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

القسم: التدريب الرياضي
التخصص: التحضير البدني

الرمز التسلسلي: .....
الرمز :.....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم

– دراسة ميدانية بالنادي الرياضي نجم اليشير لفئة اقل من 15 سنة –

اعدادالطالب :
راقوب عبد الحكيم

اشراف الاستاذ :
الدكتور لورنيق يوسف

السنة الجامعية: 2023_2024

شكر

* * * *

مصداقا لقوله تعالى" **فاذكروني اذكركم واشكروا لي ولا تكفروني**"

ولولا قدرته وكرمه سبحانه وتعالى ما كان هذا العمل فله عزوجل الحمد والثناء الجميل وله الشكر اوله وآخره ونشكر من عباده الذين سخرهم لتوفيقنا وتوجيهينا المشرف الدكتور المحترم وارنيق يوسف

ثم نشكر كل من ساعدني من قريب او من بعيد من اساتذة وزملائي الطلبة لاتمام هذا العمل

* * * *

اهداء

* * * *

بسم الله الرحمان الرحيم

اهدي عملي هذا والذي انجز بعون الله وقدرته وتوفيقه

الى الانسانة التي ربتني في صغري وعلمتني واحاطتني بحنانها والتي دائما وابدا اجدها بجانبي في ازماتي الى اغلى من عرفها قلبي بكل حب اهديك كلمة شكر ورحمة

الى امي الغالية .....رحمة الله عليها

الى صاحب القلب الطيب الى صاحب النفس الابية الى صاحب الابتسامة الفريدة الى من حارب وساهم بالكثير من اجلي

الى ابي الحبيب .....رحمك الله

اهدي ثمرة جهدي الى اللذان بعثا فيا نور الحياة اللذان قال فيهما الله عزوجل وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا الاية 24 من سورة الاسراء

الى روح اخي الطاهرة حسان .....رحمك الله اخي العزيز

الى الزوجة الكريمة وابنتي الغالية فرح باية

الى اخوتي واختي واولادها حسام واية الى الاهل والاقارب ومن يحمل لقب راقوب وبن تركي

الى جميع طلبة واساتذة قسم التدريب الرياضي

الى لاعبي اصاغر نجم اليشر موسم 2024

الى كل من حملته ذاكرتي ولم يحمله قلمي

راقوب عبد الحكيم

* * * *

قائمة المحتــويات

شكر	–
إهداء	–
قائمة المحتويات	–
قائمة الجداول	–
قائمة الأشكال	–
الملخص باللغة العربية	–
الملخص باللغة الانجليزية	–
أولا: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
– مقدمة	أ–ب
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1–1 اشكالية الدراسة	05
1–2 فرضيات الدراسة	06
1– 3 أهمية الدراسة	07
1–4 أهداف الدراسة	07
1– 5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الأساسية للدراسة	07
1–6 الدراسات السابقة	09
1–7 مميزات الدراسات الحالية	12
الجانب النظري	
الفصل الثاني : الوحدات التدريبية وطرق التدريب (التدريب التكراري)	الصفحة
– تمهيد	16
2–1 الوحدة التدريبية	17
2–1–1 بناء الوحدة التدريبية	17
2–1–2 زمن الوحدة التدريبية	17
2–1–3 تصنيف الوحدات التدريبية حسب اشكالها	18

2-2 التدريب الرياضي	19
2-2-1 مفهوم التدريب	19
2-2-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي	19
2-2-3 أنواع التدريب الرياضي	19
2-2-4 جوانب التدريب	20
2-2-5 المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي	20
2-5-6 خصائص و مبادئ التدريب الرياضي	21
2-5-7 المبادئ الأساسية للتدريب	21
2-5-8 طرق التدريب الرياضي	22
2-3 التدريب التكراري	23
2-3-1 مميزات طريقة التدريب التكراري	23
2-3-2 نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري	24
2-3-3 أهداف التدريب التكراري	26
2-3-4 تأثير التدريب التكراري	26
2-3-5 خصائص التدريب التكراري	26
خلاصة	28
الفصل الثالث: الصفات المهارية للاعب كرة القدم (التصويب)	**الصفحة**
تمهيد	29
3-1 كرة القدم	30
3-1-1 نبذة تاريخية عن كرة القدم	30
3-1-2 كرة القدم الحديثة	31
3-1-3 مفهوم كرة القدم	32
3-1-4 أهمية كرة القدم	32
3-2 النوادي الرياضية	33
3-2-1 مفهوم النادي	33
3-2-2 تعريف النادي	33
3-2-3 انواع النوادي	34

3-3 الاعداد المهاري في كرة القدم	35
3-3-1 مراحل الاعداد المهاري	35
3-3-2 طرق الإعداد المهاري	36
3-3-3 العوامل المؤثرة على أداء المهارة في كرة القدم	37
3-4 المهارات الاساسية في كرةالقدم	38
3-4-1 مهارات بدون كرة	38
3-4-2 المهارات الأساسية بالكرة	39
3-5 التصويب	40
3-5-1 مفهوم التصويب	40
3-5-2 الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب	41
3-5-3 أنواع التصويب	42
3-5-3 كيفية التصويب في كرة القدم	42
3-6 فئة الناشئين	45
3-6-1 تعريف الناشئين	45
3-6-2 خصائص المرحلة العمرية من 11 – 14 سنة	45
3-6- 3 مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة	50
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : منهجية الدراسة	الصفحة
تمهيد	57
4-1 – الدراسة الاستطلاعية	58
4-2- منهج الدراسة	59
4-3 – متغيرات الدراسة	59
4-4 – مجتمع و عينة الدراسة	60
4-5 – اساليب جمع البيانات (ادوات جمع البيانات)	61
4-6 – الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق الثبات الموضوعية)	64
4-7 – تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	64
4-8 – خطوات اجراء الدراسة الميدانية	65

خلاصة	67
الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج	**الصفحة**
5-1 عرض النتائج	69
5-2 تحليل النتائج	71
5-3 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	72
الفصل السادس : الاستنتاجات والاقترحات	**الصفحة**
6-1 الاستنتاج العام	76
6-2 الاقترحات والفرضيات المستقبلية	76
-قائمة المراجع	78
-قائمة الملاحق	81

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
يبين تجانس العينتين من حيث السن/الوزن/الطول	01	61
يبين الاختبارات المهارية بصورتها النهائية	02	64
يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الاختبارات المستخدمة وصدقها في الدراسة	03	64
يبين قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في المجموعة الضابطة عند مستوى الثقة 0,05	04	69
يبين قيمة (ت) لدلالة الفروق في الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في المجموعة التجريبية عند مستوى الثقة 0,05	05	70
يبين قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية عند مستوى الثقة 0,05	06	71

قائمة الأشكال

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
يبين اختبار المستطيلات المتداخلة	01	62
بيين اختبار الحبال لوانرنلسن	02	63

الملخص باللغة العربية

اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة – دراسة ميدانية بفريق اصاغر النجم الرياضي لبلدية اليشير – وتطرقنا لهذه الدراسة بغية تحسين متغير مهاري لدى اصاغر كرة القدم وذلك بهدف الوصول الى تحقيق افضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط للوصول الى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني للاعب والغرض من الدراسة ان للوحدات التدريبية بالطريقة التكرارية في كرة القدم لهاتاثير ايجابي في تحسين الجانب المهاري لدى لاعبي الناشئين في كرة القدم عامة وبالخص استعملنا تجربتنا على فريق النجم الرياضي لبلدية اليشير كعينة وطبقنا فيها اختبارين لمهارة التصويب وتوصلنا الى اهم استنتاج وهو تحسن في الاداء المهاري للعينة التجريبية في الاختبارات البعدية وتوصلنا الى اهم اقتراح وهو وحدات تدريبية باستخدام طريقة التدريب التكراري للناشئين في كرة القدم له تاثير ايجابي في تحسين وتنمية الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

الملخص باللغة الإنجليزية

We conducted this study to improve a specific skill variable among young football players, aiming to achieve the best results by leveraging the specific nature of training related to the type of activity. This approach is intended to have a direct impact on enhancing the skill, physical, functional, tactical, psychological, and mental levels of the players. The purpose of the study is to demonstrate the positive effect of training units using the repetitive training method on improving the skill aspects of junior football players in general. Specifically, we used our experience with the El-Yachir Municipality Sports Club youth team as a sample. We applied two shooting skill tests and found the main conclusion that there was an improvement in the skill performance of the experimental sample in the post-tests. The main suggestion we reached is that training units using the repetitive training method for junior football players have a positive effect on improving and developing the skill aspect of football players.

المقدمة

المقدمة :

الرياضة من أهم الأنشطة التي يجب على الجميع ممارستها كأسلوب حياة وشكل دائم، عدم جعلها مرتبطة بمكان أو زمان معين إذ يمكن ممارسة الرياضة يوميا بطرق بسيطة عن طريق المشي أو الجري أو ممارسة بعض الحركات الرياضية الخفيفة بطريقة مسلية وممتعة، فالرياضة نعمة عظيمة وبإمكان الجميع البدء بهما بكل سهولة ومن بين الرياضات أكثر شيعة هب كرة القدم التي تعد اللعبة الشعبية الأولى في العالم، والتي يلتف حولها مليارات البشر من مختلف أنحاء العالم في أجواء من الإثارة والمرح والترفيه عن النفس وتشجيع لروح الإنتماء لدى مشجعي الفرق والمنتجات الرياضية وهي أداة لتقريب الشعوب لبعضها البعض من خلال مسابقات رياضية تتمتع بالروح الرياضية العالية، وللفوز بصدة المسابقات يتوجب على الفرق الرياضية التمتع بمهارات أساسية في كرة القدم واتقانها ولعل من أهم تلك المهارات مهارة التصويب أو التسديد نحو المرمى هي أحد أهم مهارات لعبة كرة القدم، حيث أن الهدف من المباراة إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف داخل مرمى الفريق الخصم حيث تتطلب مهاراة التصويب سمات فنية وجسدية وعقلية مثل الدقة والقوة والتوازن والتوافق العصبي والثقة بالنفس والجرأة .

ولتحسين هذه المهارة وجب التدريب عليها حيث أن التدريب الرياضي ليس عملا عشوائيا بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به وإنما له أخصائيين مؤهلين ومكونيين تكوين علمي مبني على أسس ومبادئ علمية ونظرية صحيحة، ولهم معرفة ودراية شاملة لجميع عناصره الأساسية للوصول للأسلوب الأمثل لتكوين رياضي عالمي ويقول العالم ما تفيق هو إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والمهارية و الخططية والعقلية والنفسية والخلفية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية ومن أهم أساليب التدريب أسلوب التدريب التكراري حيث يعتبر أسلوب ونظام في التدريب يكون فيه التمرين بشكل تكراري بعدد ومدة يقدرها المدرب الرياضي وفقا لإحتياجات اللاعب من لياقة ومهارة .

ومن هذا المنطلق أراد الباحث معرفة أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أما في أقل من 15 سنة بتطبيقه لاختبارات قبلية ووضع وحدات تدريبية تتضمن التدريب التكراري والقيام باختبارات بعدية .

وانطلاقا من متغيرات الدراسة قمنا بتقسيم الدراسة إلى ستة فصول كانت كالتالي :

- الفصل الأول : اندرج تحت عنوان الجانب المنهجي و تضمن الاطار العام للدراسة حيث تناول اشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة واهمية الدراسة و اهداف الدراسة وتحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة و الدراسات السابقة وفي الاخير مميزات الدراسة الحالية .

- الفصل الثاني : والذي كان بعنوان الجانب النظري وتناولنا فيه الوحدات التدريبية وطرق التدريب من بينها التدريب التكراري

- الفصل الثالث : كان بعنوان الجانب النظري وتطرقنا فيه الى معرفة الصفات المهارية في كرة القدم من بينها مهارة التصويب لاقل من 15 سنة في النادي الرياضي حيث تناولنا كرة القدم وفئة الناشئين ومعرفة النادي الرياضي

- الفصل الرابع : عبارة عن جانب تطبيقي بعنوان منهجية الدراسة حيث تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة وتعريفه وكذا مجتمع الدراسة وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الاحصائية مع حساب الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق و الثبات) مع خطوات اجراء الدراسة الميدانية .

- الفصل الخامس : تمثل في عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ظل الفرضيات

- الفصل السادس : في الختام جاء هذا الفصل يبين الاستنتاجات والاقتراحات والفرضيات المستقبلية .

الجانب المنهجي

الفصل الأول
الاطار العام للدراسة

1-1 – اشكالية الدراسة

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته ، فلا يمكن في أي حالة من الأحوال الخوض في العملية التدريبية و الإشراف عن الرياضيين ، ما لم يتم إعداد برامج تدريبية على أسس عليمة في مجال التدريب الرياضي ، وأمام هذا وجب عليما نحن الباحثين الإلمام بكل ما يساعد مدر بينا من الناحية النظرية و الميدانية في إنجاح العملية التدريبية و عليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة و هادفة على البرنامج التدريبي و هذا من خلال معرفتنا إلى أهم الأهداف والواجبات والأسس التي تبنى عليها عميلة التدريب و كيفية إعدادها بطريقة صحيحة، فالبرنامج التدريبي هو الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة التفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف, وكذلك يعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن, المدرب ,اللاعب ، الطريقة ، الإمكانيات ، المحتوى ، التنظيم و غيرها من الأمور التي تزيد من إمكانيات تنفيذ المنهج . **(القادوس ، 1993 ،ص 40)**

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

أما في الآونة الأخيرة ظهرت طرق وأساليب جديدة أدت إلى تحقيق نتائج عالية، ومن بين أحدث الأساليب التدريب التكراري حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى اثناء الاداء مع اعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات لتحقيق الاداء بدرجة وشدة عالية .

وتعتبر المهارات الاساسية في كرة القدم احد الاركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، اذ تمثل القاعدة الاساسية للعبة وبدون اتقانها لايستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يلعب فيه في خطط اللعب المختلفة اثناء المباراة ومن بين هذه المهارات مهارة (التصويب) حيث يساهم في ارباك الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والاداء والقدرة على اختراق الدفاع

والوصول الى مرمى الخصم واحراز الاهداف وتحديد نتيجة اللقاء .

وتاسيسا على ذلك وجب على المدربين بناء برامج تدريبية ملائمة للمهارات الاساسية مناجل تطويرها وتحسينها والوصول بمستوى اللاعبين الى درجة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة .

ومن خلال ما لاحظناه في مختلف نتائج مباريات البطولة الجهوية للفئات الصغرى لرابطة باتنة مقارنة على ما وصلت اليه الكرة على المستوى الوطني والدولي لهذا جئنا بهذا البحث من اجلب تسليط الضوء على اسلوب التدريب التكراري وتاثيره على مهارة التصويب في كرة القدم لدى الاصاغر .

وانطلاقا من هذا وجب علينا طرح التساؤل العام التالي:

* هل للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثر في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبار مهارة التصويب للمجموعة الضابطة لدي لاعبي كرة القدم أقل من 15سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة التصويب بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي لدي لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟

2-1 فرضيات الدراسة :

1-2-1 الفرضية العامة :

- للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري أثر إيجابي في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة

1-2-2 الفرضيات الفرعية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار مهارة التصويب للمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة التصويب بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي لدي لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة .

1-3 اهمية الدراسة :

– تبيين فاعلية التدريب التكراري في تحسين المهارات الاساسية في كرة القدم من بينها مهارة التصويب

– معرفة مساهمة التدريب التكراري في تحسين مهارة التصويب كونه مهارة اساسية في كرة القدم تحدد نتائج المباريات مما يدفع بالمدرب بتعليمها وإبراز اهميتها للاعب منذ الصغر .

– اضافة وحدات تدريبية وبحوث علمية للمكتبة الجزائرية قصد الرفع من الاداء المهاري للاعبين .

1-4 اهداف الدراسة :

- معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين مهارة تسديد الكرة لدى لاعبي اقل من 15 سنة .
- ايجاد حل لضعف مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بمعرفة مستوى تحسين مهارة التصويب

1- 5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

1-5-1 الوحدات التدريبية :

التعريف اللغوي: الوحدات: هي جمع وحدة و تعني جرعة .

التدريبية : هي من التدريب أي تَدَرب , تَعودَ وتمَرنَ على الشيءَ والتدريب هو التَعُوْد والتَمُرْن على الشيء (مؤنس رشاد الدين ,2000 , ص 23)

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

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

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

1-5-2 طريقة التدريب التكراري :

التعريف اللغوي: كرر الشيء أي إعادة عدة مرات.

التعريف الاصطلاحي : يعني استمرار الحفاظ على سرعة أو توقيت الأداء لمراحل زمنية مدتها قصيرة وهي طريقة من طرق التدريب التي تعمل على تحسين الفترة الهوائية والعينة الفارقة الهوائية (عصام، 2005 ، ص219)

التعريف الاجرائي: هي طريقة من طريق التدريب المختلفة هدفها تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية وهي تتميز بالشدة القصوى أو أقل من القصوى بعدد من التكرارات التي تتخللها راحة بينية.

1-5-3 المهارات الأساسية (حركية):

التعريف اللغوي:

المهارات : هي جمع مهارة و تعني أداء عمل ببراعة و دقة

الأساسية : و هي من الأساس و هو أصل كل شيء و مبدؤه.

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

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

1-5-4 التصويب (التسديد):

التعريف اللغوي :

التصويب: وجه وسدده نحو الهدف، صوب الخطأ بمعنى عدله

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

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

1-5-5 كرة القدم :

التعريف اللغوي :

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

القدم: سغ، ما يطأ الأرض من رجل الإنسان، و فوقها الساق ، وبينهما المفصل المسمى الرسغ أن لهم سابقا و فضلا .

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

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

1-6 الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة محاور يجب على الباحث أن يناولها ويحللها ويلاحظها بدقة ليثري بها بحثه ، ليتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض من الدراسات السابقة هو الإثبات أو النفي وكذا الحاجة ألماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الباحث الإنطلاق على الأقل منها، ومن بين الدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا ما يلي :

الدراسة الاولى : دراسة سعد سعود فؤاد (2002) ماجستير :

تحت عنوان : دراسة أقر الإتزان على تعلم دقة التصويب عند تلاميذ (15-12) .

أهمية هذه الدراسة: إدماج وحدات تدريبية للإتزان قصد تسهيل وتحسين دقة التصويب، حيث قام بإجراء إختبارات قياسية على عينتين (تجريبية شاهدة) خاصة بالاتزان ودقة التصويب ولتحقيق ذلك اعتمد المنهج التجريبي بإجراء بطارية اختيارات لصفات الاتزان الثابت والاتزان الحركي على عينة تتكون من 32 تلميذ.

هدف الدراسة :

- التعرف على أثر الإتزان على تعلم دقة التصويب في كرة القدم.
- معرفة المرحلة العمرية الأنسب لتطوير صفة التوازن.

نتائج الدراسة :

- وجود أثر لتمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

وقد أوصى الباحث ب :

- إدراج تمرينات التوازن في الوحدات التعليمية.
- الإهتمام بالفئات العمرية الدنيا.
- توفير وسائل البيداغوجية اللازمة لتحقيق العمليات التعلمية.

الدراسة الثانية : – دراسة الدكاترة rethacher jean و herbin rebert PhiLippe

تطرق الباحثان إلى جميع أنواع التصويب وكذا التحليل البيوميكانيكي لكل نوع، كما تطرق إلى أشكال وأنواع التدريب على هذه التقنية والمشاكل التي يعاني منها الرياضيين الذي يلعبون بقدم واحدة أثناء أداء هذه الحركة في وسط اللعب، حيث حث على ضرورة تدارك الموقف قبل تفاقمه أكثر من حيث تعليم الناشئين على التعامل مع الكرة بكلا الطرفين دون إهمال الصفات البدنية المتداخلة في تحديد أداء الحركة من حيث تطويرها وركزا كثيرا على الرشاقة والمرونة المتطلبات في تسهيل أداء الحركة وسرعة التنفيذ كذلك والتي يرى أنها مهمة في تحديد نجاعة التصويب نحو المرمى ويشير كذلك إلى أن المشكل الذي يعاني منه اللاعب الذي يلعب برجل واحدة، وبالتالي القيام بحركات من جهة واحدة فإذا تبدل أو تغير موضع الكرة فهو لا يستطيع مراقبتها لوقوعه في وضعية تخل بإتزانه العام والذي ينعكس سلبا على أدائه في مختلف الحركات التقنية الأخرى كما أشار إلى أن تحسين الصفات البدنية وفي مقدمتها المرونة يساعد على التصويب بدقة أكثر، كما أن مرونة المفاصل و مطاطية العضلات ويساعد على اللعب بالرجلين (قلاتي يزيد، 2008 ، 2007 ، ص27) .

الدراسة الثالثة : دراسة ممدوح إبراهيم على حسين (1993) :

تحت عنوان : تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشيء كرة القدم.

أهمية الدراسة : حيث قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي وقام بإختبارات بدنية واختبارات مهارية كأداة لجمع البيانات أما عينة الدراسة فكانت على 40 لاعب تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارية الأساسية قيد البحث.

نتائج الدراسة : حيث أسفرت هذه الدراس على النتائج التالية :

- البرنامج المقترح يؤثر إيجابا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة بالرأس.
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

الدراسة الرابعة : – دراسة ابراهيم حنفي شعلان (1994) :

تحت عنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشيء كرة القدم تحت 14 سنة.

أهمية الدراسة : حيث قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي وأستعمل في أدوات جمع البيانات الاختبارات المهارية كما كانت العينة متكون من 25 لاعب من ناشيء نادي الجيزة تحت 14 سنة.

هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشيء كرة القدم.

نتائج الدراسة : حيث أسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية :

- التقدم في مستوى أداء المهارات الأساسية التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه والجري المنعرج بالكرة.
- التكرار المستمر لتوجيه الكرة بين المربعات يحتاج إلى فترة زمنية أطول للمهارات التي يتطلب القدرة على تحقيق المسافة والتوازن والاحساس والتحكم (التنطيط الكرة، رمية التماس، ركل الكرة).

1-7 مميزات الدراسة الحالية :

بعد أن قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة الحالية، تمكن الباحث من وضع ملاحظات تمثلت فيما يلي :

- اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي للتحقق من أهداف وفروض تلك الدراسة.
- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام نظام المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لاتمام تلك الدراسات.
- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام القياسات القبلية والبعدية وكأدوات لجمع البيانات اللازمة لتلك الدراسة.
- حيث تم استخدام اختبار Tفي تحليل البيانات و معالجتها احصائيات في الدراسات السابقة لتحديد الفروق بين المجموعات وبين القياسين القبلي والبعدي وتحديد مستوى اتجاه الدلالة الاحصائية بشكل أساسي لاستخلاص نتائج هذه الدراسات.

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها :

- بحث في تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين مهارة التصويب لأصاغر كرة القدم باليشير.
- استخدمت الاختبارات المهارية : اختبارات دقة التصويب " الحبال" و" المستطيلات المتداخلة ".
- استخدمت وحدات تدريبية بطريقة التدريب التكراري متنوعة فيها متغيرات (السرعة، الرشاقة) .

ولقد كان للإطلاع الدراسات السابقة أهمية كبيرة للباحث ساعدته في :

- وضع تصور واضح عن أهداف الدراسة الحالية والإطار العام لها وكذلك صياغة فروض وتساؤلات الدراسة.
- تحديد المنهج المناسب لإجراء دراسة تتناسب مع الأهداف التي وضعت.
- تحديد المدة الزمنية المناسبة للبرنامج 6 أسابيع.
- تحديد متغيرات الدراسة.
- التعرف على الطرق الإحصائية والتكميلية في الدراسات السابقة وطرق عرضها واستخراج النتائج والخروج بالإقتراحات.
- الإستفادة من الصدق والثبات والموضوعية في الدراسات السابقة ومن الإختبارات اللازمة للبحث.

الجانب النظري

الفصل الثاني
الوحدات التدريبية وطرق التدريب
(التدريب التكراري)

تمهيـــــد :

طرق التدريب هي النظام المخطط الذي يضعه المدرب وللسير عليه من طرف اللاعب على الطريق الذي توصل إلى الهدف المرجو من التدريب سواءا بوضع برنامج أو وحدات تدريبية متكاملة، ولتنوع طرق التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل الذي جاء في عناصره ما يلي :

2-1 الوحدة التدريبية :

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

وتعد الوحدة التدريبية المكون الاساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك ، وبذلك يعتمد نجاح خطة التدريب السنوية عل ى جودة تشكيل الوحدات التدريبية. (احمد يوسف الحسناوي ، ص173)

2-1-1 **بناء الوحدة التدريبية :** يمكن تقسيم الوحدة التدريبية الى اقسام عدة وهي مترابطة في ادائها ومتكاملة في اهدافها يتدرج فيها الحمل التدريبي بالزيادة والنقصان .

ويمكن ان يشمل البناء الاساس للوحدة التدريبية على ثلاثة اقسام :

1. القسم الاعدادي (التهيئة). 2. القسم الرئيسي. 3 . القسم الختامي (التهدئة).

وتتألف الوحدة التدريبية ذات الاقسام الاربعة من (المقدمة) زيادة على الاقسام المذكورة سابقا. (احمد يوسف الحسناوي، ص171).

2-1-2 زمن الوحدة التدريبية :

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

وزمن الوحدة يمكن ان يمتد من 30 دقيقة الى 4 او 5 ساعات وعلى هذا الاساس يمكن تقسيم الوحدات التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها الى الاتي:

1 . وحدات قصيرة (من 30 الى 90 دقيقة) 2. وحدات متوسطة (من 2الى 3 ساعات)

3 . وحدات طويلة (اكثر من 3 ساعات)

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

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

2-1-3 تصنيف الوحدات التدريبية حسب اشكالها:

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

ب / الوحدات المساعدة: وهي بمثابة التعليم الاضافي للرياضيين الذين اكتسبوا مهارات فنية يحاولون تحسين ادائها وهي بالتأكيد اكثر استخداما من قبل المبتدئين الذين يكون الهدف الاساس من تدريبهم هو تحسين الاداء الفني . وغالبا ما تكون في أوقات الفراغ . ولا تتجاوز 30 دقيقة وتعد من وسائل زيادة الحجم التدريبي

ج / الوحدات التدريبية: وتعد الوحدة التدريبية وحدة رئيسة ومتكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية لغرض تحسين القدرات والصفات البدنية والاعداد الفني الخاص بالمهارات وصولا للشكل النهائي لإعداد اللاعب المتكامل لأداء المنافسة.

د / الوحدات التقويمية: تهدف هذه الوحدات الى مستوى القياس المنجز (المتحقق) وتقويمه في مرحلة معينة من التدريب للوقوف على مستوى الرياضي ومعرفة مواطن الضعف في قدراته البدنية او مهاراته الفنية والخططية وهي مهمة جدا لنجاح الخطط جميعها ، فمن خلالها يتم تعديل التدريب وتوجيهه باتجاه الاهداف.

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

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

2-2 التدريب الرياضي :

2-2-1 مفهوم التدريب:

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

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

2-2-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي : وتنحصر في:

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

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما:

الجانب التعليمي(التدريبي, التدريسي)و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة, القوة ,التحمل ...الخ) و المهارية و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس, والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا, و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات.**(أمر الله البساطي, 1998, ص2،4،5،)**

2-2-3 أنواع التدريب الرياضي:

يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما:

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

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

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

ا/ النظام اللاهوائي : و الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفوسفوكرياتين) و النظام اللاكتيني لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتين .

ب/**النظام الهوائي (الأكسوجيني)**: والذي يعتمد على أوكسجين الهواء لإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى و التي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين. **(أمر الله البساطي1998, ،ص74،75)**

2-2-4 جوانب التدريب:

ا/الجانب التعليمي: وتتمثل في عمليات تعلم مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية و النفسية الذهنية و المعرفية والأخلاقية.

ب/الجانب التنموي : ويتمثل في عمليات تطوير مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية و النفسية الذهنية و المعرفية والأخلاقية.

2-2-5 المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي:

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

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

ج/المكون التخصصي: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير الفكر والسلوك الخططي في الرياضة التخصصية.

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

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

ر/**المكون الأخلاقي:** وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية. **(مفتي إبراهيم حماد, ،2002 ص67،68)**

2-2-6 خصائص و مبادئ التدريب الرياضي:

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

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

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

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

ج / مبدأ الزيادة الفردية : ويقصد بذلك إن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ويعنيذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف , ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع البرامج التدريبية و التوجيهية نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكانياته الفردية.(مذكرة لنيل شهادة ليسانس في.ب.ت ر،اجقاوة مهدي سنوسي،العايب بشير،جامعة الجزائر).

2-2-7 المبادئ الأساسية للتدريب:

- **مبدأ الاستعداد** :العمر – نوع القابلية المراد تطويرها.
- **مبدأ الاستجابة الفردية:** الوراثة – النضج – . التغذية – الراحة والنوم – . مستوى اللياقة – المؤثرات البيئية–

المرض أو الإصابة – الدافعية.

- **مبدأ التكيف:** تحسن الجهاز الدوري التنفسي – تحسن الجهاز العضلي – زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار
- **مبدأ زيادة الحمل** :– التكرار – الشدة .– الزمن.
- **مبدأ التدرج** :– من العام إلى الخاص – من الأجزاء إلى الكل – من الكم إلى الكيف.

- **مبدأ الخصوصية.**
- **مبدأ التنوع:** – العمل مقابل الراحة – الصعوبة مقابل السهولة – الدوائر التدريبية – التدريب التقاطع.
- **مبدأ الإحماء و التهدئة:** – يرفع درجة حرارة الجسم – يزيد التنفس و معدل القلب – يقي العضلات والأربطة والأوتار من المتمزقات.
- **مبدأ الاستمرارية.**
- **مبدأ التدريب طويل المدى.**
- **مبدأ العودة على المستوى الاسترداد** (www.iraqcad.net/lib/satee.htm)

2-2-8 طرق التدريب الرياضي:

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

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

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

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

د/ طريقة حمل المنافسات و المراقبة : تهدف إلى تطوير قدرت تحمل المنافسة الخاص ويقتصر استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي

تهدف إلى زيادة الاعتراف من القوى الوظيفية بغرض الو صول إلى مستوى عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات. **(أمر الله البساطي1998, ، ص 88 81).**

هـ/ التدريب التكراري : و هي موضوع دراستنا و التي سوف نبينها ونعرضها بالتفصيل في العنوان التالي

2-3 التدريب التكراري :

يشير محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين (1992) الشاطئ أن التدريب التكراري هو " عبارة عن أداء حمل (جري ، سباحة ، تجديف) بدرجة السرعة القصوى أو أقل من القصوى ، مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات" ونظرا لأن الأداء يتم بدرجة الشدة عالية لا يمكن أداء إلى عدد بسيط من التكرارات من 1الى 6 وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنة في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار
- فترة استعادة الشفاء بين االتكرار

كما تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي يؤدى بشكل قريب من المنافسة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلةً نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة مابين80 %و90% من أقصى مستوى للفرد وقد تصل أحيان الى 100% من أقصى مستوى يحققه الفرد ، كما تتميز بقمة الحجم ، أي قصر فترات الأداء وقلة عدد التكرارات ، إذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري حوالي من 1الى،3 وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال مابين – 20 الى 30 رفعة و إعطاء فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين 10 الى 20 دقيقة ، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 2 الى 4 دقائق ، ويمكن استخدام مبدأ" الراحة الإيجابية " أي أداء بعض تمرينات المشي ، أو تمرينات التنفس أو تمرينات الاسترخاء في غضون فترات الراحة.

ويلاحظ أن تكون شدة الحمل بين 90الى % 100من اقصى قوة اللاعب ، وأن تكون فترات الراحة بين التكرار بشكل يسمح لضربات القلب أن تعود الى حالتها الطبيعية.

2-3-1 مميزات طريقة التدريب التكراري:

- يعمل على تطوير السرعة الإنتقالية والقوى القصوى (العظمى) والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى .

- تساهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي , كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة قوية , الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي , ويحدث ذلك نتيجة لحدوث ظاهرة " الدين الأوكسجيني " أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين , مما يؤدي الى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء .
- تعمل طريقة التدريب التكراري على تطوير الصفات الإرادية والشخصية للاعب , وثبات النواحي الانفعالية واتزانها له خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة .

2-3-2 نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري:

ا/ تمرينات الجري:

يمكن استخدام تمرينات الجري في طريقة التدريب التكراري باستخدام مسافة الجري الحقيقية التي يتخصص فيها اللاعب (100 . أو 200 . أو 400 .)

بحيث تصل درجة سرعة الجري الى السرعة الأقل من القصوى والتكرار من مرتين الى ثالث مرات على أن يعقب كل تكرار فترة راحة تتراوح مابين2 الى4 دقائق ومن أمثلة ذلك 100متر جري باستخدام . سرعة حوالي % 90 من أقصى مستوى للفرد ، وأحيانا 100%مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة ، وتتراوح فترة الراحة بين كل تكرار 4دقائق .

ب/تمرينات السباحة:

سباحة8x 50 مع 3 دقائق راحة.

سباحة8x 100 مع 5 دقائق راحة.

سباحة5x 150 مع 5-10 دقائق راحة.

سباحة4x 400 مع 5-10 دقائق راحة.

ج/تمرينات القوة:

من أهم التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تمرينات الرفعات المعروفة في رياضة رفع الأثقال كرفعة الخطف ورفعة النتر ، وكذلك التمرينات المختلفة باستخدام الاثقال لتنمية مجموعات عضلية معينة ، وينصح الخبراء بالنسبة للتدريب بهذه الطريقة استخدام ثقل مناسب يمكن في البداية رفعه لحوالي 8 مرات ثم بعد ذلك يمكن التدرج في 5 كيموجرامات بارتباطها بخفض عدد التكرار إلى 4 مرات ثم – زيادة الثقل من 2.5 مرتين ثم مرة واحدة يعقبها مرة واحدة أخرى ، ثم مرة واحدة ثالثة وذلك حتى يصل الثقل 5كيموجرامات – إلى أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ، وبعد ذلك ينخفض الثقل من2.5 والتكرار لمرتين ، ثم خفض الثقل مرة ثانية والتكرار 4 مرات ، ثم خفض الثقل مرة ثالثة والتكرار 6 مرات.

هـ/تمارين السرعة:

تستخدم تمرينات السرعة لمسافات قصيرة تتراوح من 10 أمتار إلى 150 . حسب التخصصات مع مراعاة أن تتخلل التكرارات راحة كافية حسب المسافة المقطوعة وكمثال:

10-. جري تكرر 10مرات، راحة80-60ثا (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90%-95%.

20. جري تكرر 8 مرات، راحة110-90ثا (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90%-95%.

30. جري تكرر 6 مرات، راحة3-2د (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90%-95%.

50. جري تكرر 4 مرات، راحة5-4د (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90%-95%.

100. جري تكرر 3 مرات، راحة7-5د (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90%-95%.

150. جري تكرر 2 مرات، راحة15-10د (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90%-95%.

د/ الفائدة من التدريب:

تنمية قدرة التسارع عن طريق:

1- تحسين التوافق العصبي العضمي.

2- تنشيط الألياف العصبية السريعة.

3- تحسين الطرق اللاهوائية لتوليد الطاقة.

ج/متطلبات المجهود:

شدة المجهود : عالية وعالية جدا (إلى أقصى حد.) .

حجم المجهود : منخفض (3 - 5) مرات تكرار كل مرة (8 - 10)ثانية.

فترات الراحة : كافية لإستعادة الحالة الوظيفية (4 - 6) دقائق.

وقد أظهرت التجارب التي أجريت على بناء القوة العضلية القصوى بأن ستة تقلصات قريبة من القصوية تجري بثلاث مجموعات متفرقة لثلاثة أيام في الأسبوع تولد بصورة تقريبية زيادة مثالية في قوة العضالات من دون توليد تعب عضلي مزمن .

وارى أن هناك وجوه تشابه بين زيادة القوة العضلية القصوية والسرعة القصوية إذا كان التدريب اللاهوائي ذا شدة عالية تصل إلى اكثر من {95% } من قدرة اللاعب مع الأخذ بنظر الإعتبار وصول اللاعب إلى فترة التعويض الزائد بصورة دقيقة لأنها تؤدي إلى حدوث التكييف المناسب لأجهزة الجسم من خلال رفع كفاءة الجهاز الدوري وتنشيط الألياف العصبية السريعة وزيادة حجوم بيوت الطاقة { المايتوكوندريا }كونها المسؤولة عن خزن المركبات الكيميائية الطاقوية وخاصة ثلاثي فوسفات الأدنوسين " ATP "والفوسفو كرياتين " CP " وكرياتين الفوسفوكاينيز "CPK"والتي هي الأساس في تطوير مستوى اللاعب للوصول به إلى افضل الإنجازات. **(أمر الله احمد، 1980 ، ص108)**

2-3-3 أهداف التدريب التكراري:

- السرعة سرعة الإنتقال
- القوة القصوى
- القوة المميزة بالسرعة قدرة العضلة
- التحمل الخاص تحمل السرعة والقوة

2-3-4 تأثير التدريب التكراري:

-تنظيم وتطوير عملية تبادث الأوكسجين بالعضلات.

-زيادة الطاقة المخزونة.

-تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.

-سرعة حدوث التعب.

-دين أوكسجين عال.

-استهلاك الطاقة المخزونة في العضلات وتراكم حامض أللبنيك

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

1.طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار.

2فترة استعادة الشفاء بين التكرار (أمر الله احمد، 1980 ، ص108.)

2-3-5 خصائص التدريب التكراري

أ / **شدة المنبه:** تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارت القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة مابين :90 100 % من أقصى مستوى للفرد بالنسبة لتمرينات الجري ويكون النبض أثناء الأداء 180 نبضة / د

ب /الحجم: تتميز بقمة الحجم أي قصر فترات الأداء وقمة عدد التكرارات، إذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي من 1 –3 وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين 20: 30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو التكرار ما بين 3 6 –مجموعات.

ج/ كثافة المنبه: ويراعى إعطاء فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري مابين 45 :10دقيقة، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 3- 4دقائق، ويمكن استخدام مبدأ " الراحة الإيجابية " أي أداء بعض تمرينات المشي، أو تمرينات التنفس أو تمرينات الإسترخاء في غضون فترات الراحة .(أمر اهلل احمد، 1980 ، ص108)نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري:

نموذج للتدريب بالجري:مسافة الجري . شدة المنبه(السرعة)فترات الراحة البينية عدد مرات التكرار

100م 90% حتى الشفاء 3-2 مرة

200م 90% حتى الشفاء 3-2 مرة

400م 90% حتى الشفاء 3-1 مرة

خلاصة:

إن لعملية التحسين هي عملية طويلة تتميز بالتدرج الصحيح والاستمرارية والتكامل وأنها تخضع لقواعد تدريب رياضي يتميز بالشمولية في تحسين مهارات الفرد حتى يتمكن من ممارسة أعماله في أقل جهد ممكن وطاقة مبذولة ولابد من معرفة الطرق التدريبية لتنمية الصفات المهارية عن طريق وضع برنامج ووحدات تدريبية تخدم البرامج المراد تطويرها وتحسينها في أي مهارة ومنه التصويب بين هذه المهارة مهارة التي نتكلم عليها.

الفصل الثالث
الصفات المهارية للاعب كرة القدم
(مهارة التصويب)

تمهيد :

في كرة القدم الحديثة تعتبر الصفات المهارية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق ومن بينها مهارة التصويب والتي تعد مهارة حاسمة للفريق في تحديد نتيجة وحسم كثير من المقابلات لصالح الفريق الذي يحسن التصويب وفي فصلنا هذا نتطرق إلى التعرف على مهارة التصويب.

3-1 كرة القدم :

3-1-1 نبذة تاريخية عن كرة القدم:

يقول بعض المؤرخون أنه ظهرت لعبة تشبه إلى لعبة كرة القدم في اليابان عام 1000 سنة قبل الميلاد، كما ظهرت في اليونان باسم " ايبيسكروس" وعند الرومان باسم " رباستوم " في أما إيطاليا عرفت باسم " الكالتشو لذا ،" فالآراء مختلفة حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت منذ حوالي 5000 في سنة الصين لتدريب الجيوش وتحسين مستواهم ولياقتهم كما يرى البعض الآخر أنها ظهرت منذ حوالي 4000 سنة عند قدماء المصريين فمارسوا هذه اللعبة ولم يكن هناك عدد من محدد اللاعبين أو ملعب محدد، فالهدف الأساسي إيصال الكرة إلى منطقة الخصم وتعددت تسميات كرة القدم فكانت تسمى في الصين " بانسوتشو" وفي اليابان " باكيماري" وهو الاسم الحالي لبطولة اليابان. (مختار سالم، 1991 ص11) وتعتبر هذه اللعبة الأكثر شيوعا في العالم وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين وتطور هذه اللعبة خلال السنين أعطى فكرة لفهم متطلبات اللعبة الحديثة.

أهم الأحداث الرياضية في كرة القدم (التطور التاريخي):نشأت كرة القدم في بريطانيا، ولعل طلبة المدارس من أول لعبوا كرة القدم في سنة 1334 م كتب إدوارد الثاني" :نظرا للانزعاج الكبير الذي يحدث في المدينة من التدافع وراء الكرة والتي تجعل الشيطان يندفع من خلالها والذي من حرم الله قبل فإننا نأمر بتحريم اللعب داخل المدينة مستقبلا ." اشتهرت هذه النظرية في عهد إدوارد الثالث وريتشارد الثاني وهنري الخامس مؤكدين أن اللعب يحرم الجنود من الحصول والمحافظة على القوة العسكرية ضد فرنسا.

1337. 1453 م أقروا أن كرة القدم تدريب للمعركة وأن شعبيتها ستكون لصالح الدولة فيما إذا حولت إلى رمي السهام كذلك الحال في عهد الملكة إليزابيث حيث لم يكون هناك قبول ملكي للعبة وأصدرت الملكة أمر اللعب في مدينة لندن عام 1572 .م

لقد جاء شيك سبير على ذكر اللعبة في مسرحياته لسان الملك لير" " استمرت اللعبة في الانتشار حتى وصفها صامويل بيبس عام 1655 م، وصف شوارع لندن بالشوارع المملوءة بكرة القدم بعد 1000 عام استمرت معاناة كرة القدم ولكنها على الرغم من ذلك أصبحت أكثر قبولا كجزء من النظرة الإنجليزية للعطلات والاحتفالات وأصبحت من جزء كل مدرسة، في سكن جارتر (مسكن في مدينة لندن) لعبت مباراة كان عدد اللاعبين في 20 كل فريق وفي طريق طويل ومفتوح من الأمام، ومغلق من الخلف.

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

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

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

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

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

- 1887 م بدأ الحكام باستعمال الصفارة .

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

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

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

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

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

3-1-2 كرة القدم الحديثة :

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

ا/ **المتطلبات العامة للاعبي كرة القدم الحديثة** : لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين (20) عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة1972 م تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث ((03نقاط، والفريق المتعادل على نقطة (01) واحدة، فمنذ ذلك

الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية أن كما الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا, وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. **(حنفي محمود مختار، 1999 ، ص 253)** , ويشير الأخصائيون أن إلى جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

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

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

3-1-3 مفهوم كرة القدم:

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

4-1-3 أهمية كرة القدم :

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

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

ب/ الدور النفسي التربوي: تلعب دور في هام سد الفراغ القائم الذي يعاني منه الأفراد، كما تلعب دورا هاما في ترقية المستوى الأخلاقي للأفراد ونذكر أهم هذه المواصفات الأخلاقية كالروح الرياضية – تقبل الأخرين – اكتساب المواطنة الصالحة – تقبل القيادة والنظام.

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

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

3-2 النوادي الرياضية :

3-2-1 مفهوم النادي : هو جمعية رياضية ثقافية سياسية، سياحية، إطار أين يعقد اجتماع للكلام، اللعب، للقراءة، دائرة أين يلتقي الأعضاء (larousse,2005,p:76).

3-2-2 تعريف النادي :

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

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

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

ويتضح من لنا هذه التعاريف أن النادي يستطيع أن يجعل من شبابه شخصيات متزنة متكاملة ومتفاعلة مع المجتمع الذي يعيش فيه عن طريق النشاط الرياضي المنظم والحر الذي تحكمه قواعد وشروط تساعد على ابراز هذه الشخصية، ولذلك من فإنه حق العضو على ناديه أن يوفر جميع الوسائل لممارسة مختلف الرياضات حتى تتاح له الفرصة للاشتراك في ناحية من نواحي هذا النشاط تبعا لميوله وحاجاته وقدراته فالنادي الحقيقي أصبح يقاس بتنوع النشاط فيه وعدد من يمارسون هذا النشاط من اعضاء ولا يقاس أبدا من خبرة نصر ما أو يحصل من عليه كؤوس ودروع فإن هذا في يأتي المرتبة الثانية حتمية ما إذا استكمل النادي اسمه ومقامه.

3-2-3 أنواع النوادي الرياضية :

- **النادي الرياضي الهاوي:**

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

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

- **النادي الرياضي شبه المحترف:**

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

- **النادي الرياضي المحترف :**

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

3-2-4 أهمية النادي :

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

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

3-2-5 أهداف النادي :

ا/ أهداف المدى الطويل: – التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة .

- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجمعوية وتكوين الحكام الشباب .
- الاندماج الاجتماعي للشباب المنحرفين .
- تنشيط رياضة الحي .
- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية ووقت الفراغ للجميع .

ب/أهداف المدى القصير : – خلق نشاطات جديدة للنادي – استقبال المزيد من المنخرطين الجدد

- تنظيم تظاهرات رياضية – بناء نادي قوي – بناء مجتمع ذو هدف رياضي
- القيام بحملات ضد تعاطي المنشطات.

3-3 الاعداد المهاري في كرة القدم :

3-3-1 مراحل الإعداد المهاري :

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

أ / مرحلة بناء الشكل الأولى لأداء المهارة الأساسية : إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة الجديدة يعتمد أساسا على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج، أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة، حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة، ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب كان تصور لها واستيعابها أسرع. **(مفتى إبراهيم، 1994 ، ص 19)** إن أداء اللعب للمهارة نفسها أن يجب يكون عدة مرات وأن يكون تكرارها مناسبا وفقا للبرنامج الموضوع

ب/ مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة: إن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة، هو محاولة الوصول بأداء إلى الخلو من الأخطاء حيث نتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي أن يجب يكون منسبا لإمكانيات اللاعبين ومستواهم الفني .

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

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

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

3-3-2 طرق الإعداد المهاري :

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

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

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

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

ج / تمرينات الاحساس التعود على الكرة: هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الأساسية، وفيها يعطى تمرين يؤدى بأكثر من كرة واحدة يستدعي من اللاعب تحكم ودقة وتكاملا في أداء المهارات الأساسية. وتتميز هذه الطريقة بما يلي : – تعلم سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة – ترفع من دقة اللاعب على ملاحظة أثناء اللعب –تنمي سرعة تلبية اللاعب.

– تعطى هذه تمرينات في غالبا جزء الرئيسي من الحصة التدريبية. **(حنفى مختار، 1974 ص 128)**

3-3-3 العوامل المؤثرة على أداء المهارة في كرة القدم :

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

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

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

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

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

هـ/ اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة: أن اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو خلفي فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوب معينا في الأداء بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيما، ملتويا أو لولبيا، في حين تتطلب السرعة والقوة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب الذي يتلاءم معه، فالكرات القوية ذات الارتداد القوي تتطلب سطح أكبر عند الاستلام، كالباطن القدم أو الصدر مثلا، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطح صغيرة كالوجه الأمامي للقدم أما. مستوى الكرة، أرضي أو كان عالي أو نصف عالي، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات من أو الحركة من أو الوثب لأعلى في الهواء، كما يؤثر على مدى حرك الرجل والقدم والصدر والرأس **(إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي، 2001 ص 75)**

4-3 المهارات الأساسية في كرة القدم :

إن إتقان المهارات الأساسية لتحقيق أعلى المستويات النشاط الرياضي الممارس، ولا شك لعبة كرة القدم من تعد أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات وجعلها كبيرة

من حيث الشعبية والاستعراض. ما وهو دفع الكثير من الخبراء إلى اجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها وفيما يلي سنعرض هذه التصنيفات بالتفصيل حسب " أشرف جابر والصبرى العدوي " **(جابر، العدوي، 1996 ص ، 72).**

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

–ضرب الكرة بالقدم – مهارات حارس المرمى– الجري بالكرة –السيطرة على الكرة – رمية التماس

– المهاجمة – المراوغة – ضرب الكرة بالرأس.

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

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

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

أ – مهارات الدفاعية :– مهارات حارس المرمى – المهاجمة. ب – مهارات الهجومية :– الجري بالكرة – المراوغة – السيطرة – ضرب الكرة بالقدم – ضرب الكرة بالرأس. ج – مهارات بدون : –كرة جري بأنواعه – الوثب من الحركة – الوثب على قدم واحدة – الوثب على قدمين –معا التوقف والدوران.

(جابر العدوي، 1996 ص 07).

3-4-1 مهارات بدون كرة :

ا/ **الجري وتغير الاتجاه:** على اللاعب أن يحافظ على مركز ثقله وموازنته، لأن موقف الكرة عرضة لتغير، فإن الركض بخطوات قصيرة سريعة هي من صفات لاعبي كرة القدم، لأن بذلك نتمكن من تغيير سرعة الجري واتجاه الجري

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

ج/ **الخداع والتمويه بالجسم :** كل خدع بدون الكرة تسمى الخدعة البدنية، تؤدى بالجذع والرجلين، حيث تعتمد على سرعة رد الفعل والرشاقة وسرعة الانطلاق والتوقيت الجيد، والتوقع السليم.

3-4-2 المهارات الأساسية بالكرة :

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

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

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

وأهم الأجزاء المستخدمة في كتم الكرة هي القدم، والتي تتخذ أوضاعا عديدة ومختلفة تبعا للوضع الذي تصل فيه الكرة ويمكن استخدام :- مشط القدم من الأسفل – مشط القدم من لأعلى – مشط القدم من الخارج – مشط القدم من الداخل – مشط القدم بالاشتراك مع الجزء السفلي من الساق. كم يمكن أن تؤدى حركة كتم الكرة العالية : -الساق أو الساقين – المشط بجهاته الأربعة .

الرأس –أعلى الصدر . **(حسين عبد الجواد، 1997، ص 32- 34)**

د/ضرب الكرة بالقدم : ضرب الكرة بالقدم هي الحركة التي تميز كرة القدم عن غيرها من الألعاب، وضرب الكرة بالقدم له مهمتان أساسيتان: أولهما التمرير للزميل وثانيهما التصويب نحو المرمى ويستخدم أحيانا لأبعاد الكرة عن المرمى في حال استحالة السيطرة عليها لتوجيهها. **(حسين عبد الجواد، 1997 ،ص 39- 38)** إضافة إلى الضربات الخاصة مثل الضربة الحرة وضربة الجزاء وضربة الركنية...

إن ضرب الكرة هو عملية ناتجة عن حركة جميع أجزاء الجسم، وكنتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم، عن طريق الساق الضاربة. **(ثامر محسن، 1989 ،ص 41)** هذه أهم أنواع الضربات – العادية بالمشط. بداخل القدم. بخارج القدم.

– الطائرة. نصف الطائرة. الممسوكة – بخلف العقب.

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

و/ التمرير (المناولة) :يستخدم التمرير في كرة القدم في أوسع مدى نظرا لكبر مساحة الملعب ولصعوبة تقدم اللاعب بالكرة بمفرده دون مقاومة ، وعلى العموم فإن هناك ثلاث عناصر مهمة تؤثر على نجاح التمرير وهي : – حاجته أن إلى يكون دقيقا – حاجته أم إلى يكون بسيطا – حاجته أن إلى يكون سريعا ، وله ثلاثة أنواع : التمريرات القصيرة، المتوسطة والطويلة.

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

ع/ لعب الكرة بالرأس : يعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إلى تدريب متواصل وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أداؤها عاليا برد فعل مكتسب وبثقة عند اللاعب، ولذلك يجب التدرج في تعليم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولا وبإبقاء العينين مفتوحتين؟ أثناء ملامسة الكرة ثانيا. **(حسين عبد الجواد، 1997 ، ص 36).**

غ/ المهاجمة – س/ الخداع – ش/ الرمية الجانبية أو رمية التماس – ز/ حراسة المرمى.

ومن بين هذه المهارات الاساسية نتطرق الى مهارة التصويب والتي هي موضعنا الاساسي :

3-5 مهارة التصويب

3-5-1 مفهوم التصويب :

يعرفه Claude bayerعلى أنه نقطة قوة اللعب وقرار يعمل على جلب التفوق في الهجوم.

في حين يقول H. FIRAN N. MASSANO أن التصويب هو عبارة عن خاتمة لتسلسل أفعال وعلاقات نوعا ما معقدة بين اللاعبين.

ويعتبر التصويب إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المجاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس **(محمد صبحي حسين، 1995 ، ص 11)**

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لابد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لابد وأن يكون وصل إلى مرحلة الاتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل : –التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة.

- الارتفاع التدرجي بسرعة الأداء– استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة، الأقماع والشواخص، الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات – أن تؤدي تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.

3-5-4 الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب

ا/الدقة في الاتجاه :الدقة في الاتجاه تلي لتوجيه مساحة التصويب لذا فهي تخضع إلى :

- توجيه قدم الإرتكاز وكذا مساحة الاتصال في الاتجاه المراد – الحوض يكون عموديا في هذا الاتجاه المراد – تثبيت رجل الارتكاز (نصف مثبتة)

وهناك مبادئ خاصة بالحركة وهي : – تتطلب ضرب الكرة إلى نقطة محددة – بعد أقصى لمسافة التصويب– صلابة الرسغ– توجيه ركبة التصويب تبعا للمسار المراد بعد الارتطام بالكرة.

ب/ عناصر الدقة في العلو: غير بعيد من المعطيات الخارجية المحددة للمسار و المرتكزة أساسا وخصوصا على اتجاه التصويب فإن هذه الأخيرة مشترطة ب :

- وضعية قدم الارتكاز – توجيه مساحة الاتصال (التلامس) – المكان الموجه إليه الكرة بعد القذف – إن توجيه خط الركبة ومساحة التلامس عموديا هو عنصر أساس في تحديد اتجاه القذف أو التصويب سواء كان تصريحات أفقيا أو إلى الأعلى :

* **التصويب إلى الأعلى** : أثناء الاصطدام يكون مائلا إلى الأعلى، فقدم الارتكاز مزاحة بالنسبة للكرة وتطبيقا كلما كانت قدم الارتكاز مبعدة عن الكرة كلما كانت زاوية القذف معتبرة.

* **التصويب الأفقي** :أثناء التلامس أو الاصطدام اتجاه التصويب يكون أفقيا وقدم الارتكاز إذن مع مستوى الكرة، وقدم التصويب موجهة شاقوليا نحو اتجاه المسار (ممددة نحو الأفق)

ج/عناصر القوة في التصويب : – استطاعة عضلية – اتزان جيد وصلابة الارتكازات – سرعة الاتزان لكل السلسلة المفصلية المشاركة في الحركة– سرعة تثبيت مساحة التلامس – صلابة مساحة التلامس وكذا مواقع مفصل القدم، الركبة والحوض –ضرورة الوصول إلى الكرة بسرعة جدية، وإعطاء دفع على رجل الارتكاز ثم السقوط بعد التلامس على قدم الارتكاز (حسين أبو عبده، 2001، ص133)

د/ تصنيفات التصويب نحو المرمى :يعتمد التصويب على ثلاث جوانب هي :

***قدم الارتكاز** : وضعيتها تحدد المسار المعطى للكرة إذ كونها بجانب الكرة يسمح بإعطاء مسار منخفض لها، وعلى العكس من ذلك لكونها خلف الكرة يساهم في إعطاء الكرة مسارا هوائيا (عاليا) ، كما يجب أن تحمل وزن الجسم الذي يتواجد في اتزان ثابت أثناء التنفيذ.

***رجل التصويب** : يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل حدي للقوة مع امتداد للفخذ وانثناء للركبة.

***الجذع** : باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فإن وضعية الجذع تحدد أيضا مسار الكرة فهذه مثني إلى الامام (منحني) يحدد مسارا أرضيا للكرة أما الانحناء إلى الخلف فيسمح بتصويب عالي (هوائيا) (مفتي ابراهيم، 1997، ص70)

3-5-3 أنواع التصويب :

يمكن أن نقسم تكتيك مهارة التصويب إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن نجدها في مباراة كرة القدم وهي :

- التصويب من الثبات
- التصويب من الحركة.

3-5-4 كيفية التصويب في كرة القدم :

هناك عدة امكانيات التصويب أثناء مباراة كرة القدم، ولهذا فعلينا أن نهيئ ونحضر اللاعب لكل الحالات يمكن أن تطرح له خلال المقابلة :

ا/ ضرب الكرة بوجه القدم : يعتبر هذا النوع من الضربات من أصعب الأنواع وهو ليس سهلا كما يتصوره البعض، فالأصل الكبير من القدم غالبا ما يصاب عندما يكون التنفيذ غير صحيح وتستخدم هذه

الطريقة إما بطريقة مستقيمة لولبية وتستخدم في ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة القوية والتمرير الطويل والسريع، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب.

ويقول مفتي ابراهيم حماد(1994) وجه القدم الأمامي هو الجزء الممتد من سن القدم حتى مفصل القدم وبمعنى اخر هو الجزء المغطي برباط الحذاء (ص99)

ب/ضرب الكرة بالقسم الداخلي من القدم : تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة.

ج/ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم : تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأعراض التكتيكية حيث يلعب التكتيك هنا دورا كبيرا ويستخدم هذا النوع من الضربات للتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب التمريرات الطويلة والقصيرة ويقول مفتي ابراهيم حماد (1994) جانب القدم الخارجي هو المكان من القدم المحدد بالمنطقة المحيطة بالاصبعين الصغيرين (ص100)

د/الضربة المنخفضة : يتميز هذا النوع من الضرب بالطريقة التي يضرب بها القدم الكرة، إذ يحتفظ بالنشاط متجها إلى الأسفل حتى يرسل ظهر الكرة على الأرض، حيث إذا كانت الركبة بعيدة جدا خلف الكرة فان ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيدا عن سطح الأرض.

هـ/الضربة غير المألوفة : نلاحظ هذا النوع من الضربات في المستويات العالية حيث يضطر اللاعبون على أداء طرق غير عادية للوصول إلى الكرة وذلك باستعمال الزحف والركب وهم قادرون على ضرب الكرة

و/الضربة الخاطفة : تتم هذه الضربة بسرعة فائقة وهذا من أجل تجنب قدم اللاعبين من المتابعة ومن مميزات هذه الضربة هي حدة الحركة التي تجعل منها ضربة جيدة.

ج/ضرب الكرة من الدوران : وهذه الحركة غالبا مانلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف.

د/الضربة بخلف العقب : تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم، وهي من الضربات الفنية و الاستعراضية، كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة.

ع/الضربة الطائرة والنصف الطائرة : تستعمل هذه الضربة عندما تكون الكرة في الهواء وفي توجيه ضربات منخفضة بعيدة المدى، مما يحدد ارتفاع الكرة نوع الضربة الطائرة، الضربة النصف طائرة تتطلب إحساسا سليما لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.

غ/الضربة المرفوعة : نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناولات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة والقصيرة للتسديد، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية (محمد حامد الأفندي، 1971، ص 44-43)

3-5-5 منهجية التصويب نحو الكرة :

إن المدرب ملتزم بتقديم منهجية التصويب للاعبين أثناء التدريب وهذا اعتمادا على كل الدراسات التي قام بها الأخصائيون في الميدان كي يصل غرضه ألا وهو الأداء الجيد والتحكم في الكرة أثناء التسديد وأثناء تقديم الحصة التدريبية يجب على المدرب أن يراعي قدرات اللاعبين حيث يجب أن يتبع المبدأ البيداغوجي من السهل إلى الصعب ويعطي لكل تمرين الوقت اللازم لتثبيته في أذهان اللاعبين، كما أنه يزيدهم ببعض النتائج كي تكون القذفة مصورة من حيث القوة والتوجيه.

- ساق الارتكاز يكون يبعد 10 إلى 15 سم بجانب الكرة.
- اليد تكون مع الساق المرتكز عليها إلى الأمام واليد الأخرى إلى الخلف
- النظر إلى الكرة أثناء التسديد ضروري.

وتوجد عدو طرق تستعمل أثناء التدريب على مهارة التصويب تحدث عنها الدكتور " محمود عوض بسيوني " تتمثل في طريقة المحاولة والخطأ كلاهما تعتمد على إعادة المهارات مرات عديدة.

ا/التصويب أثناء التدريب : ؛ إن حالات اللاعبين أثناء التدريب تختلف عنها في المنافسات وخاصة الناحية النفسية، لهذا على المدربين اغتنام هذه الحالة النفسية في تعويد اللاعب على التصويب وتطبيق القواعد الأساسية أثناء تسديد الكرة، بالإضافة إلى هذ يجب خلق جو منافسة أثناء التدريب وذلك بخلق التنافس بين اللاعبين خاصة العمل الجاد ومنع كل المحاولات من طرف المدافعين

ب/التصويب أثناء الجري : بما أن الجري جزء لا يتجزأ من لعبة كرة القدم فعلى المدرب أن يعتمد على الحالات التي يتلقاها اللاعب أثناء المنافسات ومنها الجري، وهذا بتقديم تمرينات وحالات خاصة للتوصيل أثناء الجري. هذا ما يسهل على اللاعبين التسديد بسرعة و مباغتة المدافعين والحارس في نفس الوقت أثناء المنافسة.

د/التصويب في الحالات الصعبة : نقصد بها الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات الرسمية أي وجود المهاجمين بين مجموعة من المدافعين الذين يعملون "بدون تسامح" في إطار

الروح الرياضية من أجل منع المهاجمين من التسديد وتسجيل الأهداف. وبما أن هذه الحالة توجد بكثرة أثناء المنافسات الرسمية فعلى المدرب الإكثار منها.

ج/التصويب أثناء اللعب : نقصد به التسديد أثناء المقابلات الودية التي يجريها الفريق أو مقابلات بين عناصر الفريق، وتعتبر هذه الطريقة جد إيجابية وفعالة بحيث تجعل اللعب في حقيق المقابلة ولهذا يجب الاعتماد على هذه الطرية لأنها تسمح المدرب من تعيين نقاط الضعف والقوة للفريق واللاعبين **(أحمد سعيد، أحمد قاسمي وحسين المندلامي، 1997 ، ص10-11)**

وكل هذه الحالات التي سالفة الذكر اعتمدنا عليها في الوحدات التدريبية فإنها تعطي نتائجها الإيجابية وترفع من مردودية وفعالية التسديد أثناء المنافسات الرسمية.

3-6 فئة الناشئين :

3-6-1 تعريف الناشئين :

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

3-6-2 خصائص المرحلة العمرية (11 - 14 سنة) :

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

-بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة- زيادة التمايز بشكل واضح

- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات - اعتبار هذه المرحلة انسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي **(حامد عبد السلام، 1995، ص 264)** وحسب الدكتور " كمال الدسوقي " فإن هذه المرحلة تتميز بـ: - لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس- حب استطلاع المسائل الجنسية

-فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة

-اتجاه الميول خارج المنزل - الاندماج بالجماعة (كمال دسوقي،1970، ص61)

أما بول اوستريث paul ostrieth يرى: أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، وهذا في مختلف الفروع، فإن مختلف البحوث التي انصبت حول هذا الموضوع اعتبرت هذه المرحلة الأساسية في مرحلة الانتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين لممارسة الرياضة، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم

انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، وتعتمد هذه المرحلة على تطور منتظم وهادئ لجسم الرياضي الناشئ حيث يقول كل من "لاديسلاف هورسكي "و" لاديسلاف كساني ": إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة.

(لاديسلاف هورسكي و لاديسلاف كساني ،1994 ، ص35) كما يقول "كورث مانيل ": انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة. **(كورث مانيل، ،1980 ،ص 104)** ويؤكد كلا من " ناهد محمود " و" سعد نيلي" ورمزي فهيم " هذه المرحلة توصف بأنها أفضل مرحلة للتعلم .**(ناهد محمود، سعد نيلي، رمزي فهيم، 1989 ، ص 108)** ونلاحظ أن نمو في الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في مرحلة المراهقة، وإن كان أسرع في المرحلة السابقة، وتبدأ العضلات الصغيرة في النمو فتزداد المهارة باستخدام اليدين ويتحسن التوافق العضلي العصبي بين العين واليد . وتنمو العضلات بسرعة، ويقترب نمو القلب والرئتين من حجمها الطبيعي عند البلوغ، وينمو التوافق الحركي بسرعة، والنشاط في هذه المرحلة كبير ولازم لاستمرار عملية النشاط، ويميل الأطفال في هذه المرحلة إلى الألعاب ذات الطابع العنيف

ا/ النمو الجسمي : قول " سعد جلال " إن الأطفال يميلون إلى تفريغ نشاطهم في أعمال هادئة موجهة (سعد جلال،1989 ، ص217) وتتميز هذه المرحلة بالضعف بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات المبيرة، حيث يقول (محمد حسين علاوي ، 1998 ، ص 134) :" تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة "

كما أن نمو الأعضاء الداخلية تقترب من حجمها الطبيعي كالقلب والرئتين ويظهر لنا وجود فروق فردية بين أفراد نفس السن، ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما. (عبد الله الصوفي، 1980 ، ص 96). كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة % 5 في السنة، ويشهد الوزن زيادة 10 % في السنة، وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي. **(حامد عبد السلام، 1995 ، ص265).**

ب/ نمو الفسيولوجي :يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، وخاصة في الوظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف

العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، وفي سن 10 سنوات يصل وزن المخ إلى 95 %من وزنه النهائي عند الراشد، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حين تنضج مع بداية مرحلة المراهقة، وقد يبدأ الحيض لدى بعض البنات في نهاية هذه المرحلة، ويقل عدد ساعات النوم حتى يصل إلى عشر ساعات في المتوسط في هذه المرحلة ويضيف "بسطويسي ": كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد المجهود القصوى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة. **(بسطويسي أحمد ،1996 ، ص 164).**

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

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح، وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، وكثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة. **(محمد الطاهر الطيب ،1982 ، ص8)** ويقول أيضا "weinker jurgen " عند بداية هذه المرحلة نستطيع عمل وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جدا في الصعوبة (weinker jurgen، ،56p: 1998) ويمكننا القول بأن النمو البدني يؤثر بصورة واضحة على النمو الحركي، بعد حدوث التغيير الأول لشكل الجسم واستكمال النمو من حيث الطول والوزن والتناسب الجيد لتركيب الجسم وزيادة نمو قوة العضلات كما يؤكد الدكتور "محمد حسين علاوي ": على أنه في هذه المرحلة نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها، وتنطبع حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة، والظاهرة التي تميز النمو الحركي في هذه الفترة هي ظاهرة التعلم لأول وهلة، وتعلم الطفل للمهارات الحركية في وقت قصير جدا ودون قيادة تربوية في كثير من الأحيان، والأطفال في هذه المرحلة لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية، بل نجدهم يقومون باستيعاب مجرى المهارة الحركية ككل ويقومون مباشرة بتنفيذها وتسمى هذه المرحلة بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل، فهذه المرحلة من أحسن المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة سنية أخرى. **(محمد حسن علاوي، ،1998 ، ص 136).**

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

ويقول "فؤاد البهي السيد": لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه وإلا نعرض عليه إطار آخر غيره حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية. **(فؤاد البهي، ص85)** .

هـ/ النمو العقلي : ظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، ويدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل، حيث يطرد نمو الذكاء حتى السن الثانية عشر وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات ذكائه، وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء والقدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن الإناث في الذكاء في التاسعة والعاشرة، كذلك تتميز القدرات الخاصة عن الذكاء والقدرات العقلية، وتنمو مهارة القراءة عند الطفل وتتضح تدريجيا قدرته على الابتكار، كما يزداد الانتباه ومدته وحدته، وتزداد القدرة على التركيز بانتظام، وتنمو الذاكرة ويتضح التخيل الواقعي الإبداعي وتزداد القدرة على التعلم ونمو المفاهيم. (ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ، 1984 ، ص 42) كما يقول "محمد حسين علاوي ": في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من تطور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة. **(محمد حسين علاوي ،1998 ، ص 138)** لذا يجب على الوالدين أو المربي مراعاة وتوفير كل ما يلزم الطفل في هذه المرحلة كتوفير التعليم الذي يضمن نمو قدرات الطفل إلى أقصى حد ممكن، كذلك الاهتمام بالإرشاد التربوي في نهاية المرحلة، وتدريب الأطفال على سلوك النقد والنقد الذاتي عن طريق تقديم نماذج سلوكية حية، كذلك العمل على توسيع الاهتمامات العقلية وتنمية حب الاستطلاع واستغلال استعدادات الطفل للاستكشاف البيئة المحيطة به، وهذا حتى تضمن نمو الطفل من جميع النواحي . (ميشيل دبابنة ،1984، ص42)

و/ النمو الانفعالي : يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة، حيث يلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات، فمثلا إذا غضب الطفل فإنه لن يعتدي على مثير الغضب اعتداءا ماديا بل يكو ن عداؤه لفظي أو في

شكل مقاطعة أو في شكل تمتمة أو تبدل لون الوجه كتعبير منه عن الغضب، ويتضح الميل للمرح ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها، كما تقل مخاوف الطفل ويستغرق في أحلام اليقظة، ويتجه ميول الطفل إلى التخصيص وتصبح أكثر موضوعية . إذن فيجب مساعدة الطفل في السيطرة على انفعالاته وضبطها والتحكم في نفسه، كذلك الحاجيات النفسية خاصة الحاجة إلى الحب والشعور بالأمن والتقدير والنجاح، بالإضافة إلى مساعدته على تحقيق التوافق الانفعالي وحل صراعاته بنفسه وإتاحة الفرصة أمام الطفل لاستكشاف ميوله حتى يمكن توجهها توجيها صحيحا (حامد عبد السلام،2001 ، ص 275).

ز/ النمو الاجتماعي : تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية، والضمير ومعاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبته وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعدها تكون عندهم لوحدهم، وهو في هذه المرحلة يكون خاضع إلى هذه القوانين، ولا يستمع إلا لتوجيهات الذين في هذا السن ، حيث يزداد تأثير جماعة الرفاق ويكون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده، يسوده التعاون والتنافس والولاء والتماسك، ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها نجده يساير معابرها ويطيع قائدها. **(حامد عبد السلام ،2001، ص276)**. ويضيف "محمد حسين علاوي ": أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما **(محمد حسين علاوي ،1998، ص 137)**.

ك/ النمو الديني : مع تقدم الطفل في العمر ومع ارتفاع مستواه العقلي، يتجه الشعور الديني نحو البساطة والوحدة، ويبتعد عن الانفعالات، ويقترب من المنطق والعقل، حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها، فإن كانت بيئة متدينة نشأ على ما تربى عليه وتطبع بذلك، ويأخذ السلوك الديني وأداء الفرائض شكلا اجتماعيا، ويصبح الدين وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، فهو بذلك يسعى إلى فهم بعض الحقائق حول ما يحيط به وحول الكون الذي يعيش فيه، ويحاول أيضا ضبط بعض المفاهيم نذكر منها: –معرفة الله بصفة عامة بواسطة التفكير المنطقي

- معرفة أن الله موجود في كل مكان، وهو خالق هذا الكون ومدبر شؤونه
- معرفة أن الجنة هي جزاء الحسن وأصحاب الخير، والنار هي عقاب لأصحاب الشر

ع/ النمو الأخلاقي :في هذه المرحلة تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته ومدرسته وبيئته الاجتماعية، وهو يكتسبها ويتعلمها من الكبار ويتعلم ما هو حلال وما هو حرام، وما هو صح وما هو خطأ، وما هو مرغوب فيه وما هو ممنوع، ومع النمو يقترب

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

3-6-3 مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة :

ا/ المميزات الجسمية :تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم وهذا لعدة أسباب ترجعها "عفاف عبد الكريم " إلى مجموعة الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة **(عفاف عبد الكريم،1989، ص45)** .

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

وهذا ما يؤكده "سعيد حسني العزة" بأن الأطفال الموهوبين يمتازون بأن أجسامهم تميل لأن تكون أكبر من العاديين من ناحية الحجم. (سعيد حسني العزة، 2000، ص 68) وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسمي يعتبر من أكبر الخصائص التي تسمح للفرد بإعطاء نظرة حول نوع الرياضة التي سيمارسها ويعطي للمتبع فكرة كبيرة عن إمكانية هذا الفرد في مختلف التخصصات التي يستطيع العمل من خلالها والتحاق بها

ب/ المميزات الاجتماعية : إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات الاجتماعية، حيث يقول كل من " تيمان وهوزر": الرياضة تشترك في تطوير علاقات اجتماعية لأطفال للبنين أكثر من بنات. **(تيمان، هوزر،1987، ص45)** .

إلا أن العامل الاجتماعي والمعيشة للطفل الغني ليس كالطفل الفقير والعكس صحيح، إذ يقول "فؤاد نصحي :"فقد وجد في أمريكا أن الأطفال الموهوبين يأتون من طبقات اجتماعية فوق المتوسط أكثر مما يأتون من الطبقات الأخرى. **(فؤاد النصحي ،1980 ، ص 184)** وبهذا يكون العامل الاجتماعي دور في مستوى نضج وتطور الطفل وقدراته على المعيشة والنضج بشكل صحيح.

ج/ المميزات العقلية: إن الأطفال الموهوبين يسهل عليهم التعلم وتفهم المعاني والتفكير المنطقي وأيضا الميول والابتكار، وليست لهم الرغبة بالقيام بالأعمال الروتينية، وكذلك يتميزون بالدقة والملاحظة واستيعاب ما يلاحظونه ومن هذا المنطلق يعكس التركيز على الزيادة في إثراء المعلومات وتنويعها، وفي

الميدان الرياضي يمكن أن نعطي للطفل عدد كبير من المهارات الحركية التي تكسبهم القدرة والحنكة . تقول "عفاف عبد الكريم": في هذه المرحلة تبدأ كل القوى العقلية من التذكر والتفكير والانتباه في النضج

د/ المميزات الانفعالية والاجتماعية :إن الأطفال الموهوبين تتوفر لديهم السمات المفضلة على الأطفال العاديين، يقول "فؤاد نصحي ": أن الأطفال الموهوبين يمتازون بحسن الاستماع لاقتراحات الغير والتعاون، ولديهم قوة فائقة على نقد الذات، وهم أكثر أمانة واقل تفاخر بالنفس. **(فؤاد النصحي ،1980 ، ص 185)** وهذا ما أدلى به الباحثون ومنهم "سعد جلال ومحمد حسن علاوى ": يعتبر الطابع الاجتماعي عنصر أساسي في تكوين الشخصية التي تسمح للفرد بالاندماج في مجتمعه مع الأفراد من بني جنسه، كما يستوعب قوانينه، وكما هو الشأن في ميل الناشئين إلى اكتشاف البيئة المحيطة بهم بحيث تكون نضرتهم نفعية، يعتمدون فيها على حواسهم وخبرتهم العلمية. **(سعد جلال، محمد حسن علاوى ،1982 ، ص56)**

هـ/ المميزات النفسية : يتميز الناشئ في هذه المرحلة بهدوء انفعالي والاستقرار، حيث تزداد قدرته على ضبط نفسه وكذا مشاعر ه وكتبها ويزداد حذره، وتنمو لديه مخاوف من نوع أخر مرتبطة بالفشل فيما يقوم به من أعمال، ويتميز بكسب السيطرة على نفسه، ولا يسمح للانفعالات أن تفلت منه، وكذلك قبول الناشئ وبشغف كبير على التنافس بكل ثقة، حيث أن مهارته تزداد يوما بعد يوم ويصبح قادر على القيام بكافة المسؤوليات التي تنتسب إليه ويصبح أكثر استقلالية. (سعد جلال، محمد حسن علاوى،1982 ،ص66).

3-6-4 حاجات ودوافع الناشئ الرياضي :

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

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

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

-**الحصول على المتعة:** التي تتضمن الحاجة للإثارة

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

3-6-5 الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين:

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

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

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

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

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

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

سابعا: التقدم المناسب بدرجات الحمل: حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل التدريب يعنى. (جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة)

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

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

مكونات ودرجات حمل التدريب: – أ شدة الحمل ب – حجم الحمل ج – فترات الراحة البينية

درجات حمل التدريب:

أ – الحمل الأقصى ب – الحمل الأقل من الأقصى ج – الحمل المتوسط

هـ – الراحة الإيجابية (حماد مفتي إبراهيم، 1992، ص 61) د – الحمل الخفيف.

ثامنا: التنويع : لابد وأن تتنوع برامج التدريب وتختلف لتجنب الملل، وللاحتفاظ باهتمام اللاعبين، والتنويع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها حيث أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدربين هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية وتنويع التدريبات. (حماد مفتي إبراهيم، 1992 ، ص 62) ئد حسين ، مذكرة لنل شهادة الدكتورة فلسطين ، سنة 2013

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل أن الصفات المهارية احدالعناصر الرئيسية في الوحدات التدريبية اليومية حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاولها اتقانها وتثبيتها منذ الصغر حيث يتمكن من تحقيق اعلى المستويات ويتخذ المدرب كل الاجراءات الضرورية والهادفة لتحقيق والوصول باللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة من بينها التصويب وهو موضوعنا بحيث الوصول باللعب الى تادية المهارة بصورة الية متقنة تحت ظروف المباراة وقانون اللعبة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع
منهجية الدراسة

تمهيد :

سيتطرق الباحث في هذا الفصل الى توضيح منهجية الدراسة والاجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول الى تحقيق الاهداف المنشودة وهذامن خلال المنهج المتبع ، مجتمع البحث ، عينة البحث واهم خصائصها ، مجالات الدراسة ، كما تطرق الى عرض ادوات الدراسة مع اختتام بالعرض الدقيق للوسائل الاحصائية التي يستند عليها الباحث في معالجة النتائج مندرجات خام في شكلها الاولي الى درجات معيارية يمكن من خلالها اصدار احكام حول ظاهرة موضوع البحث .

4-1 الدراسة الاستطلاعية :

هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختيار وأخذ عينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها تجربة (وجيه محجوب، ص 35 1993) قبل البدء في إجراء التجربة، قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة وتنظيم أوقات تدريب الفريق وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي تواجهنا من خلال العمل الميداني، حيث تم وضع الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وهذا يوم وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة من أجل الإتمام بجوانب دراسة الميدانية، وبما أنها بصدد إجراء دراسة ميدانية، لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها :

- تهيئة المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة، معرفة مدى استجابة اللاعبين لتنفيذ محتويات الوحدات التدريبية المقترحة .
- تنظيم وقت التدرب لعدم الوقوع في الصعوبات في البرمجة.
- التعرف على دقة وصحة الاختيارات.
- ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى العينة وخصائصها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة ومختلف ظروفها .
- التقرب من أفراد العينة.

وفي الأخير خلصنا إلى ضبط إشكالية و فرضيات البحث وكذلك قمنا بتحديد الاختيارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث.

4-1-1 المكاني والزماني للدراسة الاستطلاعية.

ا/المجال المكاني : تمت الدراسة على مستوى فريق النادي الرياضي لنجم اليشير حيث أجريت الاختيارات والتدريبات في الملعب البلدي مسعدي التومي –اليشير –.

ب/المجال الزمني : بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على النحو التالي : – الاختبار الأول : يوم الاثنين 05 فيفري 2024

واعيد الإختبار الثاني في ظرف اسبوع : يوم الاثنين 12 فيفري 2024 على نفس العينة

ج/المجال البشري : لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على لاعبي فريق نجم اليشير، فاخترنا 4 لاعبين عشوائيا للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين 20 لاعبا في المجموع، وهذه العينة الاستطلاعية تمثل حوالي 20% من المجتمع الأصلي للدراسة

4- 2 منهج الدراسة :

لم يكن اتفاق لدى العلماء والباحثين وعلى رأسهم المهتمون بمناهج البحث العلمي بشأن تصنيفات مناهج البحث العلمي فمنهم من يرى أن هناك مناهج نموذجية تعتبر هي الأصل وتتفرع منها نماذج جزئية (فضيل دليو وأخرون الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية 1999) حيث منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع البحث لهذا جاء بحثنا متتبع المنهج التالي :

4- 2 -1 المنهج التجريبي :

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موفق أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة (بوداودع اليمين، عطاء الله أحمد، 2009 ، ص 136) كما عرفه صلاح مصطفى الغول عبارة عن تفسير عمدي و مضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها (فضيل دليو وآخرون، 1999 ، ص123) والتصميم التجريبي يختلف بإختلاف الموضوعات التجريبية في هذه الدراسة اعتمد الباحث على التصميم التجريبي للإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين (تجريبية و ضابطة) قياسا قبليا (قبل إجراء التجربة) ثم قياسا بعديا(بعد إجراء التجربة) للمجموعتين مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياسين(القبلي، البعدي) يثبت أو ينفي صحة الفرضيات المقترحة.

4-3 متغيرات الدراسة :

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

ا/ضبط الزمن : هو نفس الوقت المخصص للأداء الحصص التدريبية في الملعب البلدي مسعدي التومي بلدية اليشير حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي :

تمثل زمن إجراء الحصص التدريبية ثلاث ايام في الأسبوع بعيدا عن أيام إجراء المنافسة (الجمعة أو السبت) بمعدل من 60 د إلى 80 د وباقي الأيام كانت العينة التجريبية والشاهدة يتدربون مع بعض.

ب/ضبط السن : ينحصر عمر اللاعبين من 12 إلى 14 سنة أي أقل من 15 سنة.

ج/ضبط الجنس : ذكور فقط.

د/عنوان الدراسة :" أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب التكراري في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. "

أولا : المتغير المستقل : هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد اسباب نتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير أخر.

تحديد المتغير المستقل : وهو وحدات تدريبية باستخدام التدريب التكراري .

ثانيا :المتغير التابع : متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

تحديد المتغير التابع : وهوتحسين مهارة التصويب.

4-4 مجتمع وعينة الدراسة :

إصطلاحيا : هي تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس، فرق، تلاميذ ، سكان أو وحدات أخرى حيث كانت مجموعتنا على فريق رياضي.

حيث تمثل **مجتمع البحث** في لاعبي اصاغر البطولة الجهوية لكرة القدم رابطة باتنة المجموعة **(c)** والذي بلغ عددهم 250 لاعب .

4-4-1 عينة البحث :

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يتعذر علينا البحث الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة وهي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي، **(زرواتي رشيد، 2002 ، ص 193)** .

حيث اختار الباحث مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من فريق نجم اليشير كل مجموعة تضم 10 لاعبين، اختبرت عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من نفس النادي بمجموع (20) لاعبا ولمعرفة العينة العمدية : هي التي يعتمد الباحث فيها على أن تكون معينة ومقصودة لاعتقاده أنها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا **(خاطر أحمد مصطفى، 1998، ص 95)** .

4-4-2 تجانس عينة البحث :

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات ويجب على المجرب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالحث (فان دالين ديويولد، 1985 ، ص 398).

الجدول رقم 01 يبين تجانس العينتين من حيث السن/الوزن/الطول

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	T دلالة Sig المجدولة	الدلالة
		م-ح	إ-م	م-ح	إ-ح			
العمر	سنة	13	0.70	12.80	0.83	0.40	2.132	غير دال
الطول	سم	155.2	3.70	145.8	3.34	0.179		غير دال
الوزن	كلغ	38.2	3.03	37.2	2.77	0.544		غير دال

يبين الجدول 01 عدم وجود فروق في احصائيات مجموعتي البحث فيما يخص :

1- متغيرات العمر : بلغت قيمة T 0.40 لمستوى الدلالة 2.132 وبالتالي غير دال
2- متغير الطول: بلغت قيمة T 0.179 لمستوى الدلالة 2.132 وبالتالي غير دال
3- متغير الوزن : بلغت قيمة T 0.544 لمستوى الدلالة2.132 وبالتالي غير دال

وبالتالي هناك تجانس بين مجموعتي البحث في العمر والطول والوزن

4-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا بالاتمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة.

استعملنا في بحثنا اختبارات مهارية (اختبار قبلي وأخر بعدي) لحساب النتائج المحصلة من اللاعبين في مهارة التصويب من الثبات وذلك بعد تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة والهادفة لتحسين المهارتين المختبرتين.

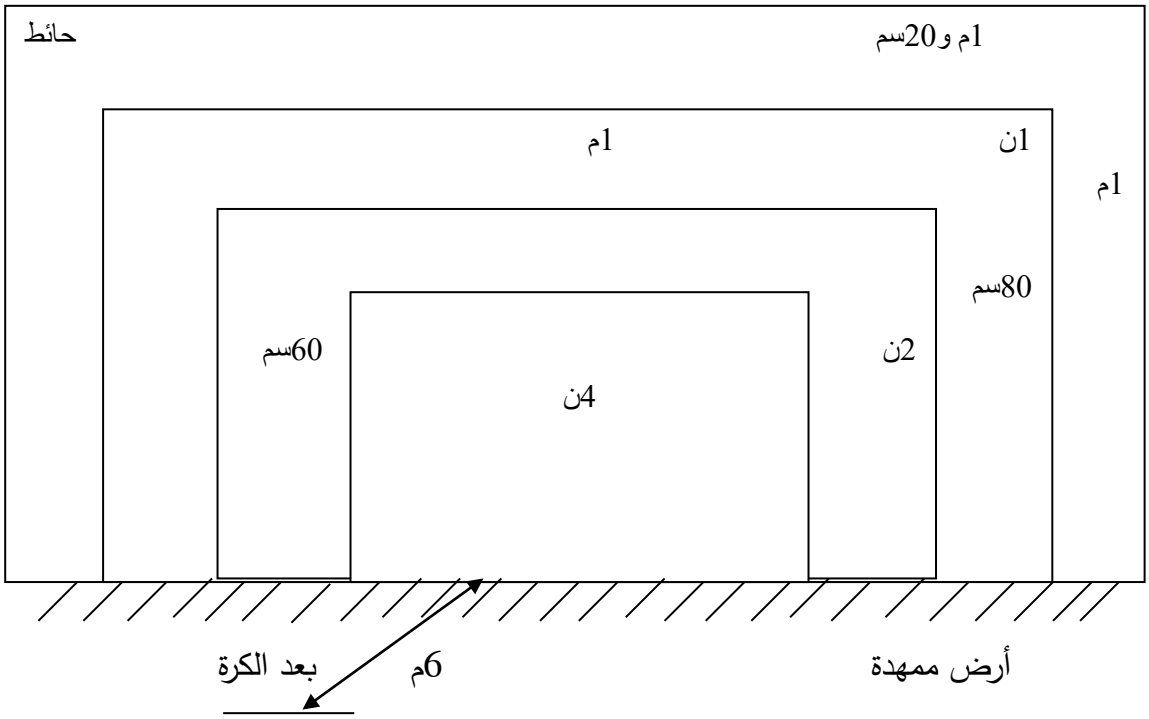
الإختبارات المستخدمة :

ا/ اختبارات المستطيلات المتداخلة (محمد صبحي حسين، 1995 ، ص413)

الغرض :قياس دقة الرجل على التصويب.

الأدوات : 05 كرات قدم، حائط أمامه أرض ممدة، طباشير لرسم المستطيلات.

طريقة العمل : يرسم الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة موضحة في الشكل 1 بحيث تمثل الأرض الحافة السفلية المستطيلات، ويبعد التصويب ب06 أمتار وتصوب الكرة 05 مرات متتالية يمنح اللاعب نقطة واحدة إذا لمست الكرة المستطيل الكبير ويمنح نقطتين إذا لمست الكرة المستطيل الأوسط ويمنح أربع نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الداخلي، لا يمنح أي نقطة في حالة عدم ملامسة الكرة لأي مستطيل ويحسب مجموع النقاط المحصل عليها.



شكل رقم 01 اختبار المستطيلات المتداخلة

ب/اختبار قياس دقة التصويب "الحبال":

اقتراح وانرنلسن wornier nelson أستاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفني.

طريقة العمل : نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى، نسمي كل قسم بالحروف الأبجدية أ. ب. ج. د. هـ. و. حيث يكون التقسيم كالتالي على طول المرمى :

القسم الأول أ :طوله 2م وارتفاعه 1.22م

القسم الثاني ب : طوله 3م وارتفاعه 1.22م

القسم الثالث ج : طوله 2م وارتفاعه 1.22م

القسم الرابع د: طوله 3م وارتفاعه 1.22م

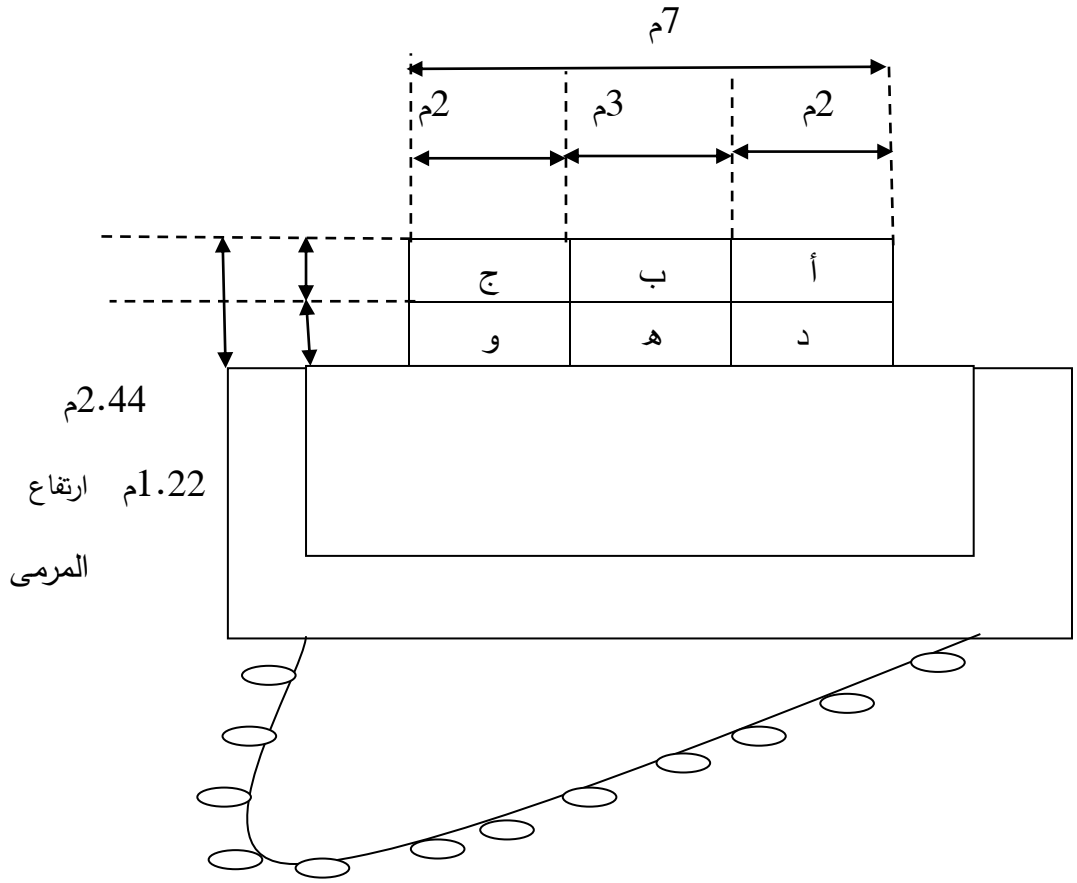
القسم الخامس هـ : طوله 2م وارتفاعه 1.22م

القسم السادس و: طوله 3م وارتفاعه 1.22م

كيفية إجراء الإختبار : يقوم اللاعب بتسديد 5كرات ثابتة نحو المرمى بدقة متناهية خارج 18م كما هو مبين في الشكل رقم 2 .

هدف الإختبار : محاولة كل لاعب التسجيل في العلامة (أ. د. ج. و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.

في القسم (ب..هـ) الحصول على نصف العلامة يشير أن النقطة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الاطارات (أ.ج.د.و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهب العلامة الكاملة (زيان كمال، 1997، ص66).



شكل رقم 02 يبين اختبار الحبال لوانرنلسن

6-4 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)

ا/ الصدق : تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي، 1996 ، ص321) كما يشير تايلر أن الصدق يعتبر أهم إعتبار يجب توافره في الإختيار (محمد صبحي، ص183) يحدد كورتن الصدق باعتباره تقدير للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999 ، ص13) .

للتاكد من صدق الاختبارات قمنا قمنا بعرضها على مجموعة من الاساتذة المختصين لترشيح هذه الاختبارات حيث توصلنا الى الشكل الانسب لهذه الاختبارات كما هي موضحة في الجدول التالي :

	الاختبار	الهدف من الاختبار	النسبة المؤوية
01	اختبار المستطيلات المتداخلة	قياس دقة الرجل على التصويب	100
02	اختبار الحبال	قياس دقة التصويب	100

الجدول رقم 02 يبين الاختبارات المهارية بصورتها النهائية

ب/الثبات : إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا في هذا الاختبار على 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 إستنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص144)

حيث استخدمنا اسلوب تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه لايجاد معامل ثبات الاختبارات وتم تطبيق الاختبارات على 04 لاعبين من نجم اليشير وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الاول والثاني 05 ايام ومن ثم قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون ليبين نتائج الاختبارات واظهرت النتائج الاحصائية ان هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات وهذا ما يبينه الجدول التالي :

	الاختبارات	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
01	اختبار المستطيلات المتداخلة	04	0.99	0.99
02	اختبار الحبال		0.97	0.98

الجدول رقم 02 يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الاختبارات المستخدمة وصدقها في الدراسة

ج/الموضوعية : من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختيار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وتحيزه أو تعصبه، ف الموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1999 ، ص145) .

4-7 تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية :

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

- مقاييس النزعة المركزية المتوسط الحسابي.
- مقاييس العلاقة بين المتغيرات اختبارات ستودنت.

لقد اعتمد الباحث خلال المعالجة الإحصائية على برنامج Spssلحساب المتوسط الحسابي ودراسة الفرق بين المتغيرين اختيارات ستودنت.

المتوسط الحسابي : عرفه GiLBERT على أنه من أشهر مقاييس النزعة المركزية يستخرج بجمع قيم كل العناصر ثم قيمته على عدد العناصر كما هو موضع من خلال المعادلة الأتية :

المتوسط الحسابي = مجموع القيم / عدد العينة.

اختبارات ستودنت :

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

عند عينتين:

$$T = \frac{(\mathrm{x1} - \mathrm{x2}) - (\mathrm{u1} - \mathrm{u2})}{\mathrm{S} - \mathrm{x1} - \mathrm{x2}}$$

حيث X1 هي متوسط العينة الأولى $T = \sum \frac{X1}{N1}$:

و X2 هي متوسط العينة الثانية: $T = \sum \frac{X2}{N2}$

و U1.U2 هما أفراد العينة الأولى وعدد أفراد العينة الثانية على الترتيب .

عند عينة واحدة :

$$T = \frac{\mathrm{XD} - \mathrm{UD}}{\mathrm{SxD}}$$

حيث X_D هي متوسط الفروق

4-8 خطوات إجراء الدراسة الميدانية :

لكل بحث جانب تطبيقي ولكل جانب تطبيقي دراسة ميدانية تستعمل فيها الأداة المناسبة للدراسة وقد كانت مجموعة الاختبارات المهارية وسيلة بحثنا المتواضع وكانت الاجراءات الميدانية كالتالي : كانت البداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين بداية شهر فيفري 2024 إلى غاية بداية شهر ماي 2024 ، حيث أنه في الأسبوع الأول من شهر فيفري خرجنا إلى الفريق الذي إخترناه لإلقاء نظرة حول ما إذا المكان مناسب والمجال الزماني ملائم لشرح مجموعة الإختبارات المراد إجرائها، مع تفقد العينة المتمثلة في لاعبي نادي نجم اليشير أقل من 15 سنة وطرح محاور البحث لنرى إن كانت مناسبة للعينة مع مراقبة اللاعبين والأخذ بعين الاعتبار صعوبة قدرة انسجام اللاعبين مع الاختبارات المصممة بقوانين مضبوطة.

وفي يوم 2024/02/25 تم الانتهاء من تصميم الوحدات التدريبية التي استغرقت مدة شهر ونصف، حيث وضعت الوحدات التدريبية تحت أيدي الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة والمدربين ذو خبرة في المجال وقد تم تحكيم هذه الوحدات من قبل بعض الأساتذة على مستوى قسم التدريب لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة في أواخر شهر فيفري 2024 .

- في يوم الإثنين 2024/02/26 تم إجراء الإختبارات القبلية.
- في يوم 2024/03/04 بداية تطبيق الوحدات التدريبية على اللاعبين والتي استغرقت حوالي ستة أسابيع.
- في يوم 2024/04/15 تم إجراء الاختبارات البعدية حيث كان الجو ملائم لإجراء الاختبار بطريقة جيدة.

وقد قمنا بالمعالجة الاحصائية في الفترة الممتدة بين 2024/04/22 إلى 2024/05/05

خلاصة :

نستخلص مما سبق أن كل دراسة علمية ناجحة ولابد أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولابد أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واختبارات..... إلخ تتماشى مع متطلبات البحث ويخدمه بصفة تسمع له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للبحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمر مهما وضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الخامس
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1 عرض وتحليل النتائج :

5-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى :

الجدول رقم (04) : يبين قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في المجموعة الضابطة عند مستوى الثقة 0,05

المجال	المجموعة الضابطة	العينة "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة التجانس F	قيمة Sig لـ F	قيمة T	درجة الحرية	قيمة Sig	مستوى المعتمد	القرار
مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال	اختبار بعدي	10	11,45	4,04	2,24	0,14	2,41	38	0,02	0,05	دالة
	اختبار قبلي	10	8,75	2,95							

من خلال نتائج الجدول توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارات التصويب (باستخدام المستطيلات والحبال) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في المجموعة الضابطة . للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" **(T-Test)**

كما نلاحظ أن نتائج المتوسطات الحسابية لكل من الاختبارات القبلية والبعدية أحسنها في نتائج الاختبارات الخاصة بعينة المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، كما سجلنا قيمة T الجدولية في كل الاختبارين (2.41) بمستوى دلالة يساوي(0.02) ولما كانت المستوى المعتمد يساوي (0.05) فهو أكبر من الجدولية دل ذلك على وجود فروق للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، وهذا دلالة على ان المجموعة الضابطة التي كانت تتدرب بالطريقة التقليدية كانت تتدرب سابقا على مهارة التصويب في

المرحلة السنية قبل مرحلة الاصاغروبالتالي تصبح هذه المهارة تغذية راجعة لتطويرها مستقبلا ، وبالتالي كاند التحسن في الأداء المهاري في التصويب بنسبة قليلة مقارنة مع المجموعة التجريبية .

5-1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

الجدول رقم (05) : يبين قيمة (ت) لدلالة الفروق في الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في المجموعة التجريبية عند مستوى الثقة 0,05

المجال	المجموعة التجريبية	العينة "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة التجانس F	قيمة Sig لـ F	قيمة T	درجة الحرية	قيمة Sig	مستوى المعتمد	القرار
مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال	اختبار بعدي	10	13,45	2,60	00.00	1.00	2,41	38	0,00	0,05	دالة
	اختبار قبلي	10	9,75	2,55							

من خلال نتائج الجدول توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارات التصويب (باستخدام المستطيلات والحبال) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في المجموعة التجريبية و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" **(T-Test)**

كما نلاحظ أن نتائج المتوسطات الحسابية لكل من الاختبارات القبلية والبعدية أحسنها في نتائج الاختبارات الخاصة بعينة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، كما سجلنا قيمة T الجدولية في كل الاختبارين (2.41) بمستوى دلالة يساوي(0.00) ولما كانت المستوى المعتمد يساوي (0.05) فهو أكبر من الجدولية فيدل ذلك على وجود فروق للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، وهذا دلالة على نجاح الوحدات التدريبية الذي عملت بها المجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي كانت تتدرب بالطريقة التقليدية، وبالتالي وجود تحسن كبير في الأداء المهاري للتصويب وذلك لصالح العينة التجريبية .

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

وبينت دراسة مقاق كمال(2023) التي كانت تحت عنوان أثر التمارين البدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأصاغر وتم توظيف التدريب بالأسلوب التكراري في البرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث والتي جاءت النتائج الدراسة بتطور في الأداء المهاري للأعبين أما من جانب اختبار نوعية التمارين ومدة التمرين وعدد التكرار التي تساهم في تحسين مستوى أداء اللاعبين خلال مراحل تعلم المهارة حددنا أهم معايير التي تبنى عليها وهذا ما أشارت إليه الباحثة أحمد عريبي عودة يجب مراعاة قيام المدرب بإعداد مجموعة معينة من هذه التمرينات المختارة وتكرارها لمدة معينة تتجاوز ما بين (4-2أسابيع) لضمان اكتساب الأفراد المهارة والتكيف عن طريق كثرة التكرار وهذا ما يتوافق مع دراسة ضياء ناجي عزاوي (2003) تحت عنوان تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير بعض المهارات الأساسية (التمرير. التصويب . الدحرجة) توصل إلى أن طريقة التدريب المتداخل للتمرينات المهارية الحركية هي أفضل من طريقة الاعتيادية في تطوير بعض المهارات الأساسية. كون أن المهارة هي عبارة عن مجموعة من الحركات.

5-1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة :

الجدول رقم (06) : يبين قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية عند مستوى الثقة 0,05

المجال	المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية	العينة "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة التجانس F	قيمة Sig لـ F	قيمة T	درجة الحرية	قيمة Sig	مستوى المعتمد	القرار
مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال	اختبار بعدي	10	13,45	2,60	4,44	0.42	1,85	38	0,04	0,05	دالة
	اختبار قبلي	10	11,45	4,04							

من خلال نتائج الجدول توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05) بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارات التصويب (باستخدام المستطيلات والحبال) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" **(T-Test)**

كما نلاحظ أن نتائج المتوسطات الحسابية لكل من الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية أحسنها في نتائج الاختبارات الخاصة بعينة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ، كما سجلنا قيمة T الجدولية في كل الاختبارين (1.85) بمستوى دلالة يساوي(0.04) ولما كانت

المستوى المعتمد يساوي (0.05) فهو أكبر منT الجدولية فيدل ذلك على وجود فروق للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة ، وهذا دلالة على نجاح الوحدات التدريبية الذي عملت بها المجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة .

والتي قال عليها (علاوي رضوان، 1987، ص15) أن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة الدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لانجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهارة والأعمال والأنشطة الخاصة.

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

وهذا ما يتوافق مع دراسة عادل تركي حسن واسلام جبار صاحب الذين يقولان بأن تصويب الكرة هي وسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف والتي لم تعد حكرا على المهاجمين فقط بل أصبح على الجميع التدرب عليها من مختلف المسافات والاتجاهات لما لها من دور أساسي في كرة القدم، كما يقول شعلان ومحمد عفيفي يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم لإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه والتصحيح.

5- 3 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات :

5-3-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

والتي تنص على وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في المجموعة الضابطة عند مستوى الثقة 0,05 وذلك من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 والتي كان فيها التحسن صغير راجع للمهارات المكتسبة من قبل للعينة الضابطة .

5-3-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة في الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة في المجموعة التجريبية عند مستوى الثقة 0,05

وبالتالي نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت النتائج على صحة الفرضية الثانية في الجدول رقم 03

بحيث يرجع الباحثان التحسن الإيجابي في مهارة التصويب إلى القيام إعطاء اللاعبين الحرية في استغلال الفرص المناسبة والمتاحة لعملية التصويب دون فرض عليهم التقيد بتعليمات محددة وإنما حثهم على حسن الاستغلال لتلك الفرص , وهذا ما أشار إليه مفتي إبراهيم (2010) "على المدربين تشجيع اللاعبين على انتهاز واغتنام الفرص التي تسمح لهم بالتصويب, وكذا حثهم على ابتكار الأساليب المختلفة التي تساعدهم على ذلك (مفتي آإبراهيم ، 2010، ص161) .

كما يرجع الباحثان التقدم الحاصل في مهارة التصويب تأثير الأدوات والوسائل المستخدمة فبي الوحدات التدريبية المقترحة كالإقماع والأعلام، التي تساعد على زيادة قدرة التعلم الفهم عند اللاعبين حيث أشار أبو طامع (2007) إن التنويع وحسن استغلال استخدام الوسائل المساعدة يساهم إلى حد كبير في قدر المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات بالشكل الصحيح والجيد (أبو طامع بهجت أحمد .2007.ص20) المختلفة التي تساعدهم على ذلك (مفتي إبراهيم، 2010، ص161).

5-3-3 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة :

من خلالها وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة التصويب باستخدام المستطيلات والحبال لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية عند مستوى الثقة 0,05

وبالتالي تحقق نتائج الفرضيتين وعلى ضوء هتين الفرضيتين تتضح صحة الفرضية الرئيسية التي تقول :

الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري لها اثر ايجابي في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة .

وهذا ما يتفق أيضا مع ما أشار إليه أمين نور و أسامة كامل (1983) على ان التكراريعد أساسا للتعلم وتحديد عدد المرات للأداء يعد أمر مهما فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية (أمين أنور وأسامة كامل 1987 .151)

ويرجع الباحثان أن سبب التحسن راجع إلى عدد التكرارات عند تطبيق وحدات التدريبية المقترحة بالطريقة التكرارية، والتي منحت الوقت المناسب للممارسة وتكرار التمارين وهذا يتفق مع ما أشار إليه Schrinde (2009)إن من المفروض على المدرسين والمدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع (schmide Arichard and tiothys lee :op p206

كذلك يرجع الباحثان سبب التحسن في مهارة التصويب إلى الأثر الإيجابي الوحدات التدريبية المقترحة بالطريقة التكرارية في استخدام أثناء التدريب حالات كثيرة متشابهة ومماثلة لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة بالإضافة إلى ربط التصويب لمهارة أخرى كالمراوغة والحرية بالكرة وبوجود قانون وحارس

مرمى، وهذا يتفق على ما أشار إليه تامر محسن وواثق ناجي إن المدرب الناجح يحاول دائما أن يحصل من اللاعب أن يعيش في التمرين وكأنه في السباق وذلك ما يقدمه من تمارين متشابهة للمباريات (ثامر محسن وواثق ناجي، 1974، ص158) .

الفصل السادس
الاستنتجات والاقتراحات

6-1 الإستنتاج العام :

في ضوء أهداف البحث والمتمثلة في معرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين مهارة التصويب لدى فئة الأصاغر أقل من 15 سنة لكرة القدم، وبعد إجراءات الدراسة في شقها الأول والثاني وبعد التحليل الإحصائي وعرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في مهارة التصويب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات مهارة التصويب بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري قد كانت ذا فاعلية في تحسين المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم من بينها مهارة التصويب.
- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات مستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.
- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة

6-2 الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين مهارة التصويب، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الإقتراحات والفرضيات المستقبلية التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي الرياضية لكرة القدم أهمها :

- عدم إهمال طريقة التدريب التكراري للصفات البدنية باعتبارها جزء مهم لما لها من أثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين.
- إدراج تمارين وبرامج تطويرية قصد تطوير صفتي السرعة والرشاقة وتحسين مهارة التصويب.
- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى ولصفات بدنية مختلفة ومهارات أخرى.
- إعطاء أهمية بالغة للعملية التكرارية لتقنية التصويب من أجل الأصاغر.
- إبراز أهمية التكرار الإيجابي للتقنيات المهارية المتنوعة.

- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب في كرة القدم.
- إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة الأطفال.
- إعطاء الحرية للاعبين الأصاغر والناشئين في تعلم المهارات.
- نقترح الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية وهذا من أجل تكوين جيل صاعد جديد وتحديات جديدة.
- نقترح توفير مختلف العتاد والوسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبي والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية والمهارية.
- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- الاستعانة بتقنيات الفيديو الحديثة في العملية التعليمية لأنها طريقة حديثة في التعلم الدقيق سواء للصفات البدنية أو المهارية.
- مشاركة المدربين في التربصات والملتقيات حتى يستفيدوا من طرف التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي.

وفي الأخير نأمل أن يصل مستوى الرياضة عامة وكرة القدم خاصة في الجزائر إلى أعلى المستويات من أجل رفع الألوان الوطنية في مختلف المناسبات الرياضية الدولية.

قائمة المصادر والمراجع

ا/ المصادر

- **القران الكريم**
- **السنة النبوية**

ب/ الكتب

01-قاسم ، حسن حسين (2009) : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، ط2،دار الفكر ناشرون وموزعون،عمان،الاردن.

02-مفتي ، إبراهيم حماد (2008) :المهارات الرياضية واسس التعلم والتدريب والدليل المصور، ط1 ،مركزالكتاب، مصر

03-أمر الله ، أحمد البساطي (1998) : اسس وقواعد التدريب الرياضي ، منشاة المعارف ، الاسكندرية .

موفق ، اسعد محمود (1999) : التعليم والمهارات الاساسية في كرةالقدم ، ط2،داردجلةناشرون وموزعون،عمان ،الاردن

04-حنفي ، محمود مختار (1980) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دارالفكر العربي ، القاهرة ، مصر .

إبراهيم شعلان ، ومحمد عفيفي (2001) : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، مصر.

05-ثامر محسن ، واثق ناجي (1989) : كرة القدم وعناصرها الاساسية ، المكطبعة الجامعية ، بغداد .

06-محمد صبحي ، حسين (1995) : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج1، ط3 ،دار الفكر العربي القاهرة ، مصر.

07-محمد حسين ، علاوي (1998) : سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .

08-حامد ، عبد السلام (1995) : علم النفس الطفولة والمراهقة .

09-حماد ، مفتي إبراهيم (1992) : اسس تنمية القوة بالمقومات للاطفال ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة .

10-بوداود اليمين ، عطاء الله احمد (2009) : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 5

11-فضيل ، دليو وآخرون (1999) : الاسس العلمية في العلوم الجتماعية ، منشورات جامعية ، قسنطينة

12-زرواتي ، رشيد ، (2009) : تدريبات على منهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط 1، دار، هومة الجزائر

13-أسامة ، كامل راتب (1999) : البحث في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي . الحسناوي ، احمد

14- يوسف (2014) : مهارات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان

15- أمين أنور، وأسامة كامل (1987) : التربية الحركية ، دارالفكر ، القاهرة ، مصر

16-أبو طامع ، بهجت أحمد (2007) : اثر استخدام ادوات الطفولة المساعدةعلى تعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة تخصص التربية البدنية ، مجلة الابحاث ، جامعة النجاح نابلس فلسطين

17-خاطر ، أحمد مصطفى (1998) : التحليل الحصائي للبحوث في العلوم الاجتماعية ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ، مصر .

18-سعد ، جلال (1982) : الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر.

19-مروان ، عبد المجيد إبراهيم (1999) : الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختيارات والقياس في التربية والرياضة عمان ، الاردن .

ج/ قائمة المراجع باللغة الاجنبية :

1 schmide Arichard and tiothys lee :op

2 (1998 : (lar weinker jurgen

3 Ousse(2005)

4p,larobert (. 129)

5 r talman (1990)

د/ قائمة الاطروحات والرسائل العلمية :

01- سعد سعود فؤاد (2002) : ماجستير دراسة اثر الاتزان على تعلم دقة التصويب لتلاميذ الطور الثالث (12-15) .

02- ممدوح إبراهيم على حسين (1993) : تحت عنوان : تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشيء كرة القدم.

03 - ابراهيم حنفي شعلان (1994) : تحت عنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشيء كرة القدم تحت 14 سنة.

06 - عبد الستار (2005)

07- عبد الله حويل (2010) : تحت عنوان تأثير تدريبات الموجة والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية (التمرين، التصويب، مراوغة) في كرة القدم للناشئين

08- مقاق كمال(2023) : تحت عنوان أثر التمارين البدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأصاغر

09- ضياء ناجي عزاوي (2003) : تحت عنوان تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير بعض المهارات الأساسية (التمرير. التصويب . الدحرجة).

ملخص الدراسة

العنوان : –_اثروحدات تدريبيةمقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي الاصاغر اقل من 15 سنة – دراسة ميدانية بنادي الراضي لنجم اليشير في فئة الاصاغر –

اهداف الدراسة : –معرفة مدى تاثير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين مهارة تسديد الكرة لدى لاعبي اقل من 15 سنة –ايجاد حل لضعف مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم – تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بمعرفة مستوى تحسين مهارة التصويب

منهج الدراسة :– المنهج المتبع المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة: –حيث اختار الباحث مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من فريق نجم اليشير كل مجموعة تضم 10 لاعبين، اختبرت عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من نفس النادي بمجموع (20) لاعبا

اساليب جمع البيانات: استعملنا في بحثنا اختبارات مهارية (اختبار قبلي وأخر بعدي) لحساب النتائج المحصلة من اللاعبين في مهارة التصويب من الثبات وذلك بعد تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة والهادفة لتحسين المهارتين المختبرتين.

الإختبارات المستخدمة : ا/ اختبارات المستطيلات المتداخلة ب/اختبار قياس دقة التصويب "الحبال"

نتائج الدراسة :– لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة .

–اثبتت الدراسة ان النتائج كانت فعالة على المجموعة التجريبية بعد اجراء الاختبار البعدي وها يدل على نجاعة الوحدات التدريبية المقرحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين التصويب

– تفوقت الاختبارات البعدي لمختلف المتغيرات الاداء المهاري لمجموعة البحث

الاقترحات والفرضيات المستقبلية : –عدم إهمال طريقة التدريب التكراري للصفات البدنية باعتبارها جزء مهم لما لها من أثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين – اعطاء أهمية بالغة للعملية التكرارية لتقنية التصويب من أجل الأصاغر إبراز أهمية التكرار الإيجابي للتقنيات المهارية المتنوعة – إعطاء الحرية للاعبين الأصاغر والناشئين في تعلم المهارات –استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى–الاستعانة بتقنيات الفيديو الحديثة في العملية التعليمية لأنها طريقة حديثة في التعلم الدقيق سواء للصفات البدنية أو المهارية

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01 : يبين بيانات العينة الإستطلاعية

اللاعب	السن	الطول	الوزن
1	14	1,440	45
2	14	1,600	60
3	13	1,410	45
4	13	1,430	44

الملحق رقم 02 : يبين بيانات العينة الضابطة

اللاعب	السن	الطول	الوزن
1	13	1,60	58
2	14	1,60	50
3	14	1,58	50
4	13	1,44	48
5	13	1,45	40
6	13	1,60	48
7	12	1,40	40
8	12	1,40	40
9	14	1,62	49
10	14	1,65	55

الملحق رقم 03 : يبين بيانات العينة التجريبية

اللاعب	السن	الطول	الوزن
11	14	1,69	60
12	14	1,70	65
13	14	1,70	64
14	14	1,68	64
15	13	1,45	62
16	13	1,45	45
17	14	1,40	40
18	14	1,60	60
19	14	1,40	55
20	14	1,69	65

الملحق رقم 04 : يبين نتائج اختبار التصويب للعينة الإستطلاعية

العينة	نتائج اختيارات التصويب المستطلات المتداخلة		نتائج التصويب الحبال	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	3	2	10	12
2	2	3	12	12
3	3	4	8	12
4	4	3	4	4

الملحق رقم 05 : يبين نتائج اختبار التصويب من مناطق مختلفة *المستطيلات المتداخلة*

العينة	عينة البحث الضابطة		عينة البحث التجريبية	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	7	7	8	10
2	9	8	12	14
3	9	10	10	14
4	11	10	10	12
5	5	9	5	11
6	6	4	6	9
7	10	8	11	14
8	10	9	9	14
9	12	9	9	13
10	8	7	7	10

الملحق رقم 06 : يبين نتائج اختبار التصويب " بالحبال"

العينة	عينة البحث الضابطة		عينة البحث التجريبية	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	8	12	8	12
2	8	12	8	12
3	4	4	12	16
4	4	8	12	16
5	4	4	14	18
6	12	8	12	16
7	12	12	8	12
8	12	12	14	18
9	12	8	12	16
10	12	14	8	12

الملحق رقم 07 : يبين مخرجات معالجة الفرضية الأولى

Statistiques de groupe					
مجموعة ضابطة	تصويب باستخدام مستطيلات والحبال	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
فرضية1	قياس بعدي	20	11,4500	4,04547	,90459
	قياس قبلي	20	8,7500	2,95359	,66044

Test										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
فرضية1	Hypothèse de variances égales	2,243	,143	2,411	38	,021	2,70000	1,12003	,43261	4,96739
	Hypothèse de variances inégales			2,411	34,774	,021	2,70000	1,12003	,42568	4,97432

الملحق رقم 08 : يبين مخرجات معالجة الفرضية الثانية:

Statistiques de groupe					
مجموعة تجريبية	تصويب باستخدام مستطيلات والحبال	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
فرضية 2	قياس بعدي	20	13,4500	2,60516	,58253
	قياس قبلي	20	9,7500	2,55209	,57066

Test										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
فرضية 2	Hypothèse de variances égales	,000	1,000	4,537	38	,000	3,70000	,81548	2,04916	5,35084
	Hypothèse de variances inégales			4,537	37,984	,000	3,70000	,81548	2,04913	5,35087

الملحق رقم 09 : يبين مخرجات معالجة الفرضية العامة

Statistiques de groupe					
مجموعة تجريبية والضابطة	تصويب باستخدام مستطيلات والحبال	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
فرضية العامة	قياس بعدي	20	13,4500	2,60516	,58253
	قياس بعدي	20	11,4500	4,04547	,90459

Test										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
فرضية العامة	Hypothèse de variances égales	4,449	,042	1,859	38	,041	2,00000	1,07593	-,17811	4,17811
	Hypothèse de variances inégales			1,859	32,446	,042	2,00000	1,07593	-,19042	4,19042

الملحق رقم 11 : برنامج الوحدات التدريبية

مدة البرنامج 6 اسابيع /عدد الوحدات 3 في الاسبوع /مكونات الوحدة التدريبية من 60 الى 90 دقيقة/ مجموع الوحدات 18 عشر وحدة تدريبية

الدورة الكبرى	الدورة المتوسطة	الدورة الصغرى	اليوم/ التاريخ	الهدف	المدة
الدورة التدريبية الكبرى سنة تدريبية Macro cycle	الدورة التدريبية المتوسطة الأولى Méso cycle	الدورة التدريبية الصغرى الأولى	الاثنين2024/03/04	العمل على تطوير التمرير والاستقبال	60 دقيقة
			الثلاثاء2024/03/05	العمل على تطوير التمرير والاستقبال + التحمل العام	70 دقيقة
			الاربعاء2024/03/06	العمل على تطوير الجري بالكرة و التمويه	70 دقيقة
			الجمعة او السبت	مقــابلة رسمية	
		الدورة التدريبية الصغرى الثانية	الاثنين2024/03/11	العمل على تطوير التمرير والاسناد	70 دقيقة
			الثلاثاء2024/03/12	تحسين التسديد على المرمى التصويب	70 دقيقة
			الاربعاء 2024/03/13	العمل على انهاء الهجمة من الاطراف	60 دقيقة
			الجمعة او السبت	مقــابلة رسمية	
		الدورة التدريبية الصغرى الثالثة	الاثنين2024/03/18	التحمل الاساسي من خلال الجري بالكرة + التحمل الهوائي من خلال التمرير والاستقبال	80 دقيقة
			الثلاثاء2024/03/19	العمل على تحسين المحاورة و الجري بالكرة مع الخداع	60 دقيقة
			الاربعاء2024/03/20	العمل على تحسين الدفاع	60 دقيقة
			الجمعة او السبت	مقــابلة رسمية	
		الدورة التدريبية	الاثنين2024/03/25	العمل على تطوبر القدرات التوافقية الرشاقة وسرعة رد الفعل	70 دقيقة
			الثلاثاء2024/03/26	تحمل السرعة بالجري بالكرة + التصويب	60 دقيقة

		الصغرى الرابعة	الاربعاء2024/03/27	العمل على تحسين الهجوم	**65 دقيقة**
			الجمعة او السبت	مقــابلة رسمية	
			الاثنين2024/04/01	تطوير السرعة الإنتقالية بالكرة + المراوغة + التصويب	**70** دقيقة
			الثلاثاء2024/04/02	العمل على تحسين مهارتي المراوغة + التصويب	70 دقيقة
			الاربعاء2024/04/03	العمل على تحسين مهارة التصويب.	**70 دقيقة**
			الجمعة او السبت	مقــابلة رسمية	
			الاثنين2024/04/08	العمل على تحسين مهارتي المراوغة + التصويب	70 دقيقة
			الثلاثاء2024/04/09	تطوير السرعة الإنتقالية بالكرة + المراوغة + التصويب	70 دقيقة
			الاربعاء2024/04/10	العمل على تحسين مهارة التصويب .	70 دقيقة
			الجمعة او السبت	مقــابلة رسمية	

الملحق رقم 12

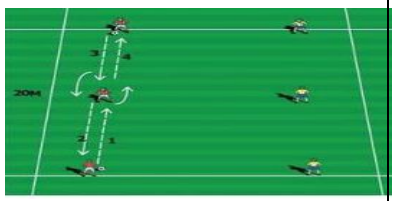
الوحدات التدريبية

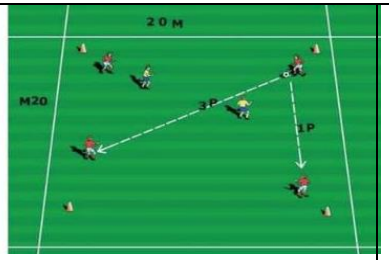
الوحدة التدريبية الأولى

اسم المدرب: راقوب عبد الحكيم
اسم الفريق : نجم اليشير
صنف التدريب: U15
مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي
الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات
هدف التدريب: العمل على تطوير التمرير والاستقبال

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

عدد المتدربين: 20
زمن التدريب: 70 د المرحلة التدريبية: المنافسة
المرحلة التدريبية : المنافسة
التاريخ : الاثنين 2024/03/04

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تمرينات عامة:الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم + التمرير الكرة و الإستقبال مع الزميل وضرب الكرة وبرأس مع تغيير الأدوار		6د 6د	50% 60%	5 3	1 2	1د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين
المرحلة الأساسية	تمرين01 على شكل ازواج متقابلة المسافة بينهما 5 امتار كل زوج بكرة التمرير بين الزميلين كل نوع تمرين تكراره لمدة 3 دقائق من خلال لمستين لمسة للاستقبال ولمسة للتمرير التعليمات : – الاستقبال بباطن القدم الايمن والتمريرباطن القدم الايسر والعكس – الاستقبال بالوجه الخارجي الايمن والتمريري بباطن القدم الايسر والعكس . تمرين 02	 	15 د 12د	90% 95%	3 3	4	3 د 3د	إيجابية إيجابية	– اللمسة الاولى يجب ان تكون ببساطة وتحت السيطرة–التمرير بدقة للزميل – نوعية وسرعة التمرير–التحرك افقيا وعموديا لاستقبال الكرة –استخدام جميع اجزاء الجسم

	منطقة 20 مx 5م كل ثلاثة لاعبين معا بكرتين كما في الشكل يتم تكرارالتمرين لمدة دقيقة واحدة بعدهايتم تغيير الزملاء التعليمات :–اللاعب الاول يمرر الكرة للاعب الوسط الذي يتحرك للكرة –اللاعب في الوسط من لمسة واحة يعيد الكرة لنفس الاعب ثم يدور بسرعة باتجاه اللاعب الاخر–اللاعب الثاني على الطرف يقوم بالتمريري للاعب الوسط الذي يتحرك دائما باتجاه الكرة– اللاعب في الوسط ومن لمسة واحدة يعيد الكرة لنفس اللاعب ثم الدوران باتجاه الاعب الاول وهكذا تمرين 03 ملعب 20مx 20م 4 لاعبين ضد 2 لاعب كما في الشكل التعليمات :–الاربعة لاعبين التمرير بينهم بحيث اذا تم التمرير بين المدافعين يتم احتساب ثلاث نقاطاما اذاتم التمرير للزميل الجانبي تحتسب نقطة واحدة يتم تغيير المدافعين كل ثلاث دقائق في حالة قطع الكرة من المدافعين يتم احتساب نقطة لهم وهكذا		12د	95%	3	3 3	3 د	إيجابية	–التحرك باتجاه الكرة–اعط اشارة لاستقبال الكرة – الاتصال بالنظر الى الزميل– تمريرة ارضية متقنة ودقيقة– الدوران حاد وسريع –يمكن استخدام انواع عديدة من التمرير باجزاء القدم المختلفة –التاكيد على تحركات اللاعبين – التمرير الى الفراغ دائما بعيدا عن الخصم –التصال بين اللاعبين بالنظر والكلام – الاسناد دائمالمن يملك الكرة على شكل مثلث خيارين على الاقل للتمرير
المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – استرخاء تام مع تمارين الإطالة		9د	40%	1	//	//	سلبية	– انخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية الثانية

اسم المدرب : راقوب عبد الحكيم

اسم الفريق : نجم اليشير

صنف التدريب: U15

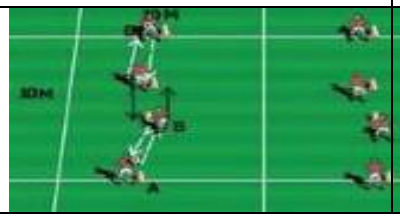
مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي

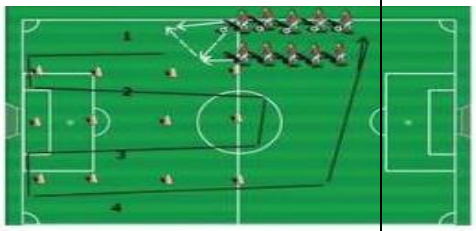
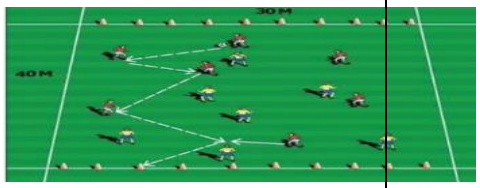
التاريخ : الاثنين 2024/03/05

عدد المتدربين: 20 الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات

زمن التدريب: 70 د المرحلة التدريبية: المنافسة

هدف التدريب: العمل على تطوير التمرير والاستقبال

المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم+ التمرير الكرة و الإستقبال مع الزميل وضرب الكرة وبرأس مع تغيير الأدوار		5 د 5 د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين والتحدث معهم باختصارعلى هدف الحصة رفع نبضات القلب و رفع درجة حرارة الجسم للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين
تمرين01 التمرير والاستقبال 10م كل اربعة لاعبين معا كمافي الشكل مع كرتين يتم تكرار كل تمرين دقيقةx منطقة 10م التعليمات : – يقوم الاعب الذي معه كرة على الطرف بتمرير الكرة لزميله الداخلي		25 د	80%	4	5	1 د	إيجابية	التحرك باتجاه الكرة عند الاستقبال . مفصل الكاحل مشدود عند التمرير . مراعاة النواحي الفنية للتمرير والاستقبال

المقابل من لمسة واحدة . ثم يقوم اللاعبان الداخلين بالدوران وتغيير مراكزهما لاستقبال الكرة من اللاعب على الطرف الاخر و هكذا لمدة دقيقة بعدها يتم التبديل بين اللاعبين بحيث يصبح اللعب على الطرف في الداخل يمكن التمرير باستخدام اجزاء مختلفة من القدم – يقوم اللاعبان على الطرف بحمل الكرة باليدين والتمرير في الهواء للاعب الداخلي الذي يقوم بتمرير الكرة في الهواء بباطن القدم ثم الدوران والذهاب الى الاعب على الطرف المقابل وهكذا ويكن بالوجه الامامي استخدام كلتا القدمين –يقوم اللاعبان على الطرف برمي الكرة في الهواء للاعب الداخلي الذي يستقبل الكرة بالفخذ ثم يقوم بالتمريرباستخدام أي جزء من القدم ثم الدوران والذهاب الى اللاعب على الطرف المقابل وهكذا –نفس التمرين السابق ولكن استقبال الكرة بالصدر– نفس التمرين السابق لكن ضرب الكرة بالراس . قرين 02 التمرير والاستقبال + التحمل العام نصف ملعب او منطقة محددة حسب امكانات النادي يقف اللاعبون على شكل ازواج وكل زوج بكرة التعليمات :– يقوم اللاعب رقم 1 من كل مجموعة بتمرير الكرة لزميله المتحرك للامام الذي يعيدها مرة اخرى لزميله مع ملاحظة اللاعب الخارجي يمرر باليمين والداخلي باليسار حتى نهاية الحارة رقم 1 يتم التبديل في الاماكن بين الزميلين في الحارة رقم 2 دون توقف بحيث يتم التمرير بالقدم الاخرى حتى نهاية الحارة رقم 2 وفي الحارة رقم 3 يتم تغيير مرة اخرى وهكذا حتى نهاية الحاررة رقم 4 بحيث يعود اللاعبان الى نقطة البداية دون توقف لاداء عمل اخر – يمكن ان يقف لاعب اماما ويقوم اللاعب الاول بمسك الكرة بيده والتمرير للزميله في الهواء ليمرر بباطن القدم او بالوجه الامامي ويسير بظهره	 	30 د 10د	70% 90%	8 4	3 2	3 د 2د	إيجابية إيجابية	

في الحارة رقم 1 وعند الانتهاء يتم التبديل بين الزملاء في الحارة رقم 2 وهكذا – نفس التمرين السابق ولكن استقبال الكرة بالفخذ ثم التمرير – نفس السابق ولكن الاستقبال بالصدر ثم التمرير – نفس السابق ضرب الكرة بالصدر تمرين 03 شكل لعب x4 4ملعب 40مx لا 30 م فيه x7 7 لاعبين وفيه 10 اقماع في نهاية ملعب كل فريق كما في الشكل الفريق المهاجم – بناء اللعب ودائما الحفاظ على شكل المعينات و المثلثات كما في الشكل والتحرك عرضا وطولا – اليقظة والوعي بضرورة التمرير الناجح و الفعال – تسجيل الاهداف بشكل فردي او من خلال اللعب الجماعي من خلال لمس احد الاقماع في نهاية ملعب المنافس الفريق المدافع – عند فقدان الكرة محاولة استعادة الكرة ومنع الفريق المنافس من التمرير و لمس الاقماع بالكرة – تشجيع اللاعبين دائما العودة ومحاولة استرجاع الكرة عند فقدانها و تعلم ابسط المبادئ الدفاعية								
– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		7 د	40%	1	//	//	سلبي	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية الثالثة

اسم المدرب : راقوب عبد الحكيم

اسم الفريق : نجم اليشير

عدد المتدربين: 20 الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات

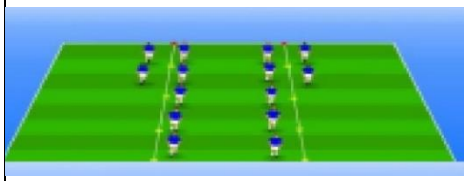
صنف التدريب: U15

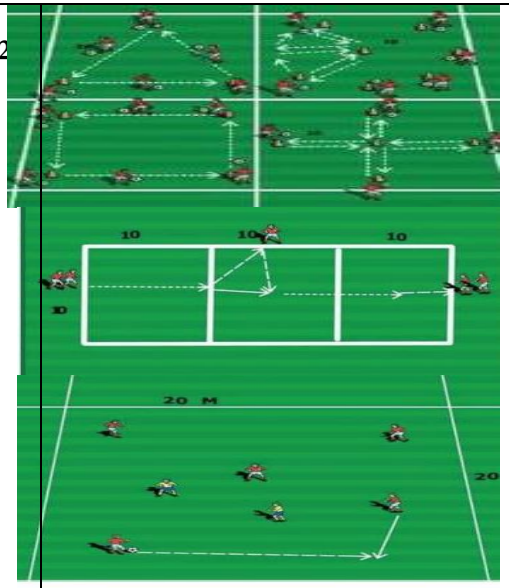
زمن التدريب: 70 د المرحلة التدريبية: المنافسة

مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي

هدف التدريب: العمل على تطوير الكرة بالجري + التمويه

التاريخ : الاثنين 2024/03/06

المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم+ التمرير الكرة و الإستقبال مع الزميل وضرب الكرة وبرأس مع تغيير الأدوار		6د 6د	%50 %60	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين

تمرين01 الجري بالكرة + التحمل العام منطقة محددة مقسمة الى اربعة اقسام كل مجموعة خمسة لاعبين وكل لاعب معه كرة حيث كل تمرين يتم تكراره 05 دقائق **التعليمات** : – الجري بالكرة بالقدم المستخدمة الرئيسية والقوية – الجري بالقدم الضعيفة – الجري بالوجه الداخلي والخارجي لنفس القدم والدوران بسحب الكرة باسفل القدم – الجري بالوجه الداخلي والخارجي لنفس القدم والدوران بسحب الكرة بباطن القدم . **تمرين 02 الجري بالكرة + التمويه** ملعب 30م x10 م حيث 3 لاعبين كما في الشكل يكرر كل تمرين 5 دقائق **التعليمات** : اللاعب الاول يجري بالكرة وعند الوصول الى نهاية المنطقة الاولى يمرر للاعب على الجانب الذي يعيد الكرة من لمسة واحدة لنفس اللاعب الذي يتحرك باتجاه الكرة ويجري بها مع حركة تمويه حتى يقترب من اللاعب المقابل على الطرف الاخر وقبل متر من وصوله اليه يقوم بالتمرير وهكذا. يتم تبديل اللاعب على الطرف الاخر . يتم التغيير في طريقة الجري بالكرة بالوجه الامامي . الداخلي .وكذا التنويع في حركات الخداع والتمويه **تمرين 03 شكل لعب 5 ضد 2** تنظيم اللعب ملعب 30م x10م حيث 5 مهاجمين + 2 مدافعين **التعليمات** : 3 لاعبين ضد لاعب في المنطقة المحددة 20م x15م يستطيع اي لاعب الجري بالكرة في المنطقة الحرة في الوسط والانتقال الى الجهة الاخرى بحيث يمرر لاحد الزملاء قبل دخول المنطقة وهكذا يتم التمرير حتى يتمكن لاعب من الجري بالكرة والانتقال عبر المنطقة الحرة الى الجهة الاخرى وهكذا يتم التغيير في الادوار بين المهاجمين		2 د 18د	%80 %80	5 5	 4 3	2 د 1د	إيجابية إيجابية	الكاحل مغلق ومشدود الراس مرفوعة . دوران كامل داخلي وخارجي . ثني الركبتين عند الدوران . تنفيذ الحركات جهة اليمين واليسار الحذر عند استلام بالكرة –مراعاة النواحي الفنية السابقة سواء في التمرير او الاستقبال او الجري بالكرة – الدقة وسرعة التمرير – بعد تمرير الكرة تغيير الكرة لاستلامها – التمويه

بحيث يقوم كل المهاجمين بالجري بالكرة		12د	%80	5	2	2 د	إيجابية	الانتشار عند امتلاك الكرة –جميع النقاط الفنية عند استلام الكرة والجري بالكرة
– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		12 د	%40	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية الرابعة

اسم المدرب : راقوب عبد الحكيم

اسم الفريق : نجم اليشير

صنف التدريب: U15

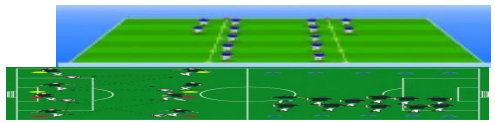
مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي

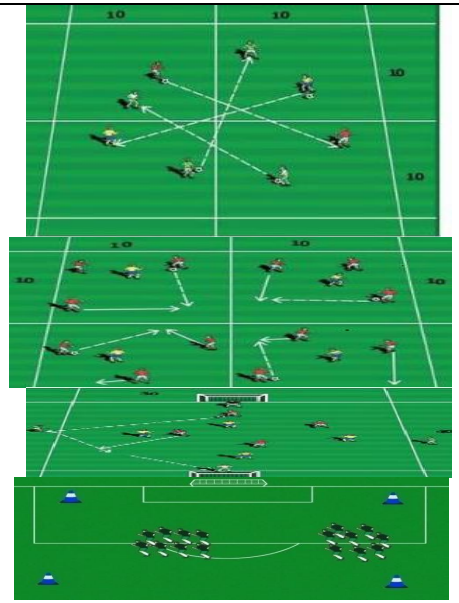
التاريخ : الاثنين 2024/03/11

عدد المتدربين: 20 الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات

زمن التدريب: 70 د المرحلة التدريبية: المنافسة

هدف التدريب: العمل على تطوير التمرير والاسداد

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم+ التمرير الكرة و الإستقبال مع الزميل وضرب الكرة وبرأس مع تغيير الأدوار		د6 د6	%50 %60	3 3	2 2	د2 د2	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين

المرحلة الأساسية	تمرين01 التمرير والاسناد منطقة محددة 20 مx 20 م و 8 لاعبين على شكل ازواج كل زوج كرة كما في الشكل التعليمات : – تمرير الكرة للزميل والتحرك لمكان داخل المربعات – تشجيع تنويع التمرير القصير و الطويل 10. 15 . 20 متر باستخدام جميع اجزاء القدم – تجنب اللاعبين والكرات الاخرى – التحرك الى الفراغ وطلب الكرات البينية – السيطرة على الكرة وتهيئتها من اللمسة الاولى ولعبها في الثانية – يمكن تطوير التمرير من خلال اللعب من لمسة واحدة		20 د	%95	2	4	3 د	إيجابية	الحذر ورفع الراس . التمرير بدقة لقدم الزميل . سرعة التمرير والتوقيت . التحرك بعد لعب الكرة
	تمرين 02 منطقة محددة 10 مx 10 م و 3لاعبين حيث 3 مهاجمين ضد مدافع بكرة واحدة كما في الشكل التعليمات : – 3 مهاجمين يحافظون على الكرة وكل 10 تمريرات متتالية يحسب هدف – المدافع يحاول قطع الكرة عند قطع الكرة لثلاث مرات يتم تغيير المدافع بحيث اللاعب الذي تقطع منه الكرة للمرة الثالثة يصبح مدافعا – اللعب من لمستين لتطوير التمرين اللعب من لمسة واحدة		20 د	%95	2	4	3 د	ايجابية	الحذر عند التمرين ورفع الراس و التحرك لزاوية مناسبة لاستلام الكرة اين ومتى وكيف والانتشار في المربع مع مراعاة النواحي الفنية الخاصة بالتمرير

	تمرين 03 شكل لعب 5 ضد 5 + مساعدين ملعب 40 مx 30 م و 4x 4 لاعبين + حارسي مرمى + مساعدين و كرة واحدة الفريق المهاجم – التمرير والاسناد وتسجيل الاهداف من خلال استخدام اللاعبين على الجانب المساعدين من اجل الزيادة العددية لا يتم تسجيل هدف الا من خلال تمرير الكرة من المساعدين الفريق المدافع – محاولة استعادة الكرة بعد فقدانها من خلال العودةالى الخلف ومحاولة منع المنافس من تسجيل الاهداف عند استعادة الكرة والتحول سريعا الى الهجوم		10 د	%95	1	1	1 د	إيجابية	
المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		9د	%40	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب .التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية الخامسة

اسم المدرب : راقوب عبد الحكيم

اسم الفريق : نجم اليشير

صنف التدريب: U15

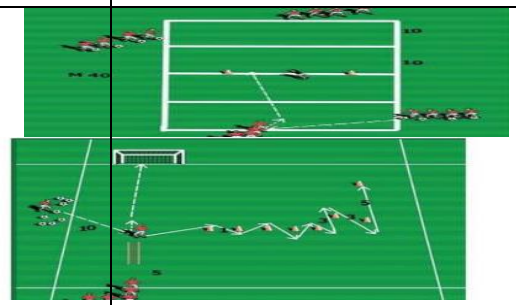
مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي

التاريخ : الثلاثاء 2024/03/12

عدد المتدربين: 16 الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات

زمن التدريب: 70 د المرحلة التدريبية: المنافسة

هدف التدريب: تحسين التسديد على المرمى والتصويب

المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم+ التمرير الكرة و الإستقبال مع الزميل وضرب الكرة وبرأس مع تغيير الأدوار		5د 5 د	%50 %60	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين
تمرين01 التسديد على المرمى التصويب يقف الاعبون كما في الشكل على شكل ازواج كل زوج كرة المرمى على بعد 20 م من كل جهة وباتساع المرمى الحقيقي التعليمات : – الاعب يمرر الكرة لزميله – اللاعب الاخر يستلم الكرة ويسدد على المرمى – كل لاعب يسدد 8 كرات بعدها يتم تغيير الاماكن – لزيادة صعوبة التمرين يقوم اللاعب الممرربالضغط على الكرة .		5 د	%65	8	2	2 د	إيجابية	– الحذر ورفع الراس لرؤية موقع الحارس المرمى – اهمية اللمسة الاولى لتهيئة الكرة – الراس والجذع فوق الكرة – التسديد الصحيح قبل القوة – متابعة الكرة بعد التسديد

تمرين02 التسديد على المرمى التصويب + الرشاقة يقف الاعبون كما في الشكل خلف خط البداية واحد اللاعبين على الطرف ومعه الكرات يتم وضع سلم اوحلق او اقماع على بعد 5 متر منناللاعبين **التعليمات : – يقوم اللاعب بالجري باتجاه السلم والجري على الرؤوس الاصابع ثم يستلم الكرة منالزميل ويقوم بتهيئتها بلمسة ثم التصويب على المرمى ثم ينتقل سريعا الى الاقماع ويقوم بالجري الارتدادي حسب الشكل**		**20 د**	**%90**	**8**	**2**	**2 د**	إيجابية	**– يراعي النواحي الفنية السابقة عند التصويب**
تمرين 03 شكل لعب 4 4 + 2 حارس مرمى **ملعب 40م x20م حيث 4 x 4 لاعبين داخل الملعب حارسي مرمىمرمين كبيرين يسمحللاعب واحد فقط دخول منطقة المنافس** **التعليمات : – احراز الاهداف من خلال التصويب قبل منتصف الملعب واللاعب المتواجد في منطقة المنافس يتابع الكرة – اللاعب المهاجم في منطقة المنافس يقوم بالدفاع – يمكن زيادة عدد اللاعبين لتصبح 4 ضد 2 في كل منطقة حسب مستوىاللاعبين**		**15 د**	**%90**	**5**	**2**	**2 د**	إيجابية	**- الانتشار في منطقة التصويب – اهمية اللمسة الاولى للتهيئة للتصويب –مراقبة تمركز حارس المرمى– مراعاة جميع الجوانب الفنية للتصويب**

– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		5 د	%40	1		//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية السادسة

اسم المدرب : راقوب عبد الحكيم

اسم الفريق : نجم اليشير

صنف التدريب: U15

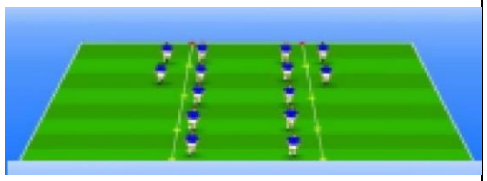
مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي

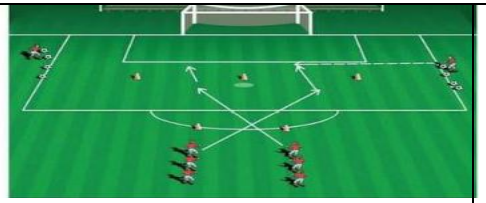
التاريخ : الاربعاء2024/03/12

عدد المتدربين: 20 الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات

زمن التدريب: 60 د المرحلة التدريبية: المنافسة

هدف التدريب: العمل على إنهاء الهجمة من الأطراف

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين

المرحلة الأساسية	تمرين01 انهاء الهجمة من الاطراف يقف اللاعبون كما في الشكل على شكل ازواج يتم تغيير الادوار والمراكز التعليمات : – يجري اللاعبان على شكل تقاطع كمافي الشكل – يقوم الاعب المتواجد على الجانب بتمرير الكرة على حدود 6 امتار – اللاعب على العمود القريب يجري ويصل اولا . تمرين02 التسديد على المرمى + الرشاقة يقف اللاعبون كما في الشكل على شكل ازواج يتم تغيير الادوار والمراكز التعليمات : – يقوم اللاعب بالجري احداهما على شكل قوس والاخر بشكل قطري – اللاعب المتحركنحو القائم القريب دائما يجري اولا – يقوم اللاعب على الطرف بتمرير الكرة بشكل جيد على حدود 6 امتار – على اللاعبين انهاء الهجمة بشكل جيد دائمافي المرمى – يتم عكس الادوار دائما تمرين 03 شكل لعب 4 4 + مساعدين اثنين ملعب 40م x20 م حيث 4 x 4 لاعبين داخل الملعب لاعبين مساعدين التعليمات : – يتم احراز الهدف من خلال التمرير من اللاعبين المساعدين دائما ومن لمستين – يتم تغيير الادوار وتغيير اللاعبين المساعدين كل 5 دقائق – يمكن زيادة الصعوبة من خلال لعب المساعدين من لمسة واحدة –يمكن زيادة الصعوبة من خلال التسديد من لمسة واحدة بعد تمريرة المساعد – يمكن زيادة عدد اللاعبين والمساعدين من خلال توفرالمساحة الكافية للعب	 	15 د 15 د 12د	80% 80% 85%	7 7 5	2 2 2	1 د 1د 2 د	إيجابية إيجابية إيجابية	- توقيت الجدري – وصول اللاعب جهة العمود القريب اولا ثم اللاعب على العمود البعيد وعدم التواجد على خط واحد–التركيز على الانهاء الجيد // - الانتشار الجيد في الملعب وحركة اللاعبين المهاجمين كما في التمرين الاول والثاني – اهمية اللمسة الاولى للتهيئة للتسديد – توقيت الجري والتمرير – التسديد الجيد والانهاء الناجح للهجمة

المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		6 د	40%	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية السابعة

اسم المدرب : راقوب عبد الحكيم

اسم الفريق : نجم اليشير

صنف التدريب: U15

مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي

خلال التمرير والاستقبال

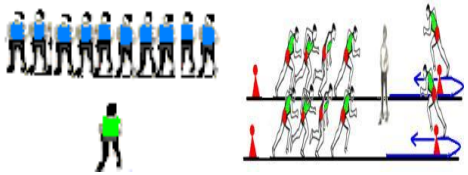
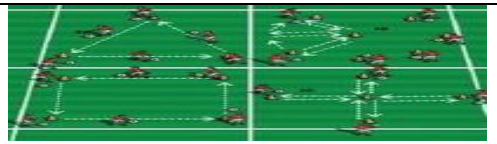
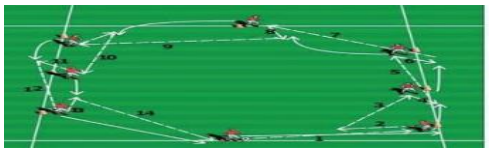
التاريخ : الأثنين 2024/04/18

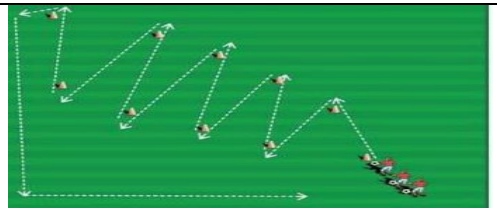
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

عدد المتدربين: 16 الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات

زمن التدريب: 80 د المرحلة التدريبية: المنافسة

هدف التدريب: : التحمل الاساسي من خلال الجري بالكرة + التحمل الهوائي من

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	**تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب** **تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ** **القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم**		**6د** **6د**	**50%** **60%**	**3** **3**	**2** **2**	**2د** **2د**	**إيجابية**	**التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين**
المرحلة الأساسية	**تمرين01** يقف اللاعبون كما في الشكل على شكل قاطرة كل لاعب كرة **التعليمات : – يجري كل لاعب بالكرة كما في الشكل ودائما الدوران حول القمع يستخدم اللاعب أي جزء من القدم ويمكن التنويع يستمر الجري دون توقف**	 	**18د** **18 د**	**70%** **70%**	**8** **8**	**2** **2**	**2 د** **2 د**	**إيجابية** **إيجابية**	**- مراعاة النواحي الفنية للجري بالكرة – العمل دون توقف – متابعة اداء اللاعبين بحيث يكون العمل ضمن شدة الجهد المطلوب وذلك من خلال النبض 120 – 140 نبضة في دقيقة**

	تمرين02 مستطيل 40 م 30م حيث 8 لاعبين يمكن العمل اكثر كمنمجموعة وكذلك يمكن زيادة عدد اللاعبين **التعليمات : – يقوم اللاعب بالتمرير للزميل المقابل 1 والتحرك باتجاهه يقوم اللاعب الزميل باعادة الكرة من لمسة او لمستين 2 حسب مستوى اللاعبين ثم التمرير للزميل 3 كما في الشكل الذي يعيدها للزميل الثاني وهكذا بحيث لاعب يستقبل ويمرر يتم العمل كما في الشكل باستمراردون توقف .** **تمرين 03** كما في الشكل 4 مجموعات كل مجموعة 5 لاعبين كللاعب معه كرة **التعليمات : – يجري اللاعب بالكرة دون توقف باي جزء من القدم وبكلتا القدمين .**		**25 د**	**70%**	**5**	**4**	**3 د**	**إيجابية**	**- مراعاة النواحي الفنية للتمرير والاستقبال – التحرك دائما يكون بعيدا عن تمريرة الزميل حتى لايكون اللاعب بين الكرة واللاعب المرر له كما في الشكل**
المرحلة النهائية	**– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية.** **– إسترخاء تام مع تمارين الإطالة**		**7 د**	**40%**	**1**	//	//	سلبية	**– إنخفاض معدل نبضات القلب .** **– التأكيد من سلامة اللاعبين** **– إعطاء أهمية لهذه المرحلة**

الوحدة التدريبية الثامنة

اسم المدرب : راقوب عبد الحكيم

اسم الفريق : نجم اليشير

صنف التدريب: U15

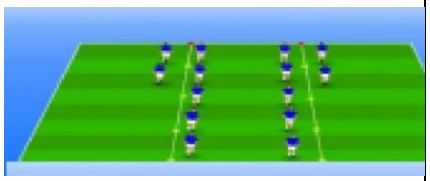
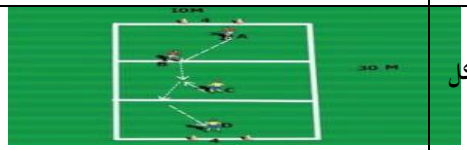
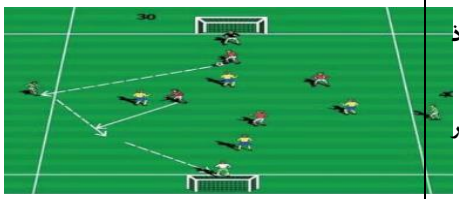
مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي

التاريخ : الثلاثاء 2024/04/19

عدد المتدربين:20 الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات

زمن التدريب: 60 د المرحلة التدريبية: المنافسة

هدف التدريب: : العمل على تحسين المحاورة و الجري بالكرة مع الخداع

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	**تمرينات عامة** :الجري الخفيف حول الملعب **تمرينات خاصة** : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين
المرحلة الأساسية	**تمرين01** ملعب 30 م 10م كل 4 لاعبين معا كما في الشكل مع كرة + اهداف باتساع 4 امتار التعليمات : – اللاعب المهاجم الاول يمرر الكرة للاعب الثاني – يقوم اللاعب المدافع القريب باتخاذ الوضع الدفاعي المناسب مع مراعاة نقاط التدريب في المقابل عند مرور المهاجم من المدافع يقوم بتمرير الكرة للاعب عند المرمى ثم يتم عكس التمرين مع تغيير واجبات اللاعبين لتطوير التمرين يتم التهديف على المرمى	 	15 د 25 د	70% 70%	2 1	4	2 د 3 د	إيجابية إيجابية	وضعية المدافع جهة المرمى على بعد مترين من المنافس رؤية الكرة والمنافس– قطع الكرة قبل وصولها اللى المنافس اذاامكن ذلك –في حالة المواجهة عدم ترك المنافس يستدير– عدم ارتكاب اخطاء – انخفاض الجسم لرؤية الكرة – الوقوف بالجانب – التحرك وردة الفعل للكرة فقط

	تمرين02 ملعب 40 م 30م 5 ضد 5 لاعبين + حارسي مرمى كما يكن زيادةعدد اللاعبين الى 7 ضد 7 في حالة توفر المساحة اللازمة 60م 40م التعليمات : – اللعب والتمرير ومحاولة التسجيل من خلال التمرير . المحاورة و اللعب الجماعي والفردي					1			- الرجوع خلف الكرة عند فقدانها – الضغط على الكرة – تغطية الزميل – ترك المراقب اذا كان اللعب في الجهة البعيد
المرحلة النهائية	تمارين المرونة وإزالة التعب من جراء الحصة.		8 د	1	//	//	//	//	

الوحدة التدريبية التاسعة

اسم المدرب : راقوب عبد الحكيم

اسم الفريق : نجم اليشير

صنف التدريب: U15

مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي

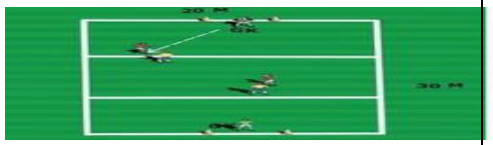
التاريخ : االأربعاء 2024/04/20

عدد المتدربين:20 الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات

زمن التدريب: 60 د المرحلة التدريبية: المنافسة

هدف التدريب: : العمل على تحسين الدفاع

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم+ التمرير الكرة و الإستقبال مع الزميل وضرب الكرة وبرأس مع تغيير الأدوار		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين

المرحلة الأساسية	**تمرين01** توزيع اللاعبين كما في الشكل مرمى على كل جانب باتساع مترين التعليمات : – يقوم اللاعب المهاجم بمحاولة التسجيل في المرمى– اللاعب المدافع يوجه المهاجم بعيدا عن المرمى – اتخذ القرار المناسب امالاالتحام او العودة الى الخلف مع توجيه اللاعب – محاولة استخلاص الكرة والتحول الى الهجوم في حالة خروج الكرة اوتم تسجيل هدف يتم تبديل الاعبين دائما يتم تغيير ادوار الاعبين **تمرين02** ملعب 30م 20م أي 2 ضد 2 + حارسي مرمى التعليمات : – يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة لاحد اللاعبين محاولا تسجيل في المرمى المنافس في حالة سيطرة حارس المرمى الاخر على الكرة يقوم بتمرير الكرة لاحد زملائه اللاعبين – في حالة خروج الكرة خارج الملعب تلعب من نفس المكان ويستمراللعب تمرين 03 ملعب 40 م 30م 5 ضد 5 لاعبين + حارسي مرمى كما يكن زيادةعدد اللاعبين الى 7 ضد 7 في حالة توفر المساحة اللازمة 60م 40م التعليمات : – اللعب والتمرير ومحاولة التسجيل من خلال التمرير . المحاورة و اللعب الجماعي والفردي	  	12د 10د 18 د	70% 70% 70%	2 2 1	4 4 1	4 د 2 د 3د	إيجابية إيجابية إيجابية	وضعية المدافع جهة المرمى على بعد متراثمانالمنافس – رؤية الكرة والمنافس – في حالة المواجهة عدم ترك المنافس يستدير– عدم ارتكاب اخطاء – انخفاض الجسم لرؤية الكرة –الوقوف بالجانب –التحرك وردة الفعل للكرة فقط - مسؤولية المدافع الاول كمافي السابق– المدافع الثاني يقوم بالتغطية مع ملاحظة زاوية التغطية والمسافةمع الزميل – توجيه اللعب اما للطرف او العمق – اختيار متى وكيف يلتحممع المنافس – المراقبة بحيث يكون اللاعب دائما بين المرمى والمنافس مع القدرة على رؤية الكرة والمنافس ومراعاة المسافة المناسبة
المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		8 د	40%	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية العاشرة

اسم المدرب : راقوب عبد الحكيم

اسم الفريق : نجم اليشير

صنف التدريب: U15

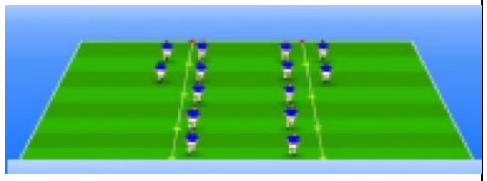
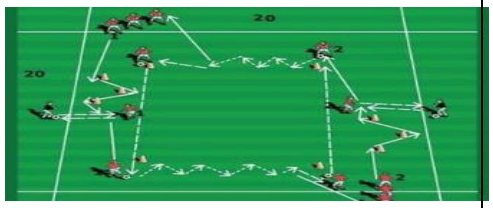
مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي

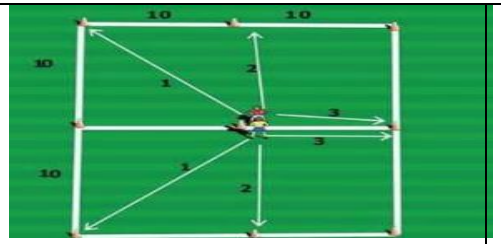
التاريخ : الإثنين 2024/04/25

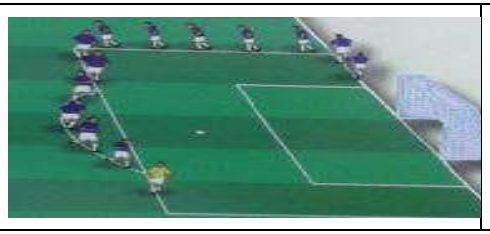
عدد المتدربين:20 الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات

زمن التدريب: 70 د المرحلة التدريبية: المنافسة

هدف التدريب: : العمل على تطوير القدرات التوافقية الرشاقة وسرعة رد الفعل والأداء

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	**تمرينات عامة** :الجري الخفيف حول الملعب **تمرينات خاصة** : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين
المرحلة الأساسية	**تمرين01 الرشاقة وسرعة الاداء** كما في الشكل يمكن عمل مجموعتين التعليمات : – يقوم اللاعب رقم 1 بالجري بدون كرة باتجاه الاقماع الثلاثة ليجري . زيك زاك . بينهما ثم يقوم بتبادل التمرين من لمسة واحدة مع المرر او لاعب متواجد على الجانب ثم ينطلق اللاعب ليستلم تمريرة من الزميل كما في الشكل وبعد السيطرة على الكرة يقوم بتوجيه الكرة بشكل .زيك زاك . ثم يمرر الكرة للزميل المقابل ويقف اخر القاطرة الثانية – يقوم اللاعب بنفس		12د 20 د	90% 90%	4 10 ثا	3 5	3 د 10 ثا	إيجابية سلبية	–الاحماء المناسب والجيد–يمكن زيادة او تقليل المسافة بين الاقماع حسب المساحات المتوفرة وكذلك حسب مستوى اللاعبين – يجب مراعاة النواحي الفنية للجري بالكرة والاستلام والتسليم –عند الاداء يجب ان يكون اللاعب مرتاح النبض من 90–100نبضة في الدقيقة–يتم تبادل ادوار القيادة

الوقت بما قام به اللاعب رقم 1 ولكن من الجهة الاخرى تمرين02 الرشاقة وسرعة رد الفعل يقف اللاعبون على شكل ازواج كما في الشكل يتم تحديد قائد من احد اللاعبين مثلا الاحمر المنطقة مقسمة الى قسمين لكل لاعب ستة اقماع هناك ثلاثة اقماع مشتركة في النصف التعليمات : – يقوم اللاعب القائد بالجري باتجاه أي قمع في منطقته وعلىالاعب الخر الجري الى القمع في منطقته – يمكن تطوير التمرينبحيث يجري اللاعب الى القمع المعاكس تمرين03 الرشاقة والربط الحركي يقف اللاعبون على شكل مجموعتين كما في الشكل التعليمات : – يجري اللاعب الاول من كل مجموعة من القمع الاول وحتى القمع الثاني بحيث يقوم بحركاتتوافقية يقوم المدرب بتحديدها مثلا قفزات . خطوة . حركات ذراعين . ورجلين وجذع ...عند وصوله للقمع الثاني يقوم بعمل حركات جري بالجانب حتى القمع الثالث ثم يدور باتجاه المدرب او احد اللاعبين ليقوم بعملية تبادل التمرير او الاستقبال الكرات الممررة باليد من المدرب جميع انواع الاستقبال الفخذ . الصدر.....ثم ينتقل الى القمع الرابع باداء حركات يتم تحديدها ثم الى القمع الخامس ثم السادس وينتهي عند القمع السابع		20 د	90%	5م		3	10 ثا	راحة تامة	يمكن ان تكون عن طريق مسابقة

المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		6 د	40%	1	//	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية الحادية عشر

اسم المدرب : راقوب عبد الحكيم

اسم الفريق : نجم اليشير

صنف التدريب: U15

مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي

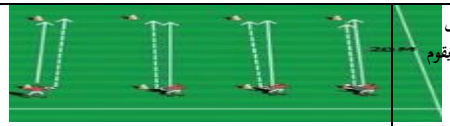
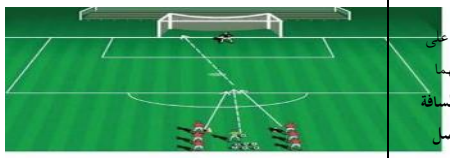
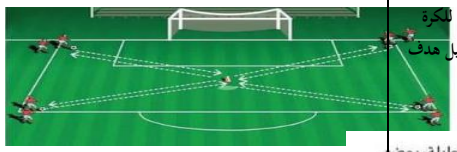
التاريخ : الثلاثاء 2024/04/26

عدد المتدربين:20 الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات

زمن التدريب: 60 د المرحلة التدريبية: المنافسة

هدف التدريب: : تحمل السرعة بالجري بالكرة + التصويب

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم+ التمرير الكرة و الإستقبال مع الزميل وضرب الكرة وبرأس مع تغيير الأدوار		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين

	تمرين01 تحمل السرعة كما في الشكل يمكن عمل مجموعتين او اكثر لكل لاعب من المجموعتين معه كرة المسافة بين القمعين 20 متر التعليمات : – يقوم اللاعب بتمرير الكرة باتجاه القمع الثاني وبعدها الجري باقصى سرعة ممكنة ومحاولة الوصول بالكرة عند القمع الثاني بعدها راحة ايجابية تنطيط الكرة او الجري خفيف تمرين02 السرعةمن خلال منافسة في التصويب على المرمىيقف اللاعبون على شكل ازواج كما في الشكل ويقف المدرب ا و احد اللاعبين ومعه الكرات بينهما مرمى وحارس مرمى التعليمات : –يقوم المدرب بتمرير الكرة في منتصف المسافة بين اللاعبين الذي يجريان باقصى سرعة على شكل سباق اللاعب الذي يصل اولاللكرة يصبح مهاجما ويحاول تسجيل هدف اما من خلال التسديد المباشر على المرمى او السيطرة على الكرة ثم المراوغة والتسديد . اللاعب الذي يصل للكرة متاخرا يصبح مدافعا ويحاول استخلاص الكرة من الزميل ومنعه من تسجيل هدف – يمكن هذا التمرين على شكل لعبة تمرين03 **تنظيم التدريب:** استخدام خط 18 ياردة أو أي منطقة مربعة أو مستطيلة، يوضع قمع في منتصف المسافة ، يقف اللاعبون على أطراف المربع أو المستطيل بحيث كل 4 لاعبين يعملوا معا . كل لاعب كرة . **التعليمات :** عند إعطاء إشارة المدرب ينطلق اللاعبون الأربعة سريعا (جري بالكرة) وعند الوصول إلى القمع الدوران والعودة الى نقطة البداية، يمكن ان تكون لعبة صغيرة تنافسية بين اللاعبين إما لعبة فردية أو جماعية . **نقاط التدريب الرئيسية :** الإحماء المناسب والجيد . – عند الأداء يجب ان يكون اللاعب مرتاحا النبض من 90–100 نبضة في الدقيقة . – الجري يكون بالحد الأقصى 90–100 ٪ – الراحة بين التكرار والتكرار لكل ثانية عمل 6–10 ثواني راحة حسب مستوى اللاعب . – التكرار 5 مرات وتعتبر هذه مجموعة . يمكن عمل 2–3 مجموعات كل مجموعة والأخرى بينها راحة 3–5 دقائق راحة تامة.	  	15 د 15 د 15د	90% 90% 90%	5م / 5 م / 5م	3 / 2 / 2	10 ثا 3 د 10 ثا 3 د 3ثا 3 د	إيجابية تامة إيجابية تامة إيجابية تامة	الاحماء المناسب – عند الاداء يجب ان يكون اللاعب مرتاح النبض من 90–100نبضة في الدقيقة // //
المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		9د	40%	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية الثانية عشر

اسم المدرب : راقوب عبد الحكيم

اسم الفريق : نجم اليشير

صنف التدريب: U15

مكان التدريب : الملعب البلدي مسعدي التومي

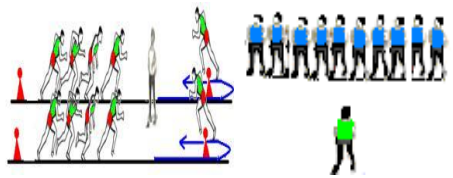
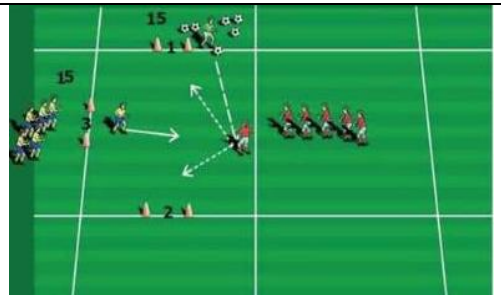
التاريخ : الأربعاء2024/04/27

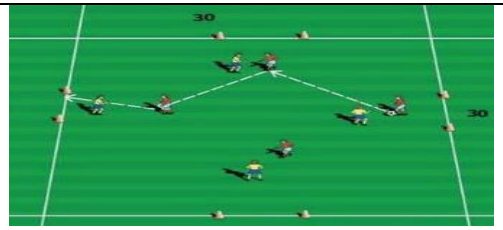
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

عدد المتدربين:20 الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق ـ كرات

زمن التدريب: 65 د المرحلة التدريبية: المنافسة

هدف التدريب: : العمل على تحسين الهجوم

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	**تمرينات عامة :**الجري الخفيف حول الملعب **تمرينات خاصة :** القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين
المرحلة الأساسية	**التمرين الاول** **تنظيم التدريب :** كما في الشكل منطقة محددة (15م × 15م) 3 مرمى، يقف اللاعبون كما في الشكل ، يمكن عمل أكثر من منطقة ، طول المرمى 2متر ، لكل لاعب 10 محاولات ثم يتم التغيير في ادوار اللاعبين . **التعليمات :** – يقوم المدرب أو احد اللاعبين بتمرير الكرة إلى المهاجم الذي يستقبل الكرة ويحاور المدافع والتسجيل في المرمى (1) أو (2) أو (3) . **نقاط التدريب :** السيطرة الجيدة على الكرة . حماية الكرة . اتخاذ القرار . استعمال مهارات المحاورة . تغيير السرعة والاتجاه . **التمرين الثاني**		20 د	75%	10 م	2	2 د	إيجابية	

	تنظيم التدريب : ملعب (30م × 30م) 4 مرمى ، كل فريق يدافع عن مرميين، زمن كل لعبة 5 دقائق . مباراة بين فريقان4 ضد 4 ، كل فريق يحاول أن يسجل في مرميين ويدافع عن مرميين مع مراعاة النواحي التدريبية . **نقاط التدريب الرئيسية :** – اتخاذ القرار – التسديد – المراوغة . – اللعب المشترك مع الزميل . – الهروب من الرقابة . – حماية الكرة . – تغيير اللعب . **التمرين الثالث** **تنظيم التدريب :** ملعب (50 م × 35م) مرميين ، 6 ضد 6 + حارسي مرمى ، يمكن زيادة المساحة (60م ×40م) اذا كانت متوفرة أو التقليل مع تقليل عدد اللاعبين . **الفريق المهاجم :** الانتشار ، تمرير الكرة خلف المدافع إن أمكن ، المساندة ،حركة مستمرة من اللاعبين وذلك من أجل استلام الكرة ، تحريك وخلخلة المدافعين ، خلق الفراغات **الفريق المدافع :** العودة خلف الكرة عند فقدانها ، ومحاولة استرجاع الكرة ، مع مراعاة النواحي التدريبية التي تم تعلمها سابقا ، وعند حيازة الكرة الانتقال سريعا إلى الهجوم .	 	12د 12 د	75% 75%	5 د 10 د	2 1	2 1	ايجابية إيجابية	2 1	
المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		9د	40%	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية الثالثة عشر

الإسم و اللقب:راقوب عبد الحكيم

الموسم: 2024/2023

اسم الفريق:نجم اليشير

عدد المتدربين: 18

صنف التدريب: U15

زمن التدريب:70 د

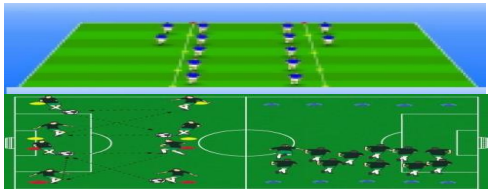
مكان التدريب:الملعب البلدي مسعدي التومي

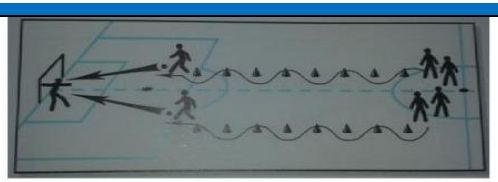
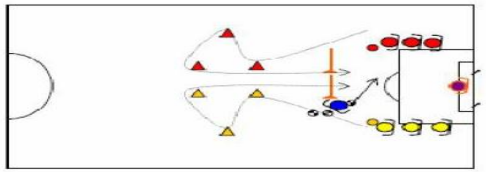
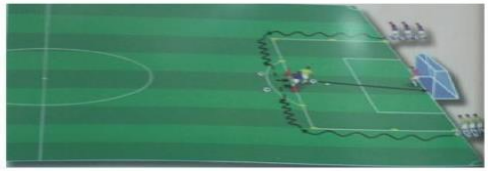
المرحلة التدريبية: المنافسة

الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق –كرات

التاريخ : الاثنين2024/04/01

هدف التدريب: تطوير السرعة الإنتقالية بالكرة + المراوغة + التصويب

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أيجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم+ التمرير الكرة و الإستقبال مع الزميل وضرب الكرة وبرأس مع تغيير الأدوار		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين

المرحلة الأساسية	تمرين01: تقسيم الفريق إلى مجموعتين و تكون كل مجموعة على شكل قاطرة عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل قاطرة ليقوم بالجري بالكرة بين الأقماع 2تمرين:يقسم الفريق إلى مجموعتين و توضع الأقماع على شكل مثلث عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعبان الأولان من كل مجموعة بالكرة و الجري بين الأقماع حتى الوصول إلى رأس المثلث ومواصلة الجري في الضلع الآخر حتى آخر قمع ويختم ذلك بالتسديد على المرمى 3. تمرين : في مساحة 18 م مجموعتان + حارس مرمى يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتان تقف كل مجموعة على الخط الخلفي لمنطقة 18 م وعند الصافرة يجري أول لاعب من كل مجموعة بأقصى سرعة ويترك الكرة عند بوابة الأقماع ويدخل من خلالهما ويصوب الكرة الثانية في المرمى الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الاهداف هو الفائز	  	12د 12د 12د	80% 90% 95%	4 4 4	3 3 3	3 د 3د 3 د	إيجابية إيجابية إيجابية	– ضرب الكرة بالوجه الداخلي للقدم تكون الكرة قريبة من القدم – رفع الأس عند الجري – الجري بين الأقماع من دون لمسها – الجري يكون بسرعة – تبادل الجهة بين المجموعتين – الجري بأقصى سرعة – التسديد يكون داخل المرمى
المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		9د	40%	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية الرابعة عشر

الإسم و اللقب: راقوب عبد الحكيم

الموسم: 2024/2023

اسم الفريق: نجم اليشير

عدد المتدربين: 18

صنف التدريب:U15

زمن التدريب:70 د

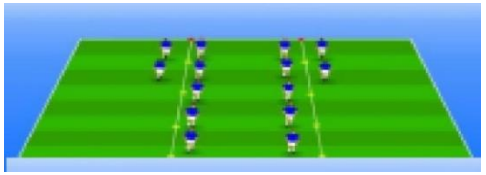
مكان التدريب:الملعب البلدي مسعدي التومي

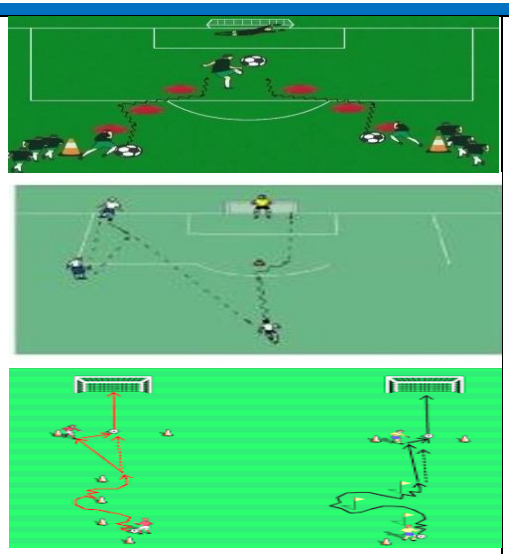
المرحلة التدريبية: المنافسة

الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع –أطواق – كرات

التاريخ : الثلاثاء2024/04/02

هدف التدريب: العمل على تحسين مهارتي المراوغة + التصويب

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم+ التمرير الكرة و الإستقبال مع الزميل وضرب الكرة وبرأس مع تغيير الأدوار		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين

المرحلة الأساسية	تمرين01:تشكيل مجموعتان من اللاعبين يدحرجون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى وهكذا تبادل الأدوار بين اللاعبين . تمرّن02: كل ثلاث لاعبين معا يمرر اللاعب الواقف أمام خط الركنية إلى اللاعب الذي في الجهة اليسرى من خط 18 متر ثم يجري لمسافة 5 م بأقصى سرعة لتمرير الكرة إلى لاعب ثالث يبعد مسافة 30م الذي يجري بالكرة بأقصى سرعة وعند الوصول للقمع يسدد الكرة نحو المرمى وتبادل الأدوار كما في الشكل تمرين 03 : المراوغة بين الأقماع ثم تمرير الكرة إلى الزميل المقابل له وبدوره يقوم الزميل بتهيئة الكرة ليقوم هو الآخر بتصويب الكرة نحو المرمى .		12د 12د 12د	80% 80% 80%	4 4 4	3 3 3	3 د 3د 3 د	إيجابية إيجابية إيجابية	– الجري بالكرة بين الأقماع . – التحكم في الكرة ورفع الرأس – التركيز أثناء التسديد – عند صافرة المدرب يجب الإنتقال بسرعة فائقة و التسديد نحو المرمى بدقة عالية لأحدى الجهتين في المرمى . – المراوغة الأقماع بطريقة سليمة – التركيز أثناء التسديد نحو المرمى
المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		9د	40%	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية الخامسة عشر

الإسم و اللقب:راقوب عبد الحكيم

الموسم: 2024/2023

اسم الفريق:نجم اليشير

عدد المتدربين: 18

صنف التدريب:U15

زمن التدريب:70 د

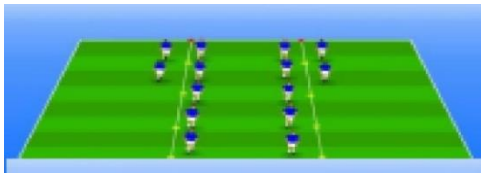
مكان التدريب:الملعب البلدي مسعدي التومي

المرحلة التدريبية: المنافسة

الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع –أطواق –كرات

التاريخ : الاربعاء2024/04/03

هدف التدريب:العمل على تحسين مهارة التصويب.

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين

المرحلة الأساسية	تمرين01: , يقف ثلاث لاعبين اللاعب الاول بحوزته كرة يقوم بالتمرير للاعب الثاني و يعيد له الكرة ثم يمررها للاعب الثالث بينما يجري اللاعب الثاني نحو القمع ثم يتجه نحو المرمى ليمرر له اللاعب الثالث ويقوم بالتسديد مباشرة كما يوضحه الشكل تمرّن 02: يقسم الفريقين إلى مجموعتين يقفان وراء المرمى ثم يقوم بتمرير الكرة إلى الزميل المقابل يروض الكرة ثمة يمررها إلى الزميل المقابل و يجري في إتجاه المرمى و يصوب . تمرين03 يقسم الفريق إلى ثلاثة مجموعات كل لاعب من مجموعة يقفز اللاعب على السلاسل قفزات خفيفة و سريعة ثم يجري بالكرة بين الأقماع و يصوب على المرمى .		12د 12د 12د	80% 80% 85%	4 4 4	3 3 3	3 د 3د 3 د	إيجابية إيجابية إيجابية	– الجري بأقصى سرعة التصويب بدقة نحو المرمى . – الجري بسرعة و التصويب بدقة نحو المرمى الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز – الجري بين الأقماع و الدقة في التصويب نحو المرمى .
المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		9د	40%	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية السادسة عشر

الإسم و اللقب:راقوب عبد الحكيم

الموسم: 2024/2023

اسم الفريق:نجم اليشير

عدد المتدربين: 18

صنف التدريب:U 15

زمن التدريب:70 د

مكان التدريب:الملعب البلدي مسعدي التومي

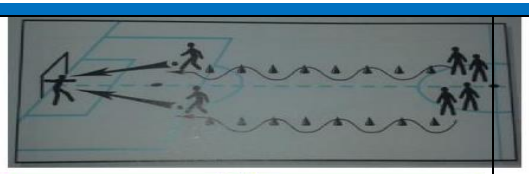
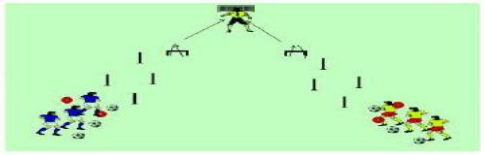
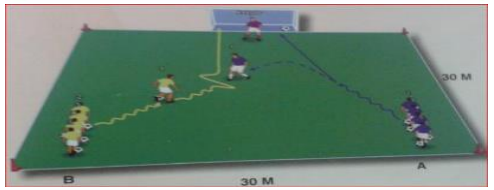
المرحلة التدريبية: المنافسة

الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع –أطواق – كرات

التاريخ : الاثنين2024/04/08

هدف التدريب:العمل على تحسين مهارتي المراوغة + التصويب

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم+ التمرير الكرة و الإستقبال مع الزميل وضرب الكرة وبرأس مع تغيير الأدوار		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين

المرحلة الأساسية	تمرين01:تقسيم الفريق إلى مجموعتين و تكون كل مجموعة على شكل قاطرة عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل قاطرة ليقوم بالمراوغة بين الأقماع ثم التصويب نحو المرمى تمرين2: يقف اللاعبون بقاطرتان خلف خط البداية ، عند إعطاء المدرب إشارة الإنطلاق يبدأ اللاعب الأول من كل مجموعة مراوغة الأعمدة عند الوصول إلى الحاجز يمرر الكرة من تحته و يحاول الإلتحاق بها يتم التسديد على المرمى تمرين 3 : مجموعتان مقابل الحرس تبادل الهجوم و الدفاع بحيث يقوم اللاعب 1 من المجموعة (أ) بالجري بالكرة و مراوغة اللاعب الأعمدة و التمرير إلى المدافع المقابل له و هو بدوره يقوم بإعادة الكرة إلى المهاجم ثم يقوم بمراوغته و التسديد نحو المرمى.	  	12د 12د 12د	80% 80% 85%	4 4 4	3 3 3	3د 3د 3د	إيجابية إيجابية إيجابية	ضرب الكرة بالوجه الداخلي للقدم تكون الكرة قريبة من القدم –التحكم في الكرة عند الجري – تكون ضرب الكرة بخارج القدم و بسرعة مناسبة – الدقة في التسديد على المرمى – إختيار حركة المراوغة – السرعة بعد إجتياز المدافع
المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		9د	40%	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الإسم و اللقب:راقوب عبد الحكيم

الوحدة التدريبية السابعة عشر

الموسم: 2024/2023

اسم الفريق:نجم اليشير

عدد المتدربين: 18

صنف التدريب: U15

زمن التدريب:70 د

مكان التدريب:الملعب البلدي مسعدي التومي

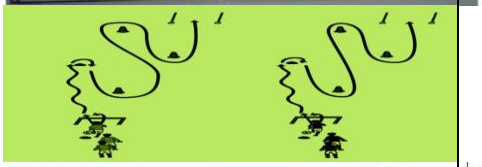
المرحلة التدريبية: المنافسة

الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع – أطواق – كرات

التاريخ : الثلاثاء2024/04/09

هدف التدريب: تطوير السرعة الإنتقالية بالكرة + المراوغة + التصويب

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم+ التمرير الكرة و الإستقبال مع الزميل وضرب الكرة وبرأس مع تغيير الأدوار		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين

المرحلة الأساسية	تمرين01: كرة لكل لاعبين ويضع قمعين خاصين بكل لاعبين وتبعد المسافة بينهما 8 م ويقوم اللاعب بمحاورة الكرة بين القمعين مشكلا رقم 8 كما يبدو في الشكل ويتم تبادل الادوار بين اللاعبين . تمرّين02: تقيسم اللاعبين الى مجموعتّين بالتنافسٌ يمرر اللاعب الكرة تحت الحاجز 80 سم ثمٌ يقفز فوقه وّيجري بالكرة بسرعة بالدوران حول الاقماع وصولا الى الاعلام و العودة بالكرة إلى مكان الإنطلاق ثم ينطلق اللاعب الآخر تمرين 03: تشكيل مستطيل طول ضلعه 40×30م ، فريقين + حارس مرمى تكون المجموعتان على شكل قطارين على جانب كل مرمى ، بحيث يرمي المدافع الكرة نحو المهاجم عند إمساك الكرة يحاول مراوغة المدافع و التسديد على المرمى (1×1)	  	12د 12د 12د	80% 90% 90%	4 4 4	3 3 3	3 د 3د 3 د	إيجابية إيجابية إيجابية	– الجري بالكرة بين الأقماع . – التحكم في الكرة ورفع الرأس –الانطلاق بأقصى سرعة ممكنة . – التركيز في عدم لمس الأقماع أثناء المراوغة . –الجري بسرعة إلى المدافع و مراوغته بطريقة سليمة –أخذ الكرة من المهاجم بدون إرتكاب الأخطاء
المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		9د	40%	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة

الوحدة التدريبية الثامنة عشر

الإسم و اللقب:راقوب عبد الحكيم

الموسم: 2024/2023

اسم الفريق:نجم اليشير

عدد المتدربين: 18

صنف التدريب:U15

زمن التدريب:70 د

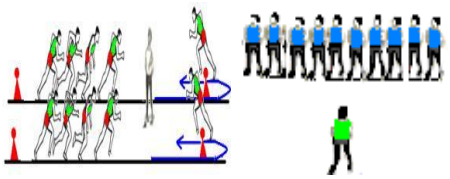
مكان التدريب:الملعب البلدي مسعدي التومي

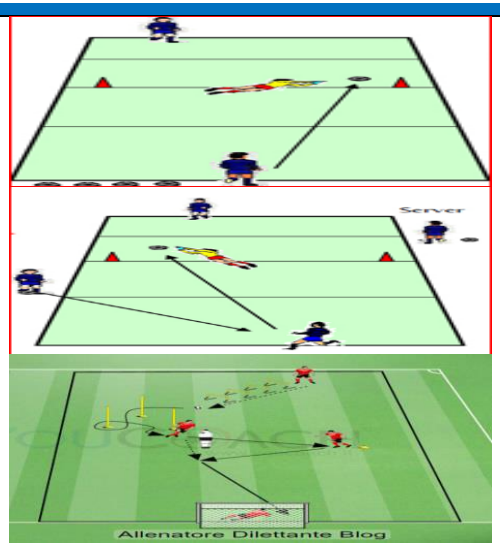
المرحلة التدريبية: المنافسة

الوسائل : صفارة – ميقاتي – أقماع –أطواق –كرات

التاريخ : الاربعاء2024/04/10

هدف التدريب:العمل على تحسين مهارة التصويب .

المرحلة التدريبية	المحتوى التدريبي	رسم المخطط	زمن التدريب	شدة التدريب	عدد التكرارات	عدد السلاسل	زمن الراحة	نوع الراحة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	تمرينات عامة :الجري الخفيف حول الملعب تمرينات خاصة : القيام بمجموعة من الحركات مثل دوران اليدين،الجري على الجانب، القيام بحركات أبجدية مثل رفع الركبتين و رفع العقبين.....الخ القيام بتمارين المرونة لعضلات الجسم		6د 6د	50% 60%	3 3	2 2	2د 2د	إيجابية	التهيئة النفسية والفيزيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب للاعبين و إعطاء أهمية لمرحلة التسخين

المرحلة الأساسية	**تمرين01**: ملعب بمساحة 10م× 30م و يتألف التمرين من خمس كرات ، المسدد و الحارس عند إشارة المدرب على المسدد ان يسدد الكرة في الزاوية التي لا يتواجد فيها الحارس تمرّين **02**:نفس التمرين السابق مع دخول الممررعند إشارة المدرب يقوم اللاعب الممرر بتمرير الكرة باتجاه القمع المتواجد على بعد 10م من المرمى فيما يقوم اللاعب المسدد بالتسديد على المرمى **تمرين03**: يقفز اللاعب فوق العوارض ثم يجري بالكرة بين الأعلام ثم يمرر لزميل ليعيد الكرة إليه و يصوب مباشرة نحو المرمى .		12د 12د 12د	75% 75% 80%	4 4 4	3 3 3	3 د 3د 3 د	إيجابية إيجابية إيجابية	– الانتباه الى تمركز الحارس. – ان تكون القدم التي يسدد بها بجانب الكرة – تسديد الكرة من منتصفها و بمشط القدم. – التسديد إلى زاوية معينة. – التركيز على دقة التصويب داخل المرمى
المرحلة النهائية	– جري خفيف حول الميدان مع العودة إلى الحالة الطبيعية. – إسترخاء تام مع تمارين الإطالة		9د	40%	1	//	//	سلبية	– إنخفاض معدل نبضات القلب . – التأكيد من سلامة اللاعبين – إعطاء أهمية لهذه المرحلة