون فب المراوغة أكثر مما هم ينجحون ولا تخف من الاجتياز لأنك ستنجح.

#### ✓ لماذا تراوغ:

ان اللاعبين الذين يجيدون المراوغة بشكل جيد ويؤدون خلالها المباراة لأسباب، أما لخلق مساحة للتسديد على المرمى أو لأداء مناولة لزميل ليقوم بالتسديد على المرمى، ولذلك يجب أن تحصل على الفائدة القصوى من مهارتك في المراوغة، ولا تضيع أي فرصة للتسديد أو للتمرير لأي زميل. (موفق أسعد محمود، ص 172)

### 4- المرحلة العمرية اقل من 15 سنة:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة.

الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

### 4-1- مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرفها الدكتور "عبد الحميد محمد الهاشمي" بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة الى سن الرشد وهي في العادة تكون ما بين 12-13 سنة فالمرحلة هي الغلام الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة، كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط. (عبد الحميد محمد الهاشمي، 1976م، ص 186)

#### 4-2-2- اقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية هذه المرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحولت البنيوية، ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها، وكم تدوم في حياة الانسان؟ وفي أي سن تنتهي؟ لكن نظرا لعدم وجود مقياس محدد وموضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات، أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلا لها، حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون الى تقسيم مرحلة المراهقة الى ثلاث أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة، وفيما يلي أقسامها: (محي الدين مختار، بدون سنة، ص164)

#### 2-1- المراهقة المبكرة (12-14):

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ الى حوالي سنة الى سنتين بعد البلوغ وتسميتها "شارلوت بوهلر" مرحلة الاتحاد السلبي، ذلك أن السلوك الفتى أو الفتاة يتجه نحو السلبية ولأعراض عن التفاعل الكامل ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تجعله مفرد الحساسية بذاته مشغولا باجتياز الصراعات.

#### 2-2- المراهقة المتوسطة (15-17):

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

#### 2-3- المراهقة المتأخرة (18-21):

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذا اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والبلوغ لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجمعيات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (حامد عبد السلام زهران، 1972، ص264)

#### 4-3- مشاكل المراهقة المبكرة (12-14):

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض، فيبحث الفرد عن هوية جديدة ويحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثيرات بالرياضة والاعمال الفنية، ففي الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر ويعود سببها الى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء، كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزة، وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية)، فيصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله،

وعندما يشعر بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر مواقفه ويحس بأسيسه الجديدة، يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته ونموه وعناده إذا كان كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء يفهمون قدراته ومواهبه. (خليل ميخائيل عوض، 1971، ص72)

وتتلخص كل هذه المشاكل في النقاط التالية:

### 3-1- المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي ان تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة، فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على المجتمع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية الى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به الى الاكتئاب والانعزال أو الى السلوك العدواني. وتستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي والكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية. (عبد الرحمان الحيساوي، 1999، ص41)

### 3-2- المشاكل الانفعالية:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- ✓ تمتاز هذه الفترة من المراهقة بفترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- ✓ المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- ✓ يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة بما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في استياء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- ✓ يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- ✓ بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار. (بسطوسي أحمد، 1996، ص183)

### 3-3- المشاكل الاجتماعية:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب غي أخذ مكانه في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقابله كرجل أو امرأة. كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على خلاف ألوانها مما يؤمن له شعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان قيمة فعالة. أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو

شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله. (توما جورج خوري، 2000، ص 111)

### 3-4-المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيط مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للأسماع الى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.

### 3-5-المشاكل الجنسية:

نادى (friends) وأتباعه من العلماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية سوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسة على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي. (كمال دسوقي، 1979، ص 134)

كما دلت دراسات " كينز " أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90% من المراهقين في أمريكا يكون فاعلين نسبياً عند سن 15 سنة. (حامد عبد السلام زهران، 1981، ص 318)

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أنما في حالة المراهق الذي ينمو جنسا وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين مثل " Winicoht. Freud" يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزة عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها و ذلك بتوجيهها نحو النشاطات كالرياضة و بعض الهوايات كالموسيقى. (فاخر العاقل، 1982، ص 119)

**-الدراسات السابقة والمشابهة:**

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة محاور ضرورية للباحث حيث يجب تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض منها الإثبات أو النفي وأيضاً الحاجة الماسة للدلالة العلمية التي على الباحث الانطلاق منها، ونذكر من بينها:

**-الدراسة 01:**

صاحب الدراسة : سامي خلف العزاوي (1987) لنيل شهادة ماجستير، العراق .

دراسة تحت عنوان : "تأثير البرنامج الخاص بتطوير سرعة الركض بكرة القدم لدى طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة البصرة".

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : شملت عينة البحث على 27 طالب من المرحلة الأولى.

أهم النتائج المتوصل إليها :

النتائج التحليلية للسرعة للمجموعة في الاختبار الأول والاختبار الثاني أن هناك فرقا واضحا حيث كانت سرعتهم في الاختبار الثاني أكبر من سرعتهم في الاختبار الأول وزمنهم أقل.

**-الدراسة 02:**

صاحب الدراسة: بوكر اتم بلقاسم (2008/2007) لنيل شهادة ماجستير، جامعة الجزائر.

دراسة تحت عنوان: " تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: كانت بطريقة عشوائية وكانت متكونة من 40 لاعب وهم يمثلون نسبة (16%) من مجموع البحث الكلي والبالغ عددهم (240) يتوزعون على ناديين من اندية ولاية عين الدفلى في فريقي المخاطرية وعريب.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- ان التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- ان التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم.

-وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

**-الدراسة 03:**

صاحب الدراسة : محمد اسماعيل عبد زيد عاشور (2009) مجلة علوم الرياضة العدد الأول، جامعة المستنصرية.

دراسة تحت عنوان: "تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم".

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : شملت عينة البحث 27 طالب.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- أن هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم أقل.
- البرنامج التدريبي المقترح لتطوير عنصر السرعة مفيد للطلبة.

-الدراسة 04:

صاحب الدراسة : شالي فوزي (2014/2013) لنيل شهادة ماستر، المسيلة.

دراسة تحت عنوان : "تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة".

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : عشوائية تمثلت في 25 لاعبا من مدرسة كرة الطائرة مقررة.

أهم النتائج المتوصل إليها:

-وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (الخاضعة لطريقة التدريب التكراري) لصالح الاختبار البعدي.

-وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية (الخاضعة لطريقة التدريب التكراري) والمجموعة الضابطة في تطور صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية.

-الدراسة 05:

صاحب الدراسة : بن يونس ايمن (2015/2014) لنيل شهادة ماستر، المسيلة.

دراسة تحت عنوان : "أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة السرعة الانتقالية على أداء مهارة التنظيط للاعبي كرة اليد".

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : شملت عينة البحث لاعبي فريق أولمبي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر.

أهم النتائج المتوصل إليها:

نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق الوحدات التدريبية تحسنت وكانت أفضل من نتائج المجموعة الضابطة والتي لم تعتمد على الوحدات التدريبية الهادفة والمناسبة.

-الدراسة 06:

صاحب الدراسة: فؤاد بن بردي (2015/2014) لنيل شهادة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة.  
دراسة تحت عنوان: " إثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى أصغر كرة القدم 09-12 سنة.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: كانت بطريقة عشوائية وكانت متكونة من 26 لاعب وهم يمثلون نسبة (20%) من مجموع البحث الكلي والبالغ عددهم (135) يتوزعون على ناديين (02) من اندية ولاية الوادي.

أهم النتائج المتوصل اليها:

ان اللاعبين الذين اخضعوا لبرنامج تدريبي تكراري خاص بالصفات الحركية "التوازن . التوافق" قد لمسنا لديهم تطورا ملحوظا من الجانب المهاري "المراوغة والجري بالكرة"، ويرجع هذا التطور الى التمارين الخاصة بالصفات الحركية والتي أدرجت في البرنامج التدريبي التكراري، ومن بين الاقتراحات نقترح ضرورة إدراج تمارين خاصة بالصفات الحركية "التوازن - التوافق" في الوحدات التدريبية والاهتمام بالفئات العمرية الدنيا وتوفير وسائل بيداغوجية لتحقيق العملية التدريبية وضرورة تخطيط تدريب الفئات الصغرى مع الاخذ بعين الاعتبار الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة بهم والعمل على وضع برنامج تدريبي لتطويرها.

-الدراسة 07:

صاحب الدراسة : يحي بلال (2015/2014) لنيل شهادة ماستر، المسيلة.

دراسة تحت عنوان : "أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة على أداء مهارة السحق للاعبين كرة الطائرة".

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : شملت عينة البحث لاعبي فريق رائد المسيلة لكرة الطائرة صنف اشبال.

أهم النتائج المتوصل اليها:

-للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة على أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة فئة الأشبال.

مناقشة ومقارنة الدراسات السابقة:

- تلقت الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة الحالية الضوء على الكثير من الجوانب التي تفيد البحث الحالي وتبرز نواحي القوة والضعف مما ينير الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات بحثه واختيار العينة والمنهج المستخدم، وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث، وقد استفاد الباحث من الدراسات كالاتي:
- نفس المتغيرات لبحثنا هذا تم تناولها في الدراسات المذكورة أعلاه.
  - تحديد واختيار المنهج المستخدم، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

- اختيار التصميم التجريبي المناسب، حيث اختار الباحث تصميم المجموعات المتكافئة لعينة البحث (ضابطة، تجريبية) بالقياسان القبلي والبعدي.
- توجيه الباحث كيفية اختيار تمارين مناسبة والتي يمكن أن تؤدي الى تحسين مهارات قيد البحث.
- تحديد محتوى انجاز الوحدات التدريبية المناسبة لعينة البحث.
- توجيه الباحث في تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات المستخدمة وكيفية قياس متغيرات البحث.
- تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخلصة من القياسات.
- الوقوف على ما توصلت اليه لتفسير وتأكيذ نتائج الدراسة الحالية.

## خلاصة:

يكتسي التدريب الرياضي الحديث اهمية بالغة بالنسبة الى اللاعبين واللاعبات من جميع النواحي سواء كانت بدنية عقلية حركية مهارية ومن واجبات التدريب الرياضي الحديث توجيه البناء البدني والحركي السليم للاعبين ومن ثم يساهم في تطوير الصفات المهارية، والتطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان أو في طريقة ممارستها، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو الجانب التكتيكي، أذ يحتل النشاط البدني المورفولوجي مكانة هامة في حياة الطفل ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الانظمة من اجل نمو متناسق مما يجر الى الاخذ بعين الاعتبار المعرفة لمختلف التحولات اثناء ممارسته للنشاط الرياضي وما يتطلبه من مجهود بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبى مختلف رغباته عن طريق اللعب .

وانطلاقاً مما أشرنا اليه فيما يخص الاهمية الكبيرة للاعب فإننا نقول بانه قد تم التركيز على الاعداد الرياضي لهذه

اللعبة انطلاقاً من الفئات الناشئة

1-الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1- التدريب:

-التعريف اللغوي: يقال درب فلان بالشيء، وعليه، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في الدروب. (إبراهيم أنسي وآخرون، المعجم الوسيط، 1974م.)

-التعريف الاصطلاحي: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص2.)

-التعريف الاجرائي: هي مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

1-2- السرعة:

-التعريف اللغوي: أسرع، عجل، هرع، تعجل. (مرشد الطلاب، قاموس عربي، ص31.)

سرع، سرعة، سرعا، سراعة، نقيض بطؤ، سارع إليه، بادر إليه. (المنجد في اللغة والاعلام، 2002، ص330.)

-التعريف الاصطلاحي: هي قدرة اللاعب على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية في ظروف معينة، كما تعرف السرعة في كرة القدم بانها قدرة اللاعب على القيام بالحركات الرياضية مع الكرة او بدونها في مدة زمنية قصيرة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصرالدين سيد، 1993م.)

ويعرفها " علي فهمي البيك " بأنها بمفهومها البسيط على أنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (علي البيك، 2008، ص 19.)

-التعريف الاجرائي: تعرف بأنها " تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الاداء الحركي في أقل زمن وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بالألياف العضلية.

1-3- المراوغة:

-التعريف اللغوي: رَاوَعٌ يُرَاوِعُ، مُرَاوِعَةٌ، فهو مُرَاوِعٌ، والمفعول مُرَاوِعٌ، رَاوَعُهُ: خَادَعَهُ

رَاوَعٌ الدَّفَاعَ: مَرَّرَ الكُرَّةَ بَيْنَ رِجْلَيْهِ أَوْ بِجَانِبِهِ بِقَنٍّ أَوْ حَتَلَهُ عَلَى عَقْلِهِ مِنْهُ. (مرشد الطلاب، مرجع سابق، ص66)

-التعريف الاصطلاحي: هي اجتياز اللاعب نقطة مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم.

ويتضح من بيان ماهية المراوغة أنها فن من فنون كرة القدم وأنها تقوم عند نقطة اشتراك اللاعب مع اللاعب الخصم فهي ضرورية تشمل كل أفراد الفريق وإن كان اللاعب المهاجم يتميز بها ويتفوق في الأداء المهارى لها عن كافة لاعبي الفريق. (زهرا السيد، 2008، ص198.)

-التعريف الاجرائي: هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من المدافع من الفريق الخصم، والمراوغة بالجسم والقدمين وتتوقف على سرعة اللاعب وما يمتلكه من رشاقة ومرونة وتوافق عصبي عضلي.

1-4- الكرة القدم:

-التعريف اللغوي: كرة القدم foot Ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فيسمونها soccer. (رومي جميل، 1986، ص50).

-التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص1)

-التعريف الاجرائي: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

1-5- الفئة العمرية (أقل من 15 سنة)

المراهقة:

-المعني اللغوي: المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراقت الفتاة "، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (حامد عبد السلام زهران، 2001، ص323)

-المعني الاصطلاحي: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص257)

وعرفها حاتم محمد آدم "بأنه تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ" (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام وتقع عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة مع مراعاة الفروق الفردية. (حاتم محمد آدم، 2005، ص14)

-التعريف الاجرائي: المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر سنة إلى العشرون سنة وهي تحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والضر وف الاجتماعية والاقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنس إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتحليل.

1-6- البرنامج التدريبي:

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص90)

الإشكالية

لقد عرفت كرة القدم تطوراً مذهلاً خلال المواسم الأخيرة في عراقة اللعب و النجومية و ذلك لظهور طرق جديدة في اللعب ، و أصبحت لها مدارس من المؤسسات المالية و العلمية و الاقتصادية ما يشكل لها القاعدة في انجازها و بلوغها للعالمية و ذلك ما يتضح جلياً في اقوى البطولات الأوروبية و كذا كأس العالم و كأس أوروبا للأمم ، حيث أصبحت تحتل قائمة الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير و وسائل الاعلام أهمية بالغة ، حيث دخل العالم مرحلة جديدة من الحداثة من فنيات و طرق اللعب ، و الى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة و منها التطور البدني و التكتيكي و الفني من اجل البلوغ اعلى الدرجات في الاداء المهارى المتقن و العطاء الفني الجمالي بأقل جهد ، و هذا ما يسعى إليه أخصائيو كرة القدم الحديثة من خلال البرامج التدريبية التي تعتمد على المنهجية العلمية بمواكبة التقدم التي تعرف باسم كرة القدم الحديثة التي تبحث بالطرق العلمية لرفع المستوى و اكتساب الفريق المميزات التي تزيد من مردود الفريق و التي تستوجب مشاركة جميع اللاعبين في كل العمليات بشقيها الهجومي و الدفاعي و التوافق بينهما . وهذا لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق على إتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة، والتي تعتمد على وجود مجموعة من الصفات البدنية وهي (المداومة، والسرعة، الرشاقة، والمرونة.....الخ).

ومن بين هاته الصفات البدنية والتي نحن بصدد دراستها وهي صفة (السرعة) لما لها من تأثير على مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم لأن السرعة تعتبر أحد مكونات اللياقة البدنية التي تحتاج لها معظم الأنشطة الرياضية، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997م، ص 186).

ولعبة كرة القدم لها العديدة من المهارات وعلى اللاعب إتقانها ليصل الى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم ومن بين هذه المهارات المراوغة التي هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخطية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة أو دونها من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم للسيطرة على ظروف المباراة. (موفق أسعد محمود، 2008، ص168).

لذلك وجب ظهور تخطيط التدريب الرياضي " هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناءً على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها " تخطيط التدريب الرياضي هو أقصر الطرق وأكثرها ضماناً وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الاهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة. (مفتي حمادة، 2001، ص. 235)

وبما ان للبرنامج التدريبي دور في تحسين المهارات الاساسية في كرة القدم بصفة عامة ومهارة المراوغة بصفة خاصة فعليه طرحنا التساؤل التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة

عند المجموعة الشاهدة؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة

عند المجموعة التجريبية؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة

على أداء مهارة المراوغة؟

أهداف البحث:

✓ التحقق من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة.

✓ التحقق من فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية.

✓ التحقق من فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة.

✓ إعداد بعض التمارين و الألعاب المبنية على متطلبات هذه الفئة.

✓ تطوير مستوى اللاعبين من الناحية المهارية خصوصا في هذه الفترة.

أهمية البحث:

بحثنا هذا عبارة عن دراسة أثر صفة السرعة على مهارة المراوغة عند لاعبي كرة القدم لأقل من 15 سنة بواسطة

طريقة الاختبار.

فبالاختبارات يمكن الحصول على دلائل عامة حول ادماج تمارين السرعة في الوحدات التدريبية المبرمجة على

تطوير تقنية المراوغة عند لاعبي كرة القدم، حيث تابعنا بدرجة معينة تحقيقات ودراسات مشابهة ومرتبطة بموضوع

بحثنا وذلك لزيادة المعلومات وأثراء المعرفة العلمية الخاصة بصفة السرعة وكذلك تقنية المراوغة.

وقد أجبرتنا طبيعة البحث العلمي على انتهاج المسلك الذي تتضح من خلاله معالم الطريق العلمية والموضوعية في التفكير واختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها، أن بحثنا وضع من أجل أن يكون مقدمة وقاعدة لبحوث أخرى وذلك بطرح تساؤلات أخرى.

**الفرضية العامة :**

للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

**الفرضيات الجزئية :**

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة.

## تمهيد:

إن موضوع البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة وتقصيها والوصول إليها، فهو في الوقت نفسه يتناول العلوم في مجموعها ويستند إلى أساليب ومناهج في تقصيه لحقائق العلوم. والباحث عندما يتقصى الحقائق والمعلومات إنما يهدف إلى إحداث إضافات أو تعديلات في ميادين العلوم مما سيسفر عن تطويرها وتقدمها. وهذا البحث عبارة عن دراسة تجريبية حول برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم حيث استخدمنا في ذلك مع الأخذ بعين الاعتبار الدراسات السابقة والتساؤلات التي طرحت في هذا المجال وبالتالي الإلمام ببعض جوانب بحثنا هذا. وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

**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. (ماثيو جيدير، سنة 1999، ص،12)

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

**وكان الهدف من التجربة هو:**

-التأكد من صلاحيات الاختبار المقترحة

- التعرف 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. (صابر وجفانة، 2002، ص. 57)

**3-المجتمع وعينة الدراسة:**

تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق نادي نجم أولاد دراج لكرة القدم لموسم 2016/2015 صنف أقل من 15 سنة البالغ عددهم 30 لاعبا أما عينة البحث الأصلية فتكونت من 28 لاعبا تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وقسمت العينة لمجموعتين متجانستين وتم اختيار 20 لاعبا عينة الدراسة.

أما تعريف العينة فهي " إجراء يستهدف تمثيل لمجتمع 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 10 لاعبين من النادي الرياضي نجم أولاد دراج لكرة القدم فئة اصاغر 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 10 لاعبين من النادي الرياضي نجم أولاد دراج لكرة القدم فئة اصاغر أقل من 15 سنة.

#### -مجالات الدراسة:

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

أ- **المجال البشري:** تمت التجربة على عينة اصاغر نجم أولاد دراج تحت سن 15 سنة، والبالغ عددهم 28 لاعبا، بينهم 08 لاعبين للدراسة الاستطلاعية و20 لاعبا للدراسة الأساسية والذين ينشطون في بطولة ما بين الرابطات المجموعة شرق وسط.

ب- **المجال المكاني:** لقد تم تطبيق جميع اختبارات كرة القدم القبلية والبعدية وكذلك تطبيق الوحدات التدريبية في ملعب البلدي بأولاد دراج بفريق نادي نجم أولاد دراج " أقل من 15 " .

ج- **المجال الزمني:** تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج والاختبارات في الموسم الرياضي (2015/2016) في الفترة الواقعة ما بين 25 / 02 / 2016 الى 10 / 04 / 2016 حيث تتضمن مدة اجراء الدراسة 06 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا وقد تم منح المجموعة الضابطة نفس عدد الوحدات التدريبية لكن بالطريقة التقليدية.

#### 3-1 ضبط متغيرات الدراسة:

3-1-1 المتغير المستقل: البرنامج التدريبي مقترح لتنمية صفة (السرعة)

3-1-2 المتغير التابع: مهارة (المراوغة)

-**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.

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية النتائج بدون

ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة".

وانطلاقا 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 البرنامج على الذكور دون غيرهم.

-التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب لهذا الغرض بالنسبة للاعبين وبرنامج اجراء التدريبات كان على النحو التالي: زمن اجراء الحصص التدريبية أيام الاحد على الساعة 17:00 والثلاثاء على الساعة 14:00 والاربعاء على الساعة 17:00 كل أسبوع بمعدل 70د الى 80د في كل حصة.

-تجانس وتكافؤ مجموعة البحث (اللاعبين)

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين النتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط واستخراج معامل الالتواء.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	14,55	0,51	15,00	-0,21
الطول	سنتيمتر	1.62	0.04	1.62	-0,26
الوزن	كيلوغرام	53,70	5,40	53,00	-0,03

الجدول 01: يمثل تجانس عينة الدراسة

يوضح الجدول أعلاه نجد قيم معامل الالتواء بالنسبة للسن، الطول، الوزن هي على التوالي:

-0,218 ، -0,264 ، -0,035 ، وبما أن قيمة معامل الالتواء تكون محصورة ما بين (-3 ، +3) لذا

فدرجات الالتواء هي ضمن المدى الطبيعي مما يشير إلى التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن.

4-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 تمكنا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

-أدوات الجانب النظري:

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

-أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات بدنية ومهارية والتي أجريت على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم وضع برنامج تدريبي يساهم في تحسين المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

#### -الاختبارات:

#### -تعريف الاختبار:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالمقياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم.

كما عرفه "وجيه محجوب علي" أنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة، ويضيف ووجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسى "هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. (وجيه محجوب، 1989، ص 254).

ولقد عمدنا في دراستنا على الاختبارات التالية:

#### -اختبار السرعة (أكرا موف)

هدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التحكم في توجيه الكرة على مسار محدد.

الأدوات المستعملة: أقماع لتحديد مساحة الاختبار (10x10م) كرات جيدة أرضية جيدة ولا تحتوي على تعرجات، ميقاتي لحساب الزمن المستغرق.

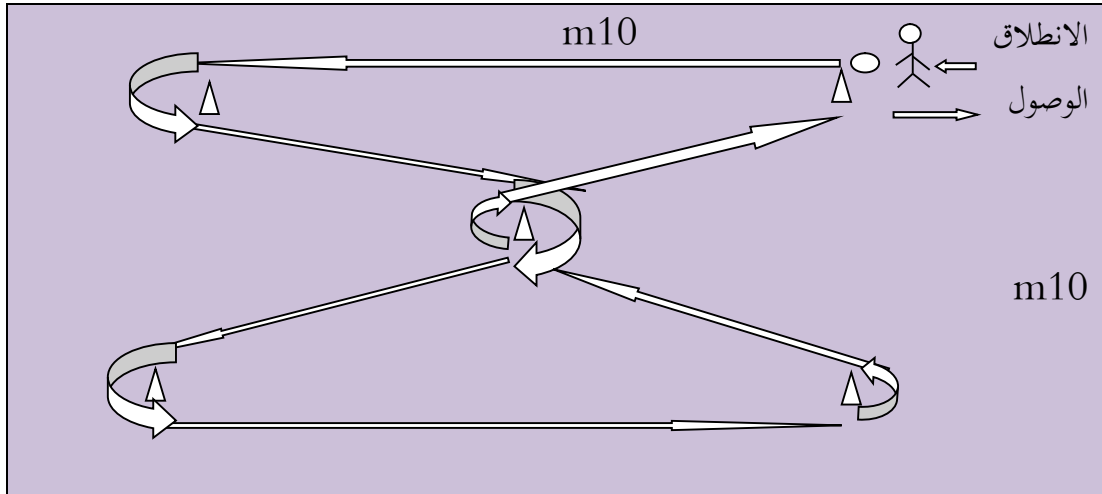
مواصفات الأداء (التعليمات): كما في الشكل التالي، يقف اللاعب في وضعية الاستعداد وأمامه كرة خلف نقطة الانطلاق وبمجرد سماعه للإشارة ينطلق بالجري بالكرة ويتبع المسار المحدد له.

التسجيل: - تحتسب النتيجة بالثواني والأجزاء من المئة.

-اللاعب الذي أسقط القمع تضاف له ثانية أو يقوم بإرجاع القمع مكانه بعد توقيف الكرة ثم يستمر في

الاختبار.

(R.A.AKRAMOV.1990.P78)



الشكل (01) يبين كيفية أداء اختبار أكرا موف

-اختبار المراوغة:

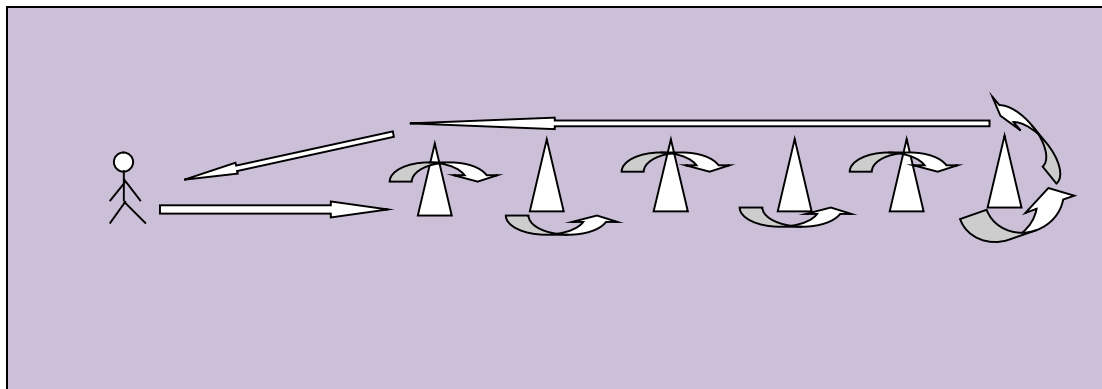
هدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، ميقاتي.

. طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً.

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2ثا (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 168).



الشكل (02) يبين كيفية أداء اختبار المراوغة

3-4 الشروط العلمية للأداة:

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

كما يشير "تابلر": 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)

- **الثبات:** إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية. (إبراهيم، ص 75)

- **الموضوعية:** من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (إبراهيم، ص. 145)

## 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

### 1-5 التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

قام الباحث مع فريق العمل المساعد بتجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث مكونة من لاعبين اختيرا بالطريقة المقصودة، وتم استعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث ((حيث لا يجوز إجراء التجربة الاستطلاعية على نفس أفراد العينة لأنهم يتأثرون بها بالتدريب وهذا التأثير سوف يؤثر على نتيجة الاختبار)) وتمت هذه التجربة يوم الثلاثاء بتاريخ 10/فيفري/2016 واستهدفت ما يأتي:

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات ومدى ملاءمتها.
- التأكد من كفاءة 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 الزمني:** قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

الاختبار القبلي: يوم الأربعاء بتاريخ 11/فيفري/2016

الاختبار البعدي: يوم الاربعاء بتاريخ 25/ فيفري/2016

- المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية لهذه الدراسة في ملعب البلدي بأولاد دراج بفريق نادي نجم أولاد دراج " أقل من 15".

✓ نتائج الدراسة الاستطلاعية:

ومن اجل التأكيد من صدق وثبات الاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مؤلفة من (04) لاعبين حيث تم تطبيق الاختبار في تاريخ 11/فيفري/2016 وأعيد الاختبار في يوم 25/ فيفري/2016 وعلى العينة نفسها وتحت نفس الظروف بعدها تم استخراج معامل الارتباط (بيرسون) Pearson بين الاختبارين. وجدول أدناه يوضح نتائج الصدق والثبات:

والجدول رقم (02) يبين معامل الثبات لقياس ثبات ومعامل الصدق الذاتي بالنسبة لاختبار السرعة والمراوغة

المهارات الأساسية	عدد افراد العينة	معامل الثبات	نتيجة الدلالة	معامل الصدق الذاتي	النتيجة
اختبار السرعة	04	0,999**	دال	0,9994	ثابت وصادق
اختبار المراوغة	04	0,999**	دال	0,9994	ثابت وصادق
** تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.01 معامل الثبات					
معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي					

من خلال الجدول أعلاه نجد: وعند مقارنة القيمة المحسوبة مع الجدولية عند درجة حرية (3) ومستوى الدلالة (0.01) وجد إن القيمة R المحسوبة لكل اختبار اكبر من القيمة الجدولية (0.959) مما يؤكد إن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية، ومعامل الصدق يقترب من واحد

2-5 حدود الدراسة الأساسية

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

الاختبار القبلي: 2016/02/27

الاختبار البعدي: 2016/04/10

✓ الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي من قبل الباحث وفريق العمل المساعد على لاعبي عينة البحث قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي

### ✓ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي، تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه لاعبي العينة في الصفات البدنية المقصودة حيث تم إجراؤها تحت نفس الظروف والوقت والمتطلبات لجميع لاعبي العينة وسجلت النتائج في استمارات خاصة معدة مسبقا طبقا للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

- وقد تم الشروع في إدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداء من: 2016/02/28

### 3-5 تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة، قام الباحث بتنفيذ مفردات البرنامج التدريبي ابتداء من يوم الاحد بتاريخ 2016/02/28 وانتهت وحداته التدريبية يوم 2016/04/06، باستخدام برنامج تدريبي وقد استغرق تنفيذه (06) أسابيع وبواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد

### ✓ الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة الى 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 اقل من 15 سنة وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم وضع الوحدات، حيث تشمل الوحدات التدريبية على عدة تمارين بدنية ومهارية قصد تحسين بعض المهارات الأساسية انطلاقا 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 مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

### 6- الأساليب الاحصائية:

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 لقياس الصدق

✓ 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). (النجار، 2007، ص.

71، 72).

✓ -الانحراف المعياري:

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

القانون الاساسي للانحراف المعياري:

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

حيث أن:

$S$ : رمز الانحراف المعياري.

$\sum$ : رمز المجموع.

$\bar{x}$ : رمز الوسط الحسابي للعينة.

$X^2$ : مجموع القيم .

$N$ : حجم العينة . (النجار، ص 138).

✓ اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

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

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.

## خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة الى الاجزاء الاخرى للبحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية عينات البحث مجالات البحث وكذا الدراسة الاحصائية، حيث ان الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في اي بحث يسعى الى ان يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الاخرى، بالإضافة الى انها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل اليها هذا من جهة ومن جهة اخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الاسلوب المنهجي الذي يتبعه اي بحث منهجي.

تمهيد:

ان المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وهذا من اجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل اليها اي بحث، وهذا من اجل ازالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة لكي لا يبقى مجرد ارقام.

ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل نتائج المدونة في الجدول الخاص وتمثيلها البياني، وهذا لتوضيح وابرار التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة، وفيما يلي عرض لهذه النتائج مع تحليلها.

- عرض وتحليل النتائج:

1-المجموعة الشاهدة.

1-1-نسبة لاختبار السرعة (أكرا موف):

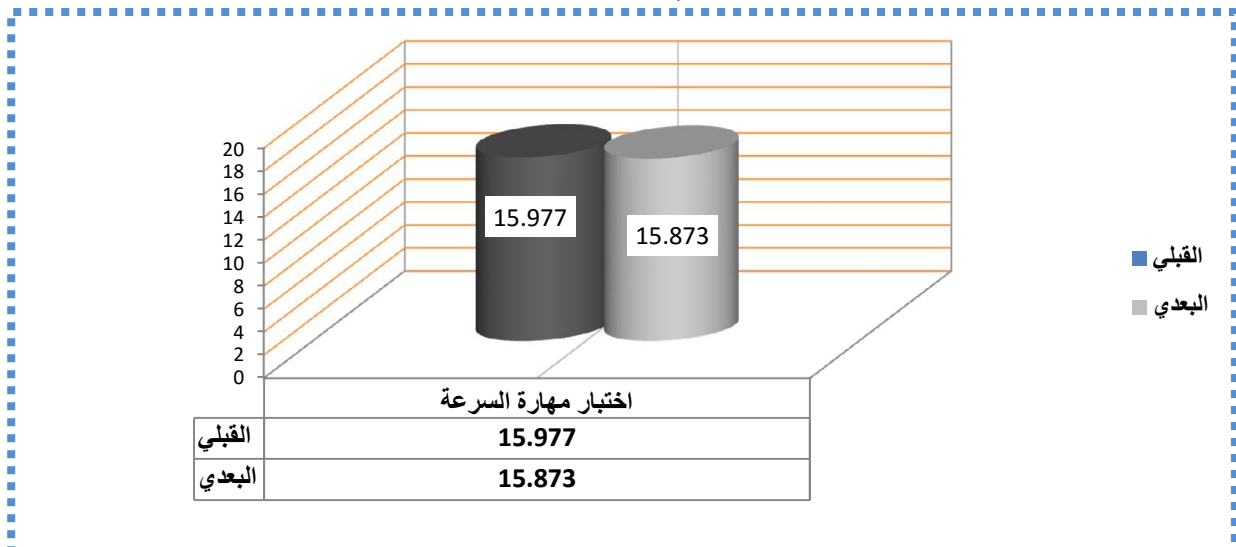
المهارات	المجموعه	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01 اختبار مهارة السرعة	المجموعه الشاهدة	قبلي	15.97	10	0.88	0,58	0,57	غير دال
		البعدي	15.87	10	0.77			

قيمة ت المجدولة تساوي: 2.262 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

جدول رقم (03) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار السرعة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (15.97) بالانحراف المعياري يقدر ب (0.88) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (15.87)، الانحراف المعياري يقدر ب (0.77)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (0,58) وهي اقل من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، ( or P-value=0,574 ) أو ما يعرف بالمستوى المعنوية ( Sig=0,574 ) أقل من أو تساوي مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  )، وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار السرعة عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم (03) يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار مهارة السرعة



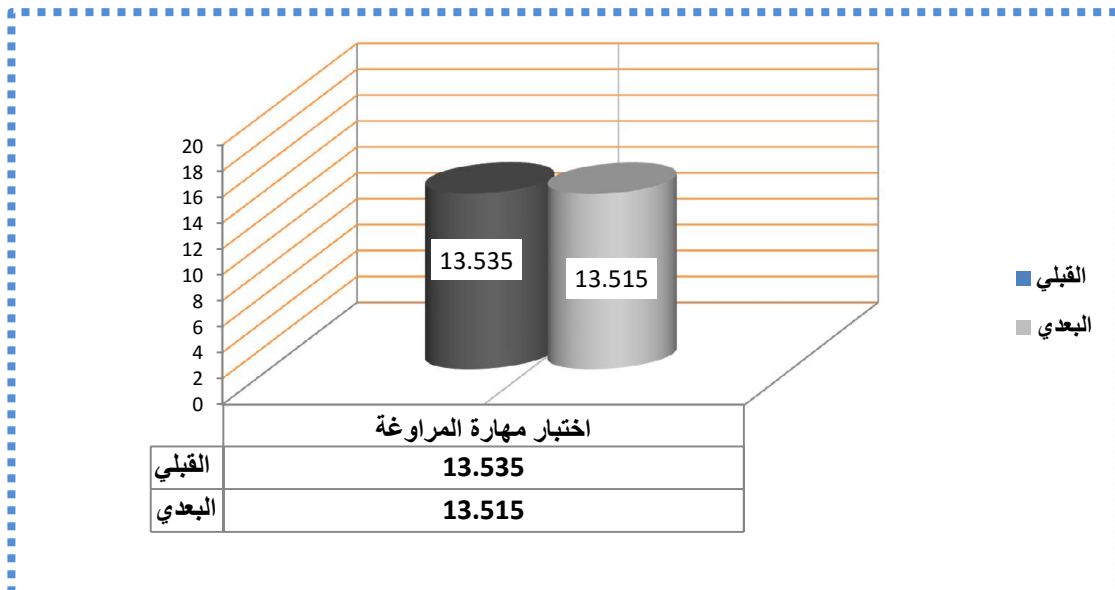
المهارات	المجموعه	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
02 اختبار مهارة المروعة	المجموعه	قبلي	13.53	10	0.55	0,12	0,90	غير دال
	الشاهده	البعدي	13.51	10	0.58			
قيمة ت الجدولة تساوي: 2.262 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09								

جدول رقم (04) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار المروعة

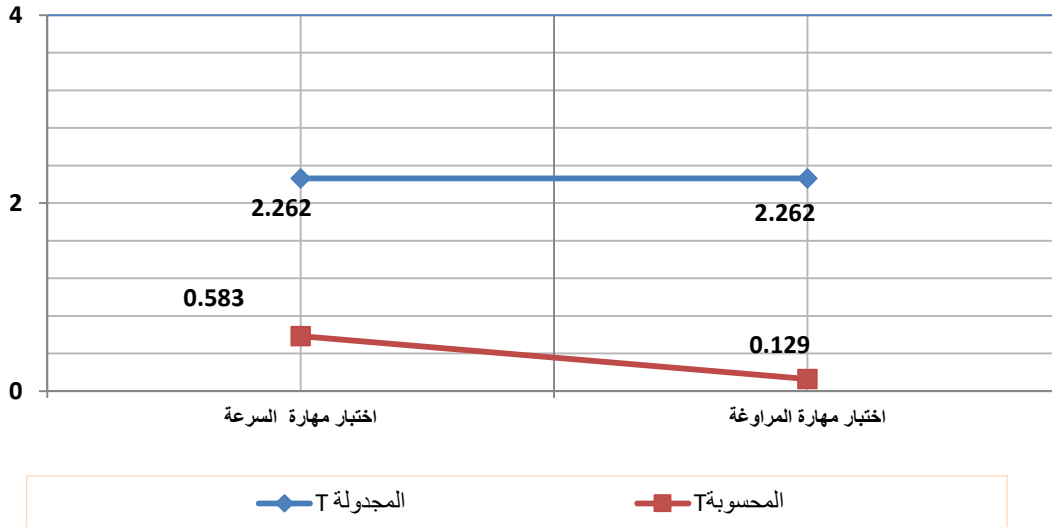
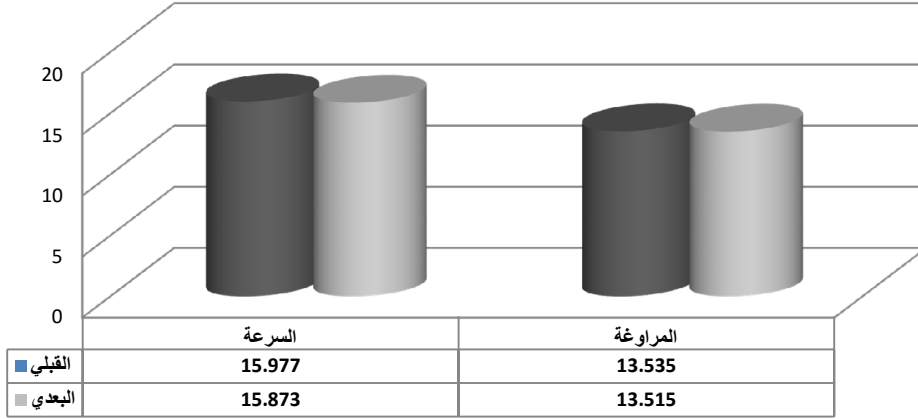
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (13.53) بالانحراف المعياري يقدر ب(0.55) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (13.51)، الانحراف المعياري يقدر ب (0.58)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(0,12) وهي اقل من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، (or P-value=0,90). أو ما يعرف بالمستوى المعنوية، (Sig=0,90) أقل من أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05)، وبالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار المروعة عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم (04) يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة

الشاهدة في اختبار مهارة المروعة



الشكل رقم (05): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار السرعة والمراوغة



من خلال ملخص نتائج اختبارات القبليّة والبعديّة في مهارتي السرعة والمراوغة والشكل أعلاه نستنتج انه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة.

2-المجموعة التجريبية.

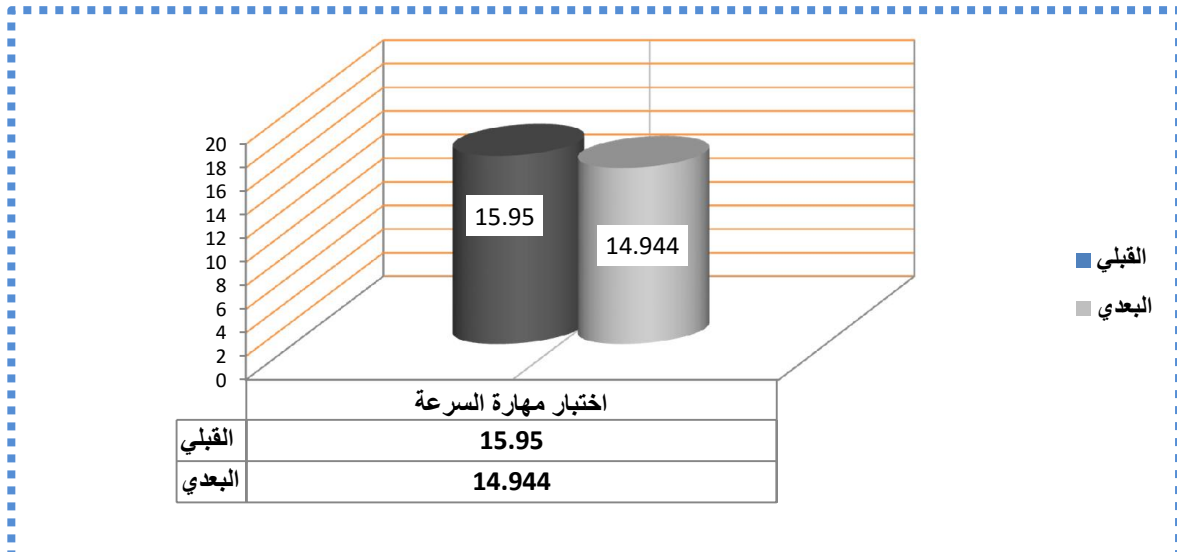
1-2-بنسبة لاختبار السرعة (أكرا موف):

المهارات	المجموعه	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
01 اختبار مهارة السرعة	المجموعه التجريبية	قبلي	15.95	10	0.64	9,83	0,00	دال
		البعدي	14.94	10	0.70			
قيمة ت المجدولة تساوي: 2.262 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09								

جدول رقم (05) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (15.95) بالانحراف المعياري يقدر ب ((0.64) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي ((14.94)، الانحراف المعياري يقدر ب ((0.70)، أما قيمة T المحسوبة قدرت (9.83) وهي أكبر من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، (or P-value=0,00) أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,00) أقل من أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05). وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة عند مستوى دلالة 0.05 ولصالح البعدي

الشكل رقم (06) يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة السرعة

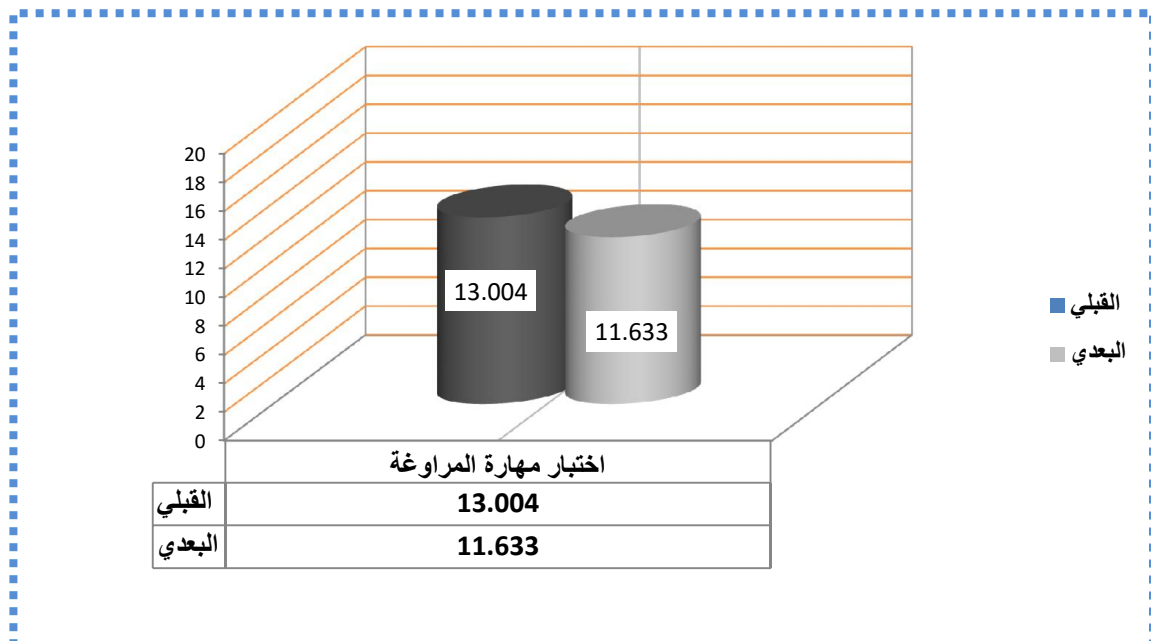


2-2-بنسبة لاختبار المروعة:

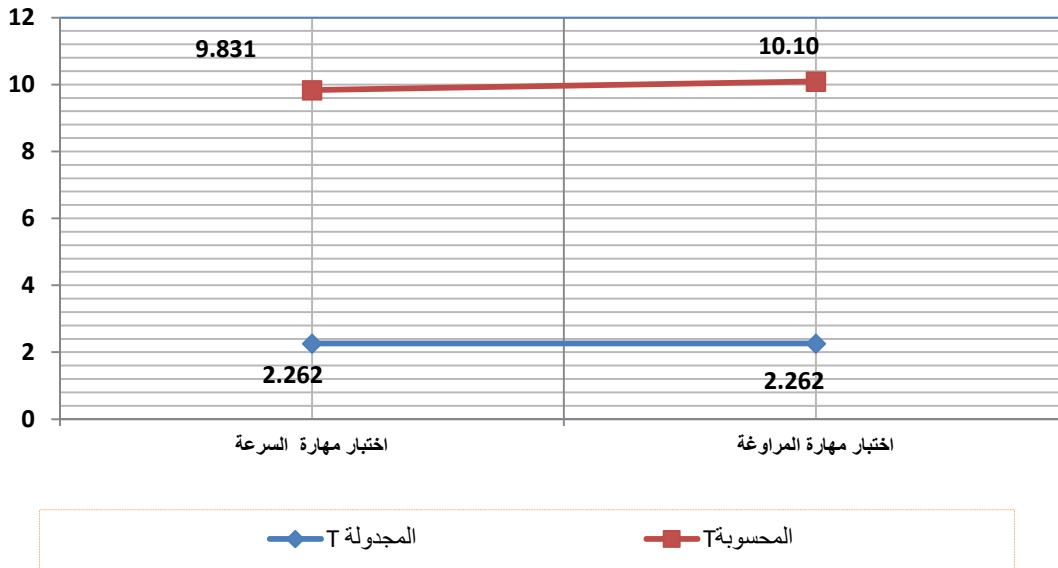
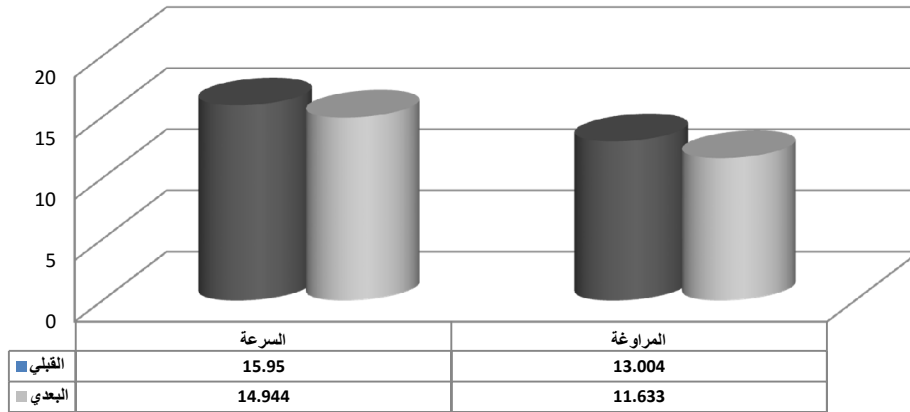
المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
02 اختبار مهارة المروعة	المجموعة	قبلي	13.00	10	0.53	10,09	0,00	دال
	التجريبية	البعدي	11.63	10	0.54			
قيمة ت المجدولة تساوي: 2.262 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09								

جدول رقم (06) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المروعة من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (13.00) بالانحراف المعياري يقدر ب (0.53) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (11.63)، الانحراف المعياري يقدر ب (0.54)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (10.09) وهي أكبر من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ، (or P-value=0,00) أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,00) أقل من أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05). وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المروعة عند مستوى دلالة 0.05 ولصالح البعدي.

الشكل رقم(07) يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة المروعة



الشكل رقم (08): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة والمراوغة



من خلال ملخص نتائج اختبارات القبلي والبعدي في مهارتي السرعة والمراوغة والشكل أعلاه نستنتج انه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية

3-المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

1-3-نسبة لاختبار السرعة (أكرا موف):

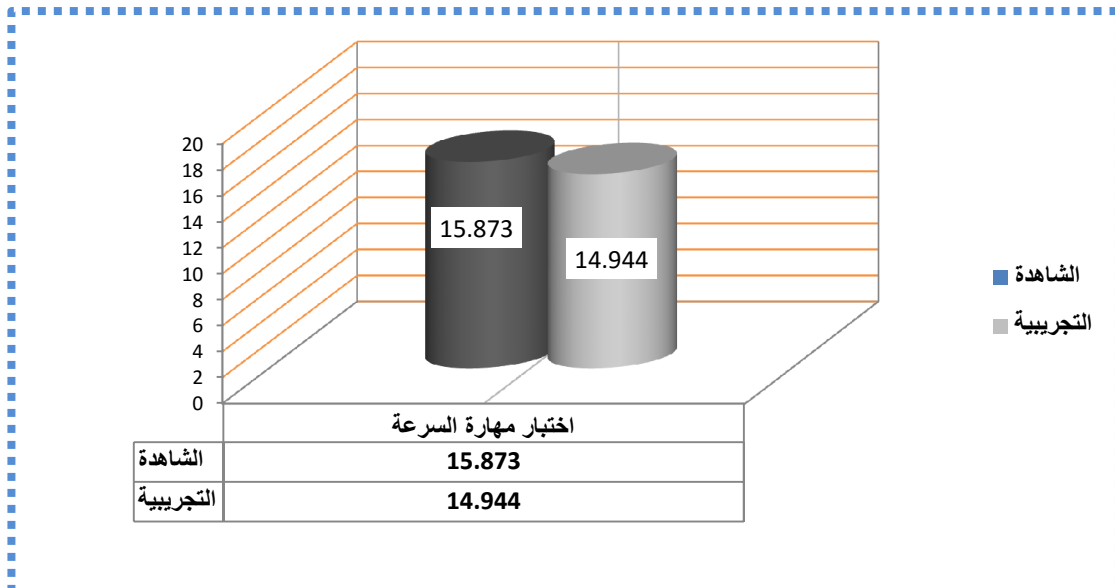
المهارات	الاختبار	المجموع ة	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2- tailed)	القرار
01 اختبار مهارة السرعة	اختبار الشاهدة	15.87	10	0.77	2,79	0,01	دال	
	البعدي التجريبية	14.94	10	0.70				

قيمة ت المجدولة تساوي: 2.262 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9

جدول رقم (07) دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي في اختبار السرعة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (15.87) بالانحراف المعياري يقدر ب (0.77) وبالنسبة للمجموعة التجريبية يساوي (14.94)، الانحراف المعياري يقدر ب (0.70)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (2,79) وهي أكبر من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال (Sig=0,012 . or P-value=0,012)، أقل من أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05)، وبالتالي: وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في مهارة السرعة عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم (09) يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار مهارة السرعة

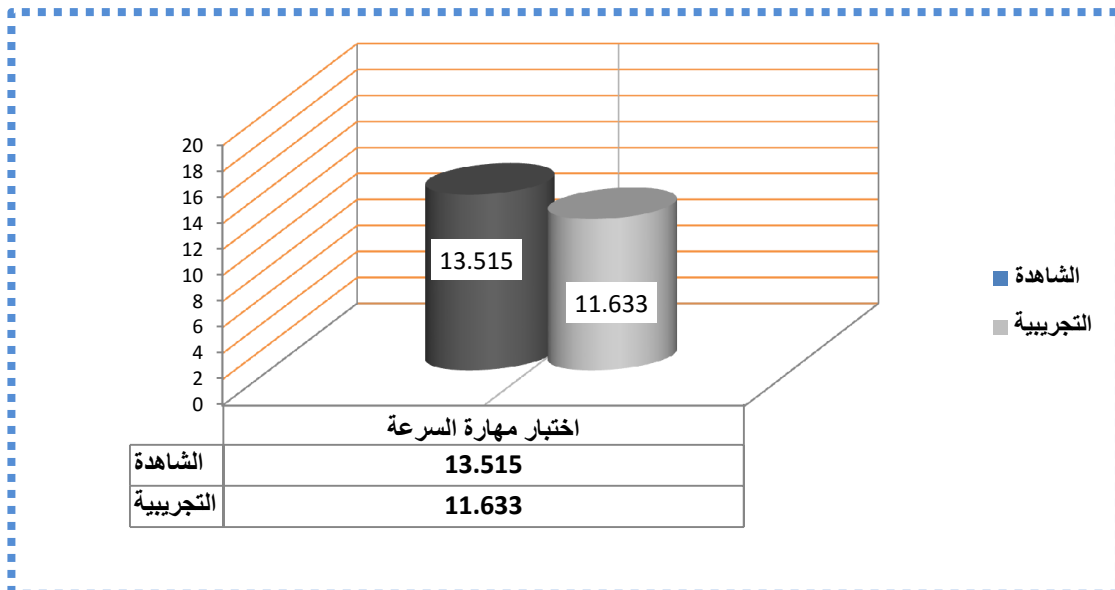


المهارات	الاختبار	المجموع ة	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2- tailed)	القرار
02 اختبار مهارة المروعة	اختبار البعدي	الشاهدة	13.51	10	0.58	7,45	0,00	دال
		التجريبية	11.63	10	0.54			
قيمة ت المجدولة تساوي: 2.262 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9								

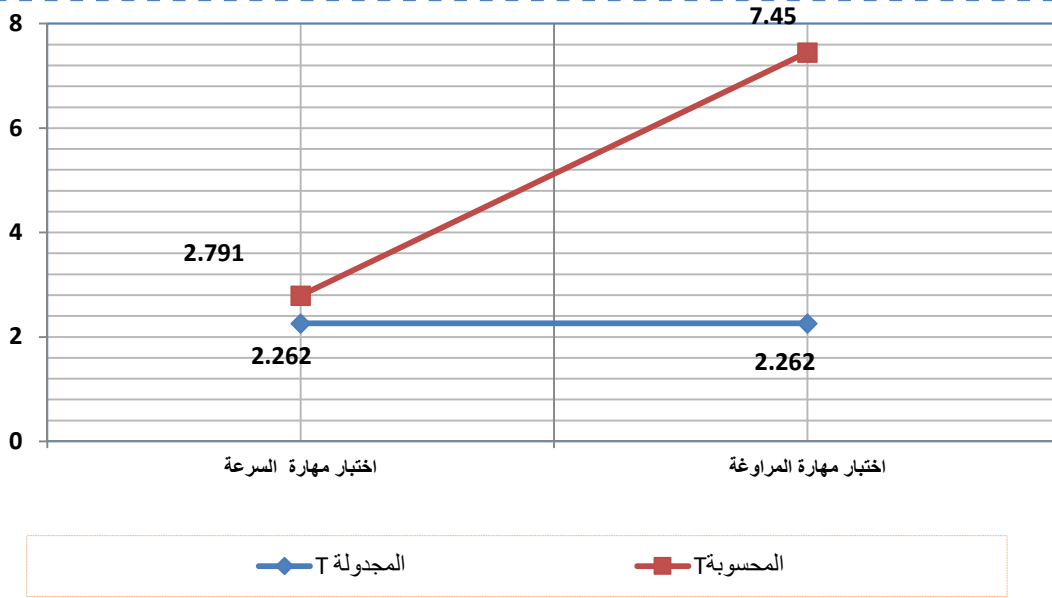
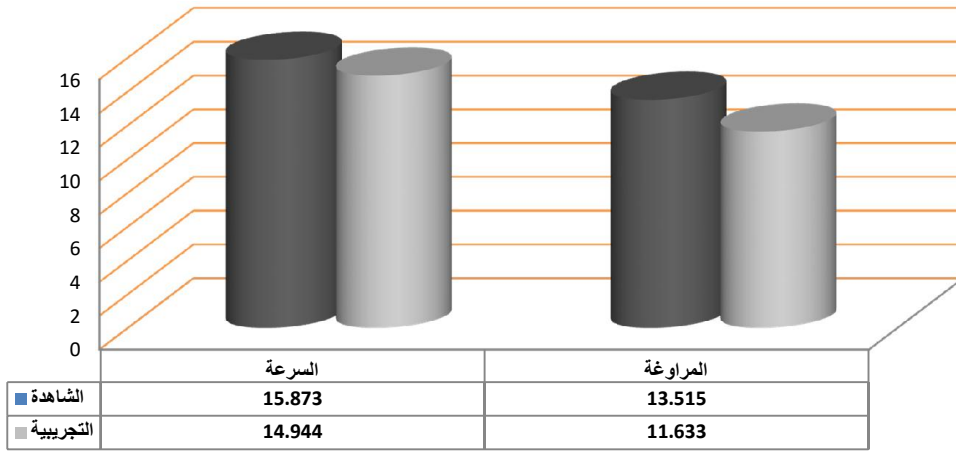
جدول رقم (08) دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي في اختبار المروعة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (13.51) بالانحراف المعياري يقدر ب (0.58) وبالنسبة للمجموعة التجريبية يساوي (11.63)، الانحراف المعياري يقدر ب (0.54)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب (7,45) وهي أكبر من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال (Sig=0,000 . or P-value=0,000) أقل من أو تساوي مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ ). وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في مهارة المروعة عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم (10) يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار مهارة المروعة



الشكل رقم (11): يمثل عرض بياني لقيم T المحسوبة والمجدولة وقيم المتوسطات في القياس الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في مهارتي السرعة والمراوغة



من خلال ملخص نتائج اختبارات القبليّة والبعديّة في مهارتي السرعة والمراوغة والشكل أعلاه نستنتج انه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية.

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة السرعة في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي الكرة القدم أقل 15 سنة ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار السرعة واختبار المراوغة ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 01 إلى 08 وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

#### ✓ مناقشة الفرضية الاولى:

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الاولى التي تنص على انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة. "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة 0.05 في الجداول رقم (03)، (04)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المراوغة ونرجع هذه النتائج الى طبيعة تلقي هذه المجموعة لإجراءات التدريب والتي كانت عادية وأنها لم تخضع للأهداف المتضمنة للبرنامج التدريبي ما أدى الى ظهور فروق غير دالة احصائيا بين القياسين في المجموعة الضابطة، وهذا ما جاء في دراسة بن يونس ايمن (2015/2014) حيث توصل الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعة الشاهدة.

كما أشار زهران السيد الى أن المراوغة هي نماذج كروية يجب التدريب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الأسس الصحيحة التي تقوم عليها، والمراوغة لها أنماط كثيرة يصعب حصرها إلا بالتدريب الجيد على هذه المهارة لاختلاف التمير ونقطة الاشتراك وأماكن اللاعب.

ومن خلال كل هذا تكون قد حققنا الفرضية الأولى والتي تنص على لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة 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 تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية. "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة 0.05 في الجداول رقم (05)، (06)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى ويمكن تفسير هذه النتائج الى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على مهارة المراوغة لدى اللاعبين كرة القدم، والمبني أساسا على تكثيف تمارين لتنمية صفة السرعة وتمارين لمهارة المراوغة في الوحدات، وهذا ما جاء في دراسة سامي خلف العزاوى (1987) ودراسة يحيى بلال (2015/2014) ودراسة شالي فواز (2014/2013) حيث توصلوا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى عند المجموعة التجريبية.

كما اتفق كل من فيصل عياش الديلمي، ولحمر عبد الحق على أن الأسس التي تعتمد عليها المراوغة السليمة هي السرعة والتي في سرعة الجري بالكرة، وسرعة حركة اللاعب في مختلف الاتجاهات وسرعة تلبية اللاعب. ومن خلال كل هذا تكون قد حققنا الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية.

#### ✓ 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 البعدى في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة."

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة 0.05 في الجداول رقم (07)، (08)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدى في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية ويمكن تفسير هذه النتائج الى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على مهارة المراوغة لدى اللاعبين كرة القدم في المجموعة التجريبية عكس العينة الشاهدة التي لم تتلق برنامج تدريبي مقترح وتدربت بصفة عادية والذي ظهر جليا على عدم تحسن مهارة المراوغة في المجموعة الشاهدة، وهذا ما جاء في دراسة بوكر اتم بلقاسم (2008/2007) ودراسة محمد اسماعيل عبد زيد عاشور (2009) ودراسة فؤاد بن بردى (2015/2014) حيث توصلوا الى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

كما أشار زهران السيد الى أن المراوغة أهمية بالغة وضرورة التدريب عليها وتنمية مهاراتها بالإضافة إلى أنها تحقق متعة لدى اللاعب ولدى الجمهور الذي يشاهد اللعبة عند إبراز المهارة واجتياز لاعبي الخصم.

ومن خلال كل هذا تكون قد حققنا الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدى في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة.

✓ الفرضية العامة:

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية أثلاثه، والتي أثبتت أن البرنامج التدريبي المقترح لصفة السرعة أثر بشكل مباشر في تحسين مهارة المراوغة وخاصة الاختبارات البعدية للعينه التجريبية وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية العامة التي تنص: " للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم".

وبعد الالمام بجوانب هذه الدراسة التي تهدف للإجابة عن السؤال الرئيسي للدراسة " هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم"، التساؤلات الجزئية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدى في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة؟

وقد توصل الباحث الى الإجابة عن هذه التساؤلات باتباعه المنهج التجريبي لتصميم المجموعات المتكافئة، وقد اشارت نتائج الفرضيات الجزئية الى أن البرنامج التدريبي المقترح والمبني على ادماج تمارين خاصة بصفة السرعة في الوحدات التدريبية أثر إيجابا على مهارة المراوغة.

تمهيد:

بعد تطرقنا في الفصل السابق الى عرض النتائج وتحليلها نتابع في هذا الفصل بتقديم أهم الاستنتاجات التي توصلنا اليها في هذه الدراسة

### 1-الاستنتاجات:

- أستنتج الباحث من خلال الدراسة وبناءً على ما أفرزته المعالجات الإحصائية ما يلي:
- أحدث البرنامج التدريبي باستخدام الوحدات التدريبية أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة.
- تنمية صفة السرعة لتحسين مهارة المراوغة جد هام للاعبين كرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المتغيرات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدى لمصلحة الاختبار البعدى.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- عدم استخدام هذا البرنامج في فترة المنافسات مثل فترة نهاية الموسم
- استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترى خلال فترة الإعداد الخاص لأنه يؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية
- التأكيد على استخدام هذا الأسلوب في التدريب خلال فترات الإعداد العامة والخاصة

### 2-اقتراحات وتوصيات

- من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء كثيرة، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية.
- لذا فقد خلصنا إلى مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات عليها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية
- ومن ثم تحسين مستوى المنتجات الوطنية وهي كما يلي:
- إجراء دراسة مشابهة في فترة الاعداد العام او ما قبل المنافسة
- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.
- ضرورة تسطير برامج استدرابية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية.

- اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الرسمية، وبالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظائرتهم في نوادي رياضية أخرى، وعليه التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة.
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين صفة السرعة لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.
- إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.
- إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصة.

### 3-الأفاق المستقبلية:

- فيما يخص الفرضيات المستقبلية، لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني والتي سنوجز بعضها في النقاط التالية:
- توفير الوسائل والتجهيزات الرياضية في الملاعب يحفز مدربين كرة القدم على العمل بجدية ويمكنهم تحقيق أهداف نشاط الرياضي.
  - التوعية في الأوساط الاجتماعية حول أهمية الرياضة وأنشطتها في إعداد شباب الغد يزيد من دافعية اللاعبين نحو الممارسة الرياضية ويحسن من قدراتهم الحركية والمهارية.
  - الأساليب والطرق المنتهجة من طرف مدربين كرة القدم لها دور في تطوير الرياضة في الجزائر
  - إجراء دراسة حول المشاكل التي تحد من ممارسة الأنشطة الرياضية
  - محاولة تدعيم دراستنا هذه بإعطاء الصورة الحقيقية النشاط الرياضي في الملاعب وأثرها على تطوير مهارات الرياضية.

## خاتمة:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية وممارسة في العالم ويرجع ذلك إلى المهارات الفنية التي ساهمت بشكل كبير في ذلك، حيث أضفت عليها جمال وانسيابية مما ساهم في اتساع وزيادة عدد الممارسين لها والمختصين فيها بهدف تطويرها وتحسينها أكثر، ومن بين كل المهارات نذكر منها المراوغة والتي تعتبر من أهمها، وللقيام بذلك وجب إعداد متكامل للرياضي بما فيه التحضير البدني لجميع الصفات البدنية والتي من بينها صفة السرعة.

وقصد معرفة مدى تأثير الصفة البدنية والمتمثلة في صفة السرعة في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل 15 سنة جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف إلى وضع وحدات تدريبية مدمجة لتنمية صفة السرعة لمعرفة أثرها على تحسين الأداء التقني لهذه المهارة (المراوغة)، وكذا في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية آداها الراجع أساسا إلى القدرة صفة السرعة.

فهذه الوحدات المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية ساهمت إلى حد ما في رفع صفة السرعة لديهم والتي صاحبها تحسنا لا بأس به في مهارة المراوغة، وهذا انطلاقا من النتائج المتحصل عليها.

حيث أثبتت هذه النتائج إلى حد ما ضرورة تحسين صفة السرعة قصد الوصول إلى تحسين الأداء المهاري للتقنية السابقة الذكر لدى اللاعب، وعلى الرغم من النتائج المحصل عليها إلى أنها تبقى غير كافية، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحسين أداء المهارات لدى اللاعب في كرة القدم.

## قائمة المصادر والمراجع

### -المراجع باللغة العربية-

- 01- إبراهيم أنسي وآخرون، المعجم الوسيط، 1974م.
- 02- أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر، 1998 م.
- 03- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصرالدين سيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993م.
- 04- أمر الله البساطي، الأعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، 2001 م.
- 05- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997م.
- 06- أسامة كامل راتب، النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999م.
- 07- أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ط1، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 1998م.
- 08- المنجد في اللغة والاعلام، دار المشرق، ط39، بيروت، لبنان، 2002.
- 09 -البساطي أمر الله أحمد: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1988م.
- 10- بسطوسي أحمد: " أسس ونظريات الحركة "، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996.
- 11 -توما جورج خوري، سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، ط1، 2000،
- 12- جارلس هيوز، كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق المولي ، العراق 1990.
- 13- حاتم محمد آدم، الصحة النفسية للمراهقين، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط1، القاهرة، مصر، 2005.
- 14- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة، 1977م.
- 15- حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002م.
- 16- حامد عبد السلام زهران، علم النفس، نمو الطفل والمراهق، عالم الكتب، 1981.
- 17- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001م.
- 18- خليل ميخائيل عوض، مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، ب ط، 1971م.
- 19- ريسان خريط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998م.
- 20- رومي جميل: كرة القدم ، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986م.
- 21- زهران السيد، المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2006.
- 22- عبد الرحمان الحيساوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط4، 1999م.
- 23- عصام بدوى، أسامة كامل راتب، التدريب الرياضي علم و فن، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003 م.

- 24- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001م.
- 25- عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994م.
- 26- عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني وأأسسه، القاهرة، مكتبة الخليجي، 1976م.
- 27- علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008م.
- 28- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 29- مرشد الطلاب، قاموس عربي، معجم المترادفات والأضداد،
- 30- مروان عبد المجيد إبراهيم، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان الأردن، 1999م.
- 31- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط13، مصر، 1994.
- 32- محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، طبعة الثالثة، دار الفكر العربي القاهرة، 1994م.
- 33- محمود حنفي مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1974م.
- 34- محمود عبدو ومفتي إبراهيم، الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985م.
- 35- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 2 ، 2001 م.
- 36- مفتي إبراهيم محمد، الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة 1994.
- 37- مفتي إبراهيم محمد، الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 38- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تدريب، قيادة)، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- 39- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2002م.
- 40- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان
- 41- موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة، 2009م.
- 42- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ب س ط.
- 43- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 44- كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، 1979.
- 45- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، 1997م.
- الأردن، 2006م.

- 46- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997م.
- 47- فاخر العاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، 1982.
- 48- فيصل عياش الدليمي، لحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة، ت ب ر، مستغانم، 1997م.
- 49- قاسم حسين حسن، منصور، جميل العنكبي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مطبعة التعليم العالي، بغداد، جامعة بغداد كلية التربية البدنية، 1988م.
- 50- قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1، عمان، الاردن ، 1998 م.
- 51- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1998م.
- 52- يحي السيد العلاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، مصر، ط 1 ، 2002 م.
- 53- ناد يوسي يوتوفيكسي، نظرية التدريب الرياضي، ترجمة طارق الناصري، بغداد.
- 54- نبيل جمعة صالح النجار، الاحصاء في التربية والعلوم الإنسانية مع تطبيقات برمجية SPSS ط1، عمان، دار الحامد، 2009م.
- 55- وجيه محجوب، علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989م.

-المراجع باللغة الأجنبية:

- 01-Victor Genson: football apprendre le jeu.Chiron, 1994.
- 02-Rewe Taelman: Football – Technique nouvelle d'entraînement. Ed Amphora, 1990.
- 03-Jean Dufour. Football .Ed Borne Mann. n 10. Sans date.
- 04-Nicole Dechavane : Education physique et sport collectif , ed Vigot p ,32
- 05-R.A.AKRAMOV.SELECTION ET PREPATION DES JEUNES FOOTBALLEURS.1990.

## -الدراسات السابقة والمشابهة:

-الدراسة سامي خلف العزاوي (1987) لنيل شهادة ماجستير، العراق تحت عنوان تأثير البرنامج الخاص بتطوير سرعة الركض بكرة القدم لدى طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة البصرة.

-الدراسة بوكر اتم بلقاسم (2008/2007) لنيل شهادة ماجستير، جامعة الجزائر تحت عنوان تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

-الدراسة محمد اسماعيل عبد زيد عاشور (2009) مجلة علوم الرياضة العدد الأول، جامعة المستنصرية تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم

-الدراسة شالي فوزي (2014/2013) لنيل شهادة ماستر، المسيلة تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة".

-الدراسة بن يونس ايمن (2015/2014) لنيل شهادة ماستر، المسيلة تحت عنوان أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة السرعة الانتقالية على أداء مهارة التنطيط للاعبي كرة اليد.

-الدراسة فؤاد بن بردي (2015/2014) لنيل شهادة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة تحت عنوان إثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى أصغر كرة القدم 09-12 سنة.

-الدراسة يحي بلال (2015/2014) لنيل شهادة ماستر، المسيلة تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة على أداء مهارة السحق للاعبي كرة الطائرة.

الرقم	اللاعب	السن	الوزن	الطول
1	اللاعب 01	14	52	1.61
2	اللاعب 02	15	53	1.67
3	اللاعب 03	15	55	1.64
4	اللاعب 04	15	50	1.62
5	اللاعب 05	14	59	1.69
6	اللاعب 06	14	47	1.58
7	اللاعب 07	15	60	1.68
8	اللاعب 08	14	52	1.65
9	اللاعب 09	14	49	1.57
10	اللاعب 10	15	61	1.64
الرقم	اللاعب	السن	الوزن	الطول
1	اللاعب 01	14	55	1.63
2	اللاعب 02	15	59	1.67
3	اللاعب 03	15	49	1.55
4	اللاعب 04	15	60	1.68
5	اللاعب 05	15	58	1.62
6	اللاعب 06	14	45	1.54
7	اللاعب 07	14	53	1.59
8	اللاعب 08	15	50	1.60
9	اللاعب 09	15	62	1.66
10	اللاعب 10	14	45	1.57

نتائج الدراسة الاستطلاعية

اختبار السرعة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب
14.80	14.88	1
16.10	16.14	2
15.09	15.12	3
15.53	15.55	4

اختبار المراوغة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب
15.44	15.45	1
14.68	14.70	2
13.00	13.04	3
14.25	14.21	4

العينة الشاهدة

اختبار السرعة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	رقم اللاعب
16.03	16.90	14	2001	اللاعب 01
14.60	14.82	15	2000	اللاعب 02
16.00	16.80	15	2000	اللاعب 03
15.70	15.16	15	2000	اللاعب 04
15.10	15.50	14	2001	اللاعب 05
15.99	15.04	14	2001	اللاعب 06
15.10	15.38	15	2000	اللاعب 07
16.81	16.55	14	2001	اللاعب 08
17.10	17.21	14	2001	اللاعب 09
16.30	16.41	15	2000	اللاعب 10

العينة الشاهدة

اختبار المراوغة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	رقم اللاعب
13.03	13.90	14	2001	اللاعب 01
14.05	13.36	15	2000	اللاعب 02
13.81	13.50	15	2000	اللاعب 03
13.30	13.41	15	2000	اللاعب 04
12.99	13.04	14	2001	اللاعب 05
14.43	14.85	14	2001	اللاعب 06
13.21	13.62	15	2000	اللاعب 07
14.05	13.45	14	2001	اللاعب 08
1372	13.44	14	2001	اللاعب 09
12.56	12.78	15	2000	اللاعب 10

العينة التجريبية

اختبار السرعة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	رقم اللاعب
15.12	16.59	14	2001	اللاعب 01
15.25	16.40	15	2000	اللاعب 02
14.50	15.63	15	2000	اللاعب 03
13.85	14.90	15	2000	اللاعب 04
15.20	16.09	15	2000	اللاعب 05
15.17	15.55	14	2001	اللاعب 06
14.35	15.34	14	2001	اللاعب 07
16.16	17.00	15	2001	اللاعب 08
14.20	15.63	15	2000	اللاعب 09
15.64	16.37	14	2001	اللاعب 10

العينة التجريبية

اختبار المراوغة


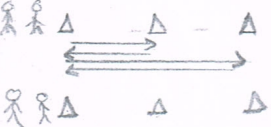
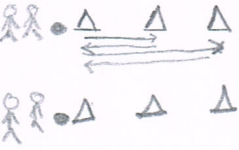
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	رقم اللاعب
11.13	13.04	14	2001	اللاعب 01
11.00	12.36	15	2000	اللاعب 02
12.15	13.50	15	2000	اللاعب 03
11.34	13.41	15	2000	اللاعب 04
12.05	13.09	15	2000	اللاعب 05
11.18	12.85	14	2001	اللاعب 06
12.39	13.62	14	2001	اللاعب 07
11.03	11.95	15	2001	اللاعب 08
11.98	13.44	15	2000	اللاعب 09
12.08	12.78	14	2001	اللاعب 10

رقم الحصة: 01

المدة: 70د

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان


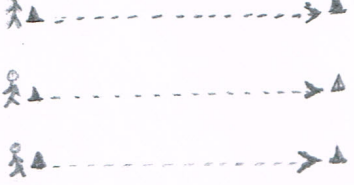

التكرارات	المدة	الشكل	التمارين	المراحل
	10د 10د		-جري خفيف حول الملعب -حركات التمدد العضلي والمفاصل -حركات تسخينه مختلفة	المرحلة التحضيرية
4 تكرارات راحة 1د 4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة كافية بين السلسلتين 4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة كافية بين السلسلتين	10د 15د 15د	  	التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري وتخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع وآخر 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15م. التمرين 2: كما هو موضح في الشكل ثلاث أقماع المسافة بين القمعين 6م منقسم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين على الأكثر ينطلق اللاعب الأول بسرعة ليصل القمع الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه القمع الثالث ليعود ويلمس يد زميله الذي يليه. التمرين 3: نفس التمرين السابق مع إضافة كرتين عند القمع الثاني وكرة عند القمع الثالث والمسافة بين الاقماع 5م ينطلق اللاعب الأول بسرعة ويأتي بالكرة ويتركها عند القمع الاول ثم ينطلق نحو القمع الثالث ويأتي بالكرة ليضعها عند القمع الأول ثم يلمس يد زميله الذي بعده لينطلق بكرة الأول يضعها في القمع الثاني ثم يعود ليرجع الكرة الثانية الى القمع الثاني ويعود يلمس يد زميله الذي بعده.	المرحلة الرئيسية
	10م		تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.	المرحلة الختامية

رقم الحصة: 02

المدة: 75د

الهدف: التحكم في الكرة + سرعة الانتقال بالكرة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان


المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الاسفل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 1م ثم يقوم كل لاعب بالجري ووضع كل رجل في حلقة ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15م. التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة الى نقطة البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب 15متر. التمرين 3: تشكل مجموعات من 4 لاعبين ونعطي لكل مجموعة كرة، نضع 2 في جهة و2 في الجهة المقابلة، والشيء نفسه بالنسبة للاعب الذي يستلم الكرة (ذهابا وإيابا). المتغيرات: - دحرجة الكرة برجل واحدة - دحرجة الكرة بالتناوب بين رجلين - نضع منافسة بين المجموعات الأسرع.	  	15د 15د 15د	4 x 15م راحة 2د 4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة بين السلسلتين 4 تكرارات لكل لاعب في 3 سلاسل
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 03

المدة: 75د

الهدف: درجة الكرة مع تغير الإيقاع والاتجاه

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

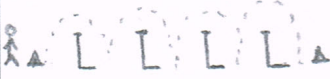
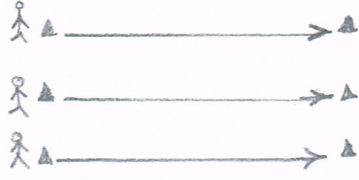
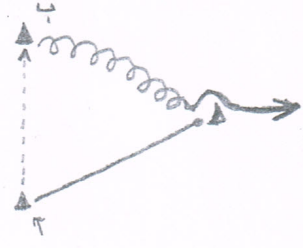
التكرارات	المدة	الشكل	التمارين	المراحل
	10د		-جري خفيف حول الملعب -حركات التمدد العضلي والمفاصل -حركات تسخينه مختلفة -لعبة الصياد	المرحلة التحضيرية
4 تكرارات في سلسلتين راحة 30ث	15د		التمرين 1: يقوم اللاعب بالوثب للأمام لصعود مقاعد الجلوس ارتفاعها 30سم حيث تكون الرجلين مضمومتان والجسم يحافظ على استقامته لمسافة 1.30م.	المرحلة الرئيسية
4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة بين السلسلتين	15د		التمرين 2: من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10م. -من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافرة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10م.	
4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين	15د		التمرين 3: كرة لكل لاعب ونطلب القيام بما يلي: -القمع الأصفر جري خفيف بالكرة -القمع الأحمر درجة بسرعة -القمع الأخضر توقف اللاعب يدحرج الكرة في خط مستقيم تبعا للون القمع.	
	10م		تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.	المرحلة الختامية

رقم الحصة: 04

المدة: 75د

الهدف: سرعة التنقل بالكرة والمراوغة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

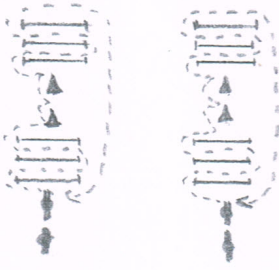
المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -تسخينات بالكرة -تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة، حركات التمدد العضلي والمفاصل		15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يوضع عدد من الحواجز بارتفاع 65سم وبمسافة بين كل حاجز وآخر 50سم. ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز الموجودة حتى يصل الى خط النهاية. التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة الى البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب 15م. التمرين 3: تشكل مجموعتين (أ) و (ب) نطلب من المجموعة (أ) تمرير الكرة الى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا (ب) يستقبل الكرة ليدحرجها بسرعة نحو المرمى ليراوغ (أ) ثم يسدد نحو المرمى مع تغير الأدوار بعد 6 تكرارات.	  	15د 15د 15د	1x5 راحة 2د 4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 05

المدة: 70د

الهدف: التحكم فب الارتكاز+ سرعة التنقل

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب - إجراء مختلف الحركات و الألعاب التسخينية - إجراء تمارينات المرونة والإطالة العضلية الخاصة -تسخينات بالكرة		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالاستلقاء على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة. التمرين 2: نشكل فوجين من اللاعبين التنافس بينهما حول من يصل الأول بحيث كل فوج له كرة واحدة ونطلب منهم ما يلي: يحمل اللاعب الكرة بين يديه ويجري بين الأعمدة الى الامام ثم يقفز فوق الأقماع ثم يجري بين الأعمدة الى الخلف وبعدها يعود الى زملائه ويسلم الكرة الى زميله الذي يليه. التمرين 3: لكل لاعب كرة بحيث نشكل مجموعات يطلب منهم درجة الكرة بين أقماع موضوعة على بعد 1.5م بين كل قمع وذلك بالكيفية التالية: -درجة حرة -درجة بالرجل اليمنى فقط -درجة بالرجل اليسرى -درجة بباطن القدم -درجة بظهر القدم -درجة بطريقة سريعة.		10د 15د 15د	4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين  تكراران لكل متغير (وضعية) في سلاسل
المرحلة الختامية	تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	


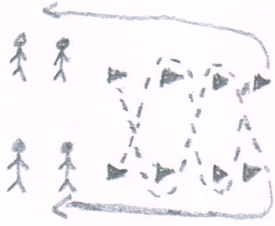
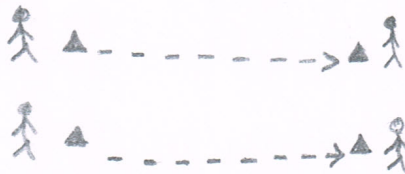


رقم الحصة: 07

المدة: 75د

الهدف: تنمية سرعة الأداء + دحرجة الكرة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان


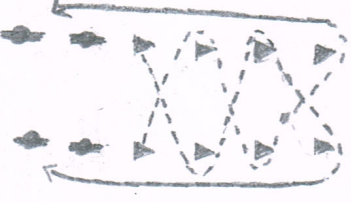
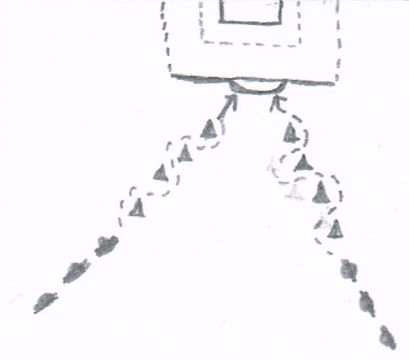
المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -حركات التمدد العضلي والمفاصل -حركات تسخينه مختلفة		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: نقوم بتقسيم اللاعبين الى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة. التمرين 2: نشكل مجموعتين من اللاعبين: عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الاقماع ثم العودة ماشيا. التمرين 3: نشكل مجموعتين من اللاعبين المتقابلين على مسافة 20م ونطلب من اللاعبين دحرجة الكرة بالطريقة التالية: دحرجة الكرة بداخل القدم - دحرجة الكرة بخارج القدم - ودحرجة بأسفل القدم _دحرجة بين القدمين في الوقت نفسه.	  	15د 15د 15د	6 تكرارات في راحة 3د  6 تكرارات في سلسلتين راحة بين التكرارات  تكراران لكل متغير (وضعية) في سلاسل
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 08

المدة: 75د

الهدف: تنمية سرعة الانتقال + التحكم بالكرة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان


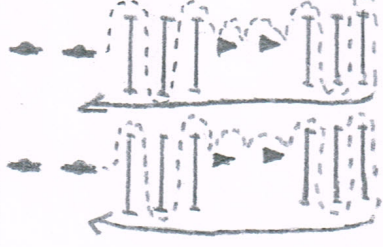
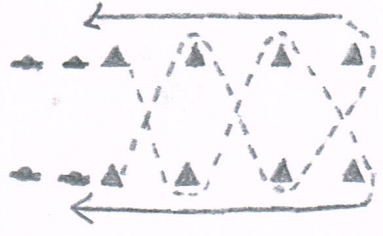
المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى الى الأسفل - إجراء تمرينات المرونة والإطالة العضلية الخاصة		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري وتخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع وآخر 1م ثم الانطلاق بسرعة لمسافة 15م.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	التمرين 2: نشكل مجموعتين من اللاعبين: عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين
	التمرين 3: مجموعتان من اللاعبين يدرجون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى. المتغيرات: دحرجة حرة + تسديد باليمنى - دحرجة حرة + تسديد باليسرى - دحرجة بالرجل اليمنى ثم التسديد - دحرجة بالرجل اليسرى ثم التسديد - دحرجة بالتناوب ثم التسديد باليمنى ثم باليسرى.		15د	تكرارات لكل متغير (وضعية) في سلاسل
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 09

المدة: 75د

الهدف: التحكم في الارتكاز والتنسيق

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

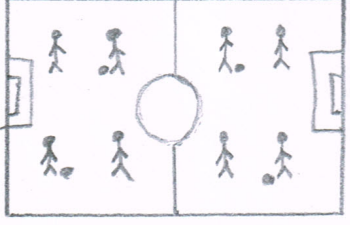
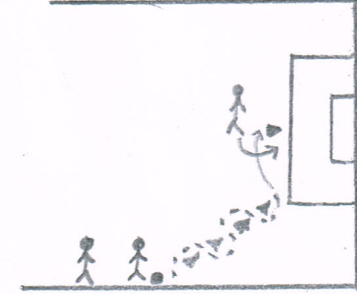
المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -حركات التمدد العضلي والمفاصل -حركات تسخينه مختلفة -لعبة الصياد		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يوضع عدد من الحواجز بارتفاع 65سم وبمسافة بين كل حاجز وآخر 50سم.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 2د
	التمرين 2: نشكل فوجين من اللاعبين التنافس بينهما حول من يصل الأول بحيث كل فوج له كرة واحدة ونطلب منهم ما يلي: يحمل اللاعب الكرة بين يديه ويجري بين الأعمدة الى الامام ثم يقفز فوق الأقماع ثم يجري بين الأعمدة الى الخلف وبعدها يعود الى زملائه ويسلم الكرة الى زميله الذي يليه.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 2د
	التمرين 3: نشكل فوجين من اللاعبين بمسافة 5م بينهما عند الإشارة بالصفارة الأول من المجموعتين ينطلق بين الأقماع والذي يصل أولا يسدد الكرة نحو المرمى ونحسب نقطة للذي يسدد الكرة ونقطة أخرى للذي يسجل هدف ثم اللاعبين الموالين.		15د	6 تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 10

المدة: 75د

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية + المراوغة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

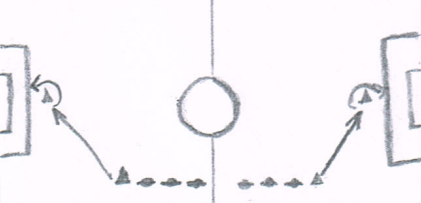
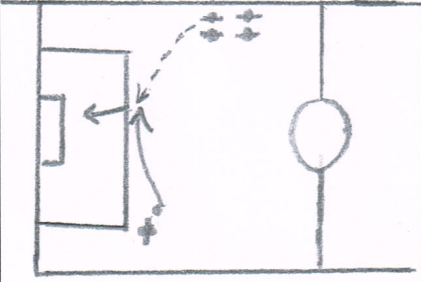
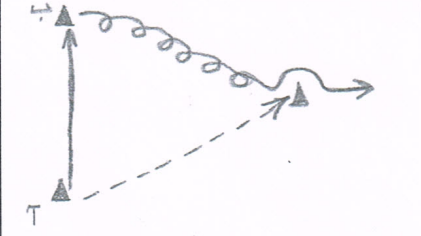
المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -تسخينات بالكرة -تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة، حركات التمدد العضلي والمفاصل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري بخطوات صغيرة (skeaping) ثم على الجانب وفي الأخير ينطلق بأقصى سرعة نحو القمع ويعاد نفس التمرين. التمرين 2: عمل زوجي معهم كرة يقوم اللاعب 1 بدحرجة الكرة والسير بها باتجاه المدافع 2 يحاول اجتياز اللاعب ففي حالة فقدان الكرة من اللاعب 1 ويسيطر عليها اللاعب 2 يتحول اللاعب 1 الى مدافع. التمرين 3: توضع أقماع على جانبي منطقة 18م يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة بين الأقماع ثم يمررها الى (ب) الذي يقوم بالتسديد نحو المرمى نفس العمل بالنسبة لباقي اللاعبين مع تبادل الأدوار.	 	15د 15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 1د 4 تكرارات في سلسلتين راحة 2د 4 تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 11

المدة: 75د

الهدف: المراوغة مع التسديد

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

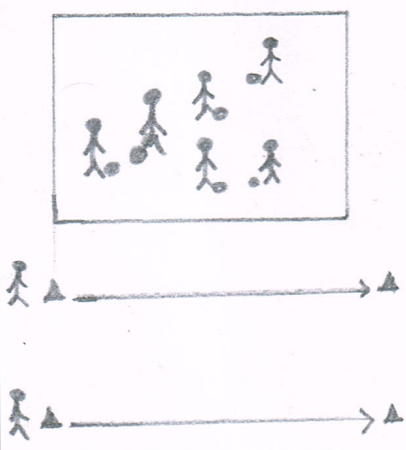
المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف حول الملعب - حركات التمدد العضلي والمفاصل - حركات تسخينه مختلفة		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: نقسم الفريق أربع أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى.  التمرين 2: أربعة أو خمسة لاعبين من بينهم موزع كل زوج من اللاعبين يجريان مع بعضهما ولاعب الثالث يوزع كرة أرضية أو هوائية للأمام ويحاول كل الاستحواذ على الكرة.  التمرين 3: نشكل مجموعتين (أ) و (ب) نطلب من المجموعة (أ) تمرير الكرة الى المجموعة (ب) ثم ينطلق ليصبح مدافعا (ب) يستقبل الكرة ليخرجها بسرعة نحو المرمى ليراوغ (أ) ثم يسدد نحو المرمى مع تغير الأدوار بعد 6 تكرارات.	  	15د 15د 15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 1د 4 تكرارات في سلسلتين راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين 6 تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 12

المدة: 70د

الهدف: تحسين المراوغة+السرعة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-جري خفيف حول الملعب -تسخينات بالكرة -تمرير استقبال، تنطيط، تحكم في الكرة، حركات التمدد العضلي والمفاصل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: 6 لاعبين ومع كل لاعب كرة في مساحة "15x15" يحاول كل لاعب مراوغة باقي اللاعبين بكرته دون لمس اللاعبين. التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة الى نقطة البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين القمعين ب 15متر. التمرين 3: نضع مرمين متقابلين مع حارسين ونشكل مجموعتين من اللاعبين المجموعة (أ) يمرر اللاعب الكرة بين قمعين ويجري بسرعة قصوى خلف القمع ويسدد كرة نحو المرمى العملية نفسها مع المجموعة (ب) ثم يذهب الى المجموعة (أ) والعكس. -التسديد باليمنى -التسديد باليسرى.		10د 15د 15د	4 تكرارات في راحة 2د 4 تكرارات في سلسلتين راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين 4 تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

## Correlations

		اختبار السرعةtest1	اختبار السرعةretet2
اختبار السرعةtest1	Pearson Correlation	1	,999**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	4	4
اختبار السرعةretet2	Pearson Correlation	,999**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	4	4

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### CORRELATIONS

```
/VARIABLES=tet1 retett2
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

		اختبار المراوغةtest1	اختبار المراوغةretest2
اختبار المراوغةtest1	Pearson Correlation	1	,999**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	4	4
اختبار المراوغةretest2	Pearson Correlation	,999**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	4	4

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Frequencies

		السن	الطول	الوزن
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		14,5500	1.6230	53,7000
Median		15,0000	1.6250	53,0000
Std. Deviation		,51042	.04566	5,40078
Skewness		-,218	-,264	-,035
Std. Error of Skewness		,512	,512	,512

## T-Test

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 القبلي_السرعة	15.9770	10	.88402	.27955
Pair 1 البعدي_السرعة	15.8730	10	.77930	.24644

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 القبلي_السرعة & البعدي_السرعة	10	.777	.008

**Paired Samples Test**

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
	Lower			
Pair 1 القبلي_السرعة - البعدي_السرعة	.10400	.56386	.17831	-.29936

**Paired Samples Test**

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 القبلي_السرعة - البعدي_السرعة	.50736	.583	9	.574

## T-Test

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 القبلي_المراوغة	13.5350	10	.55261	.17475
Pair 1 البعدي_المراوغة	13.5150	10	.58697	.18562

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 القبلي_المراوغة & البعدي_المراوغة	10	.630	.051

### Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
	Lower			
Pair 1 القبلي_المراوغة - البعدي_المراوغة	.02000	.49114	.15531	-.33134

### Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 القبلي_المراوغة - البعدي_المراوغة	.37134	.129	9	.900

### T-Test

#### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 القبلي_السرعة	15.9500	10	.64550	.20412
Pair 1 البعدي_السرعة	14.9440	10	.70747	.22372

#### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 القبلي_السرعة & البعدي_السرعة	10	.890	.001

### Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
	Lower			
Pair 1 القبلي_السرعة - البعدي_السرعة	1.00600	.32360	.10233	.77451

### Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 القبلي_السرعة - البعدي_السرعة	1.23749	9,831	9	.000

T-TEST PAIRS=\_75;77\_و\_94:75\_لم\_85:75\_لي\_76:لق\_76; WITH  
 \_75;77\_و\_94:75\_لم\_85:75\_لي\_83:93\_76:ل; (PAIRED)  
 /CRITERIA=CI (.9500)  
 /MISSING=ANALYSIS.

## T-Test

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 القبلي_المراوغة	13.0040	10	.53631	.16960
البعدي_المراوغة	11.6330	10	.54189	.17136

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 القبلي_المراوغة & البعدي_المراوغة	10	.683	.030

**Paired Samples Test**

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
	Lower			
Pair 1 القبلي_المراوغة - البعدي_المراوغة	1.37100	.42948	.13581	1.06377

**Paired Samples Test**

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
	Lower			
Pair 1 القبلي_المراوغة - البعدي_المراوغة	1.67823	10,095	9	.000

## T-Test

**Group Statistics**

المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الشاهدة	10	15.8730	.77930	.24644
البعدي_الشاهدة_التجريبية_السرعة	10	14.9440	.70747	.22372

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
البعدي_الشاهدة_التجريبية_السرعة	Equal variances assumed	,016	,902
	Equal variances not assumed		

#### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		t	df	Sig. (2-tailed)
البعدي_الشاهدة_التجريبية_السرعة	Equal variances assumed	2,791	18	,012
	Equal variances not assumed	2,791	17,834	,012

#### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		Mean Difference	Std. Error Difference
البعدي_الشاهدة_التجريبية_السرعة	Equal variances assumed	.92900	.33284
	Equal variances not assumed	.92900	.33284

#### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
البعدي_الشاهدة_التجريبية_السرعة	Equal variances assumed	.22973	1.62827
	Equal variances not assumed	.22926	1.62874

## T-Test

#### Group Statistics

المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الشاهدة	10	13.5150	.58697	.18562
البعدي_الشاهدة_التجريبية_المراوغة	10	11.6330	.54189	.17136

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
البعدي_الشاهدة_التجريبية_المراوغة	Equal variances assumed	,000	1,000
	Equal variances not assumed		

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means		
		t	df	Sig. (2-tailed)
البعدي_الشاهدة_التجريبية_المراوغة	Equal variances assumed	7,450	18	,000
	Equal variances not assumed	7,450	17,886	,000

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means	
		Mean Difference	Std. Error Difference
البعدي_الشاهدة_التجريبية_المراوغة	Equal variances assumed	1.88200	.25262
	Equal variances not assumed	1.88200	.25262

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
البعدي_الشاهدة_التجريبية_المراوغة	Equal variances assumed	1.35126	2.41274
	Equal variances not assumed	1.35102	2.41298

# مكشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [ 2016/2015 ] على شكل word

كلية: معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل :

الباحث(ة): عطا لله خيرالدين

تاريخ المناقشة: 2016/06/02

عنوان الرسالة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الاستجابة) من أجل تحسين مهارة المراوغة لدى

لاعبي كرة القدم

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف: بن تومي بلال

عدد الصفحات : 115

ملف إلكتروني (PDF \* word \* cd-Rom)

فرع : تحضير بدني وذهني

التخصص: تدريب رياضي

الملخص:

بالعربية

**عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الاستجابة) من أجل تحسين مهارة المراوغة

لدى لاعبي كرة القدم.

**أهداف الدراسة**

-التحقق من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة.

-التحقق من فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية.

-التحقق من فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة.

-إعداد بعض التمارين والألعاب المبنية على متطلبات هذه الفئة.

-تطوير مستوى اللاعبين من الناحية المهارية خصوصا في هذه الفترة.

**إشكالية الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم؟

**فرضيات الدراسة:**

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة؟

**العينة:** تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق نادي نجم أولاد دراج لكرة القدم لموسم 2016/2015 صنف أقل من 15 سنة .

**المنهج المتبع:** المنهج التجريبي.

**كلمات المفاتيح:** برنامج تدريبي -السرعة (سرعة الاستجابة) -مهارة المراوغة -لاعبي كرة القدم.

بالفرنسية

## Mots clés:

programme de formation- la vitesse de réaction- compétences Dribbler- Les joueurs de football

بالإنجليزية

## Keywords:

For soccer players- Dribbling skill- Players football-training program

جاء هذا البحث في فصول

- الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات

- الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

- الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

- الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

1-أحدث البرنامج التدريبي باستخدام الوحدات التدريبية أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة.

2-تنمية صفة السرعة جد هام للاعبين كرة القدم من أجل تحسين المهارات الأساسية.

3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية

السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها:

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.

- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين صفة السرعة لدى اللاعبين

-إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات

والخبرات.

- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل

الجوانب.

- إدخال المدربين في تـربصـات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي  
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو  
المرمى قبل بداية الحصة.

### كشاف بالفرنسية

**Faculté** : Science et technique activité physiques et sportif

**Département** : Entraînement sportif

**N° d'ordre** :

**N° d'inscription** :

**Chercheur** : attallah khireddine

**Soutenu publiquement le** : 02/06/2016

**Titre de la thèse (mémoire)** : L'impact du programme de formation

proposé de développer la recette afin d'améliorer la vitesse de dribble

habileté avec les joueurs de football

**Language de la thèse** : France

**Modèle de la thèse** : Master

**Pays** : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université** : Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur** : ben toumi bilal

**Nombre de page** : 115 pages

**Ficher électronique (cd-Rom\* word \* PDF)**

**Spécialité** : Entraînement sportif

**Résumé** :

Titre de l'étude: L'impact du programme de formation proposé de  
développer la recette afin d'améliorer la vitesse de dribble habileté avec les  
joueurs de football

## Objectifs de l'étude

mettre en évidence l'importance de travailler pour améliorer certains des attributs physiques tels que la vitesse à un âge précoce

Travailler sur des projets de formation de programmation à un âge précoce pour avoir accès à la formation de bons joueurs dans toutes les exigences d'excellence sportives

identifier la relation sous-jacente entre le rythme de la recette et le dribble

L'impact du programme de formation proposé sur le développement des compétences dribbling

détecter l'importance de la vitesse de la recette à cet âge

étude Problematic: Est-ce que le programme de formation proposé pour le développement de l'impact de prescription-vitesse sur l'amélioration de l'habileté de dribble les joueurs de football

hypothèses

Y a-t-il des différences significatives entre prétest et posttest dans le développement de la vitesse sur la performance de dribble compétences lorsque les différences entre les groupes de contrôle

Exemple: pour être la communauté des chercheurs de l'équipe de football garçons cycliste club joueurs étoiles de la classe moins de 15 ans la saison 2015/2016

Méthodologie: la méthode expérimentale

Outils de l'étude: Nous avons utilisé comme notre thème parce que l'outil de test largement utilisé dans le domaine du sport, une méthode nécessite l'utilisation de méthodes de recherche observation et l'expérimentation et l'identification et l'interprétation de la conclusion et de la généralisation

Le résultat atteint référence: programme 1-formation en utilisant les derniers modules de formation d'impact positif sur les variables physiques pertinentes à l'étude. 2. La vitesse de développement de la recette est très important pour les joueurs de football pour améliorer les compétences Alosah.3- et aucune différence statistiquement significative entre le groupe témoin et le

groupe expérimental dans le post-test dans le développement de la vitesse sur la performance du dribble compétences lorsque les différences de groupe expérimental

Suggestions

-Fournir des moyens pédagogiques intentionnellement processus de formation et de faciliter le processus d'éducation.- besoin de se concentrer sur l'intégration des exercices et programmes d'ordre évolutif pour améliorer la vitesse de recette avec les joueurs -aatta une grande importance aux compétences de football dans une enfance spéciale que l'étape de base pour consolider les acquis et Brat.- reconnaître l'importance de la pratique activités sportives et physiques dans la vie et le rôle d'un adolescent dans le développement de la croissance de son personnage de chaque.- entrent formateurs en Terpsat même bénéficié de méthodes modernes de formation pour suivre le développement du sport - certains audiovisuel "vidéo" de sorte que les joueurs une idée de la façon dont la formation dans la technologie de paiement vers le but avant le début de la participation

**Ce mémoire et contienne de trois « 05 » chapitre**

**Chapitre 1:** Contexte théorique et études antérieures.

**Chapitre 2 :** Cadre g général pour l'étude.

**Chapitre 3 :** Méthodes sur le terrain pour l'étude.

**Chapitre 4 :** Résultats et interprétation et discussion.

**Chapitre 5 :** Conclusions et suggestions.

**Université \*Mohamed Boudiaf \* M'sila**

**Faculté /Institut : Science et technique activité physiques et sp**

**Département : Entraînement sportif**



**Mémoire**

**Présenter pour obtenir du diplôme de  
MASTERSpécialité Entraînement sportif**

**SUJET :**

L'impact du programme de formation proposé de développer la recette afin  
d'améliorer la vitesse de dribble habileté avec les joueurs de football

**Par :**

Attallah khireddine

**Soutenu publiquement le :02/06/ 2016Devant le jury composé de :**

- **Hrize ebdelhadi (docteur).....Président**
- **Ben toumi bilal (professeur adjoint)..... Rapporteur**
- **Trich lahcen(professeur adjoint).....Examineur**

**Année :2015/2016**



## جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد: العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

### العنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الاستجابة) من أجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم

### إعداد الطالب

عطا لله خير الدين

تاريخ المناقشة: 2016/06/02

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة:

- بن تومي بلال (أستاذ مساعد).....مشرفا.
- حريزي عبد الهادي (دكتور).....رئيسا.
- تريش لحسن (أستاذ مساعد).....عضوا.

السنة الجامعية 2015/2016



## Résumé :

Titre de l'étude: L'impact du programme de formation proposé de développer la recette afin d'améliorer la vitesse de dribble habileté avec les joueurs de football

### Objectifs de l'étude

mettre en évidence l'importance de travailler pour améliorer certains des attributs physiques tels que la vitesse à un âge précoce

Travailler sur des projets de formation de programmation à un âge précoce pour avoir accès à la formation de bons joueurs dans toutes les exigences d'excellence sportives

identifier la relation sous-jacente entre le rythme de la recette et le dribble

L'impact du programme de formation proposé sur le développement des compétences dribbling

étude Problematic: Est-ce que le programme de formation proposé pour le développement de l'impact de prescription-vitesse sur l'amélioration de l'habileté de dribble les joueurs de football

### hypothèses

Y at-il des différences significatives entre prétest et posttest dans le développement de la vitesse sur la performance de dribble compétences lorsque les différences entre les groupes de contrôle

Exemple: pour être la communauté des chercheurs de l'équipe de football garçons cycliste club joueurs étoiles de la classe moins de 15 ans la saison 2015/2016

### Méthodologie: la méthode expérimentale

Outils de l'étude: Nous avons utilisé comme notre thème parce que l'outil de test largement utilisé dans le domaine du sport, une méthode nécessite l'utilisation de méthodes de recherche observation et l'expérimentation et l'identification et l'interprétation de la conclusion et de la généralisation

Le résultat atteint référence: programme 1-formation en utilisant les derniers modules de formation d'impact positif sur les variables physiques pertinentes à l'étude. 2. La vitesse de développement de la recette est très important pour les joueurs de football pour améliorer les compétences Alosasah.3- et aucune différence statistiquement significative entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le post-test dans le développement de la vitesse sur la performance du dribble compétences lorsque les différences de groupe expérimental

Suggestions :Fournir des moyens pédagogiques intentionnellement processus de formation et de faciliter le processus d'éducation.- besoin de se concentrer sur l'intégration des exercices et programmes d'ordre évolutif pour améliorer la vitesse de recette avec les joueurs - reconnaître l'importance de la pratique activités sportives et physiques dans la vie et le rôle d'un adolescent dans le développement de la croissance de son personnage de chaque.- entrent formateurs en Terpsat même bénéficier de méthodes modernes de formation pour suivre le développement du sport - certains audiovisuel "vidéo" de sorte que les joueurs une idée de la façon dont la formation dans la technologie de paiement vers le but avant le début de la participation

## ملخص البحث

✚ **عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الاستجابة) من أجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

### ✚ أهداف الدراسة

- ✓ التحقق من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة.
- ✓ التحقق من فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية.
- ✓ التحقق من فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة.
- ✓ إعداد بعض التمارين والألعاب المبنية على متطلبات هذه الفئة.
- ✓ تطوير مستوى اللاعبين من الناحية المهارية خصوصاً في هذه الفترة.

✚ **إشكالية الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم؟

### ✚ فرضيات الدراسة:

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة؟
  - ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية؟
  - ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة؟
- ✚ **العينة:** تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق نادي نجم أولاد دراج لكرة القدم لموسم 2016/2015 صنف أقل من 15 سنة .

### ✚ المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

✚ **أدوات الدراسة:** استخدمنا حسب موضوعنا اداة الاختبار لأنه واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم.

✚ **المجال الزمني:** لقد تم تطبيق جميع اختبارات كرة القدم القبلية والبعدي وكذلك تطبيق الوحدات التدريبية في ملعب البلدي بأولاد دراج بفريق نادي نجم أولاد دراج " أقل من 15 "

✚ **المجال المكاني:** تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج والاختبارات في الموسم الرياضي(2016/2015) في الفترة الواقعة ما بين 25 /

02 / 2016 الى 10 / 04 / 2016 حيث تتضمن مدة اجراء الدراسة 06 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً

✚ **النتيجة المتوصل إليها:** 1-أحدث البرنامج التدريبي باستخدام الوحدات التدريبية أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة. 2-

تنمية صفة السرعة جد هام للاعبين كرة القدم من أجل تحسين المهارات الأساسية. 3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية.

### ✚ الاقتراحات:

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب. - ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين صفة السرعة لدى اللاعبين -إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات. - إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب. - إدخال المدربين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي -إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصة.