



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



الرقم التسلسلي:

الرمز :

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة:

التخصص: التحضير البدني

## مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة (ماستر أكاديمي)

أثروحدات تدريبيية مقترحة بطريقتة التدريب الفترية منخفضة الشدة على تنمية  
مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم  
دراسة ميدانية لنادي النجم الرياضي بلدية محمد بوضياف أقل من 13 سنة

إشراف الاستاذ:

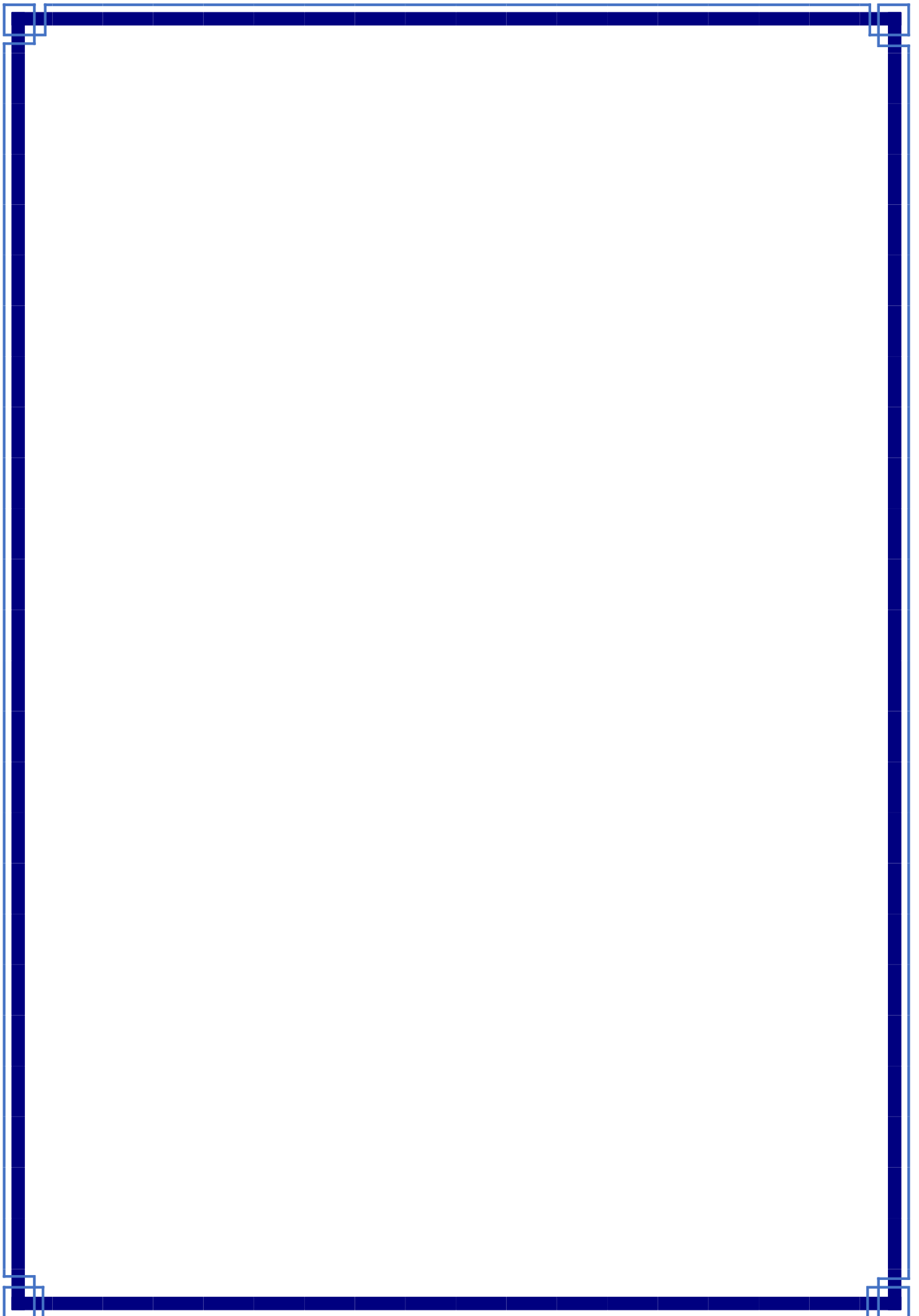
- الدكتور: بن رجم إدريس

اعداد الطالبين:

- علال خالد
- بن صوشة حسين

السنة الجامعية:

2021-2020





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



الرقم التسلسلي:

الرمز :

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة:

التخصص: التحضير البدني

## مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة (ماستر أكاديمي)

أثروحدات تدريبيية مقترحة بطريقتة التدريب الفترتي منخفض الشدة على تنمية  
مهارة المراوغتة لدى لاعبي كرة القدم  
دراسة ميدانيية لنادي النجم الرياضي بلديية محمد بوضياف أقل من 13 سنة

إشراف الاستاذ:

- الدكتور: بن رجم إدريس

اعداد الطالبين:

- علال خالد
- بن صوشة حسين

السنة الجامعية:

2021-2020

# شكر

"ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي

وأن أعمل صالحا ترضاه " الآية 19 من سورة النمل

الحمد لله الذي وفقنا إلى إتمام هذا العمل، فما كان لشيء أن

نكون في هذا المقام إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير إلى الأستاذ

والدكتور المشرف "بن ارجم إدريس"، كما أتقدم بالشكر إلى كل

الأساتذة على ما قدموه لنا من مساعدة طوال مشوارنا الجامعي

، كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر العرفان إلى كل من ساعدنا من

قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل.

# إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما الرحمان: «واخفض لهما جناح الذل

من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "..... الإسراء 24.  
إلى التي اوصاني بها المولى خيرا وبراً إلى التي حملتني وهنا على وهن إلى التي  
سهرت الليالي لأنام ملء اجفاني إلى منبع الحب والحنان رعاها الله  
" أمي الغالية".

إلى رمز العز والشموخ إلى من زرعتني على ضفاف العلم وناضل من احلي وكان أكبر  
سند لي في معارك الحياة إلى قدوتي وتاجي إلى رأس مالي حفظه الله  
" أبي الغالي".

إلى من حبهم يسري في عروقي وذكراهم تلج فؤادي إلى إخوتي وأخواتي  
إلى جميع أفراد عائلة علال. بن صوشتة، نعيجي، حريزي....دون استثناء  
إلى أصدقائي وإلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في هذا العمل المتواضع  
إلى كل أساتذة قسم التدريب وأساتذة المعهد

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ب	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
05	1 - 1 - إشكالية الدراسة
06	1 - 2 - فرضيات الدراسة
06	1 - 3 - أهداف الدراسة
07	1 - 4 - أهمية الدراسة
07	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
09	1 - 6 - الدراسات السابقة
13	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
13	1 - 8 - الاستفادة من الدراسات السابقة
<b>الجانب النظري</b>	
الصفحة	الفصل الثاني: وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة
16	تمهيد
16	2 - 1 - الوحدة التدريبية
19	2 - 2 - التدريب الرياضي

19	1-2-2- مفهوم التدريب الرياضي
20	2-2-2- مبادئ التدريب الرياضي
21	3-2-2- خصائص التدريب الرياضي
22	4-2-2- أهداف التدريب الرياضي
23	5-2-2- طرق التدريب الرياضي
26	3-2- طريقة التدريب الفتري
29	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: مهارة المراوغة
30	تمهيد
31	3-1- المهارات الأساسية في كرة القدم
31	3-1-1- مفهومها
31	3-1-2- اقسامها
33	3-2- مهارة المراوغة
33	3-2-1- مفهومها
33	3-2-2- أنواعها
34	3-2-3- مميزات اللاعب المراوغ
35	3-2-4- طرق المراوغة
35	3-2-5- الخطوات التعليمية للمراوغة
35	3-2-6- أهمية المراوغة
36	3-2-7- ميزات استخدام المراوغة
37	3-2-8- الأسس التي يعتمد عليها المراوغ
37	3-2-9- قواعد المراوغة
38	3-3- كرة القدم
38	3-3-1- تعريفها
38	3-3-2- نبذة عن تطور كرة القدم

39	3-3-3- كرة القدم الحديثة
40	3-4- المرحلة العمرية
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
43	تمهيد
44	1-4 - الدراسة الاستطلاعية
45	2-4 - منهج الدراسة
46	3-4 - متغيرات الدراسة
46	4- مجتمع وعينة الدراسة
47	4-5 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
48	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
49	4-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
50	4-8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية
52	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
54	تمهيد
55	5-1 - عرض النتائج
55	5-2 - تحليل النتائج
57	5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
60	6 - 1 - الاستنتاج العام
60	6 - 2 - الاقتراحات
61	6-3- الفرضيات المستقبلية
63	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق

## قائمة الجداول والأشكال

### قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
27	1	مكونات حمل التدريب في طريقة الفترتي منخفض الشدة
28	2	مكونات حمل التدريب في طريقة الفترتي مرتفع الشدة
58	4	النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار المراوغة
59	5	النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار المراوغة
59	6	النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار المراوغة

### قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
50	1	شكل يبين كيفية أداء اختبار المراوغة

### الملخص:

**العنوان:** إثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

حيث تهدف إلى معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة الضابطة ومعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية حيث استخدمنا المنهج التجريبي على عينة لاعبي النادي النجم الرياضي محمد بوضياف فئة أقل من 13 سنة والذي يتكون من 24 لاعبا، أما عينة الدراسة فتمثلت في مجموعة من اللاعبين عددهم 12 تم اختيارهم بطريقة قصدية تم تقسيمهم إلى عینتين ضابطة وتجريبية . واستخدمنا أساليب جمع البيانات: المقابلة، الملاحظة، اختبار المراوغة.

وكانت نتائج الدراسة مقارنة بنتائج دراسة الطالب لعیدی عبد الرحيم وجود ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة الضابطة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية مهارة المراوغة

واقترحنا مجموعة من الاقتراحات كانت إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة خاصة الفئة العمرية أقل من 13 سنة باعتبارها المرحلة الأساسية لتزسيخ المكتسبات والخبرات وإجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة واستخدام التدريب الفكري بنوعية كأحد أساليب وطريقة مثلى للتدريب. وقد اوصت الدراسة على إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول طريقة التدريب الفكري بنوعيه. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول طريقة التدريب الفكري بنوعيه على مجموعة من الرياضات الأخرى غير كرة القدم. إجراء دراسات أخرى مشابهة لكن مع فئات عمرية أخرى. إجراء دراسات أخرى مشابهة لجوانب مهارية أخرى في كرة القدم وبطريقة التدريب الفكري.

**Abstract:**

**Title:** *Effect of suggested training modules with low-intensity interval training method on developing the dribbling skill of football players under 13 years old.*

*It aims to know the existence of statistically significant differences between the pre and post test in developing the evasive skill of the experimental group, knowing the existence of statistically significant differences between the pre and post test in developing the evasive skill of the control group, and knowing the existence of statistically significant differences between the control and experimental group in the post test. In developing the skill of dribbling for the benefit of the experimental group, where we used the experimental method on the sample of club players, the sports star, Mohamed Boudiaf, a category less than 13 years old, which consists of 24 players. As for the study sample, it was represented by a group of 12 players who were chosen intentionally, they were divided into two samples, control and experimental. We used data collection methods: interview, observation, evasion test.*

*The results of the study were compared to the results of the student's study of Eidi Abdel Rahim, and there was a statistical significance between the post-test and the pre-test in developing the evasive skill of the experimental group. There are no statistically significant differences between the pre- and post-test in the development of the evasive skill of the control group. There are statistically significant differences between the control group and the experimental group in the post test in developing the evasion skill*

*We proposed a set of suggestions, which were to give great importance to football skills in childhood, especially the age group less than 13 years, as the basic stage for consolidating the gains and experiences, conducting similar studies on different age groups, and using qualitative interval training as one of the best methods and method for training. The study recommended conducting more studies dealing with the two types of periodic training method. Conducting more studies dealing with the method of interval training with its two types on a group of sports other than football. Conducting other similar studies, but with other age groups. Conducting other studies similar to other skill aspects in football and in the periodic training method.*

# مقدمت



### مقدمة:

أهم ما ميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي والتقني الكبير الذي حصل في مجال الحياة وظهور نتائج الاختراعات العلمية الحديثة التي أحدثت تغيرات هائلة في كل مرافق حياتنا العصرية، إذ فتح هذا التطور آفاقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات حياتنا كافة ومنها المجال الرياضي الذي يعد واحداً من وسائل قياس مستوى التقدم الحضاري والاجتماعي في أي بلد من بلدان العالم ويتجلى ذلك واضحاً من خلال ما توصلت إليه الدول المتقدمة في تحقيق الإنجازات الرياضية العالية وكان ذلك بفضل ما توصل إليه العلماء المعنيون بشؤون التدريب الرياضي.

يعتبر التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية مرتبة قائمة على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أوج المستويات والأداء الجيد والمتطور والسريع الذي تسعى إليه كل فرق العالم محاولة منها احراز أفضل النتائج والمستوى (مفتي إبراهيم حمادة، 1997، ص8)

لقد أصبحت لعبة كرة القدم تسيطر التكنولوجيا وتتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة نتيجة الأبحاث في المجالات الرياضية وتفاعل مختلف العلوم كعلم التشريح وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلوم أخرى مع بعضها البعض، بالإضافة إلى الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي وهذا التكامل لم يظهر بشكل عشوائي بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على طرق وأساليب التدريب الحديثة كلها ساهمت في تطوير لعبة كرة القدم (امر الله الباسطي، 1995، ص18)

يحتل تعليم المهارات الأساسية مكانة خاصة عند تدريب الناشئين إذ يهدف تعليم المهارات الأساسية إلى الفعالية والاتقان التام للمهارات في كرة القدم بحيث يتمكن الناشئ من الوصول للمستويات الرياضية العليا فمهما بلغت الصفات البدنية والأخلاقية لن يتحقق الهدف المرجو من تعلمه إلا بإتقان المهارات الأساسية ومن بينها مهارة المراوغة في كرة القدم.

وتعتبر طريقة التدريب الفكري من أفضل الطرق لتنمية مهارة المراوغة في كرة القدم والتي أصبحت مطبقة عند الكثير من المدربين لأنها طريقة تحقق الفعالية مع الأهداف الموضوعية والمراحل التي تمر بها المنافسة.

ولهذا الغرض قمنا بإعداد دراستنا والتي تمحورت حول: اقتراح وحدات تدريبية بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة وأثرها على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم اشبال أقل من 13 سنة.

حيث قمنا بتقسيم دراستنا او بحثنا إلى ستة فصول حيث الفصل الأول: سنتطرق فيه إلى الإطار العام للدراسة وفيه سنتناول إشكالية البحث، طرح التساؤلات، صياغة الفرضيات، اهم الدراسات السابقة والمتشابهة التي لها صلة بموضوع بحثنا.

الفصل الثاني: سنتناول فيه المتغير الاول وهو المتغير التابع والمتمثل في الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة وفيه نتناول التدريب، طرق التدريب وركزنا كثيرا على طريقة التدريب الفترى بنوعيه المرتفع والمنخفض ، الفصل الثالث: فسنتطرق فيه إلى المتغير الثاني وهو المتغير المستقل والذي يتمثل في المهارات الاساسية في كرة القدم ومهارة المراوغة بحيث ذهبنا فيه إلى التعريف بكرة القدم بشكل عام والمهارات الاساسية وركزنا على مهارة المراوغة والتي هي موضوع بحثنا لنختم الجانب النظري بالمرحلة العمرية التي تمت عليها الدراسة ، الفصل الرابع: يتمثل في الاجراءات الميدانية للدراسة وفيه قمنا بتحديد كل من مجتمع البحث ، ضبط المتغيرات اختيار عينة الدراسة وإجراء التطبيق الميداني للأداء ، وكذلك تحديد الاساليب الادصائية المستخدمة في الدراسة، الفصل الخامس: وفيه نقوم بتحليل النتائج المتحصل عليها في الدراسة. والفصل السادس: استنتاجات واقتراحات لعلها تساهم في تطوير لعبة كرة القدم.

# الإطار

# المنهجي



# الفصل الأول

الإطار العام للدراسة



## 1-1-1- الإشكالية:

إن رياضة كرة القدم من أشهر الأنشطة الرياضية في العالم، حيث كانت من الرياضات التي واكبت التطورات العلمية في مختلف طرق وو سائل التدريب لتنمية وتطوير مختلف جوانبها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية، كما أن الإنجازات الكبيرة والمستويات العالية التي وصلت إليها لم تكن محض صدفة إنما هي عملية منظمة ومخططة بأ سس ومبادئ علمية على المدى الطويل حيث تلم بجميع جوانب الإعداد.

ويعتبر الجانب المهاري أحد العناصر المحددة لمستوي اللاعب في معظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة كونها تحتوى على كم هائل من المهارات الأساسية، ما دفع بالمختصين للبحث على أد سب طرق لتنميتها وتحسينها ويعتبر التدريب الرياضي أحد أهم الدراسات الحديثة المطورة لهذه الرياضة من جميع الجوانب، حيث ينظم تحت لواءه العديد من المختصين والخبراء كل حسب تخصصه، ولم يقتصر التدريب على الإعداد فقط لتحقيق النتائج العالمية، فالعمر الزمني للاعب يلعب دوراً أساسياً في الإعداد، وتعد فئة الناشئين بذرة وركيزة أساسية للمستقبل وهذا ما يقوله مفتي إبراهيم "قاعدة ضعيفة تعني قمة ضعيفة"، ما أدى بالمختصين والمدربين والمسؤولين تسليط الضوء على هذه الفئة كونها قاعدة أساسية لنجاح الرياضي مستقبلاً ، كما إن التدريب الرياضي سابقاً في كرة القدم كان يقتصر فقط على إعطاء تمارين اللياقة البدنية وحركات التنسيق مع اكتفاء ه بالوسائل التدريبية البسيطة جداً، 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 طرق التدريب طريقة التدريب الفكري التي يعتمد عليها في تطوير أو تنمية صفة أو حركة أو مهارة أو شيء معين، ومن بين المهارات الأساسية في كرة القدم التي يمكن تنميتها نجد مهارة المراوغة والتي هي مهارة أساسية يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة ، يسعى المدرب من أجل تنميتها لما لها من أهمية في كرة القدم، فالمراوغة هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخطية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم وخلق فرص التسجيل والسيطرة على ظروف المباراة. (موفق أسعد محمود، 2009، ص167).

ومن هنا يجدر بنا أن نطرح التساؤلات التالية: التساؤل العام:

-هل للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة أثر على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة؟

#### ✓ التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية؟

#### 1-2-فرضيات الدراسة:

- ✓ الفرضية العامة: للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة أثر على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم؟
- ✓ الفرضيات الجزئية:

- توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية مهارة المراوغة.

#### 1-3-أهداف الدراسة: معرفة إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي

- والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية
- معرفة إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة الضابطة

- معرفة إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية.

#### 1-4-أهمية الدراسة:

في ظل التطور الكبير الذي و صلت إليه كرة القدم واعتمادها على البحوث العلمية الحديثة ما يدفعنا لمواكبتها لتحقيق النتائج العالمية ،حيث تكمن أهمية هذا الموضوع في تصميم وحدات تدريبية بعد تسليط الضوء على مدى ضرورة التخطيط والتقويم خلال الاختبار لمعرفة العوامل الأساسية في وضع الحصص التدريبية من أجل تنمية في المهارات الأساسية لدى الناشئين أقل من 13 سنة ،ووضعها تحت تصرف المدربين للعمل به ،وتبيين فاعلية طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة في تنمية المهارات الأساسية ومنها موضوعنا الذي تكلم عن المراوغة في كرة القدم لدى الناشئين وتطوير الجانب الحسي والحركي لديهم .

- معرفة أيضا مدى مساهمة وفاعلية التدريب المنخفض الشدة في تنمية مهارة المراوغة كونها مهارة أساسية في كرة القدم ما يدفع بالمدرّب إلى تعليم هذه المهارة للاعب منذ صغره.  
- الإضافة العلمية للمكتبة الجزائرية من خلال إضافة برامج تدريبية للبحث في صد الرفع من الأداء المهاري للاعبين.

#### 1-5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

##### 1-5-1-وحدات تدريبية:

■ لغة:

-وحدة: حالة ما اتحد من الناس أو من الأشياء.

-تدريبية: تدرب على الشيء أو فيه أو به: تَعَوَّدَهُ وَمَرَّنَ عَلَيْهِ، تمرن (جبران م سعود،2007، ص136).

■ اصطلاحا: - وحدة التدريب هي الخلية أو الجزء الأصغر لحظة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة رمن التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة.

-هي مجموعة من التمارين المقننة التي تساهم في تطوير الصفات البدنية. (صدي محمود ناشف 2001، ص 99).

■ **إجرائيا:** وحدة التدريب هي الأساسية لعملية التخطيط وهي تمثل الحصة التدريبية اليومية وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء، الجزء الرئيسي، الجزء الإعدادي، الجزء الختامي.

### 1-5-2- التدريب الرياضي:

■ **اصطلاحا:** - يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (أمر الله البسطي 1998، ص 35)،

-مجموعة الإجراءات التي تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إلى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1990. ص 35).

■ **إجرائيا:** مجموعة العمليات المبنية على اسس علمية والتي تهدف إلى اعداد اللاعب أقل من 13 سنة من النواحي البدنية والمهارية لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

### 1-5-3-التدريب الفترتي المنخفض الشدة:

-يتميز التدريب الفترتي منخفض الشدة بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته، ويهدف إلى تطوير عنصر التحمل وتحمل القوة. (أمر الله أحمد السباطي، مصر، منشأة المعارف، 1998، ص 88).

-هو تقديم عمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو تبادل متبادل للعمل.

(بسطوطي أحمد دار، الفكر العربي، ص 28)

### 1-5-4-تعريف المراوغة:

■ **لغة:** - راوغ يراوغ، مراوغة، والمفعول مراوغ، راوغه: خادعه. راوغ الدفاع: مرر الكرة بين رجليه أو بجانبه بفن أو خنله على غفلة منه. (مرشد الطلاب، مرجع سابق، ص 66).

■ **اصطلاحا:** -هي اجتياز اللاعب نقطة مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فينخدع له اللاعب الخصم.

ويتضح من بيان ماهية المراوغة أنها فن من فنون كرة القدم وأنها تقوم عند نقطة اشتراك

اللاعب مع اللاعب الخصم، فهي ضرورية تشمل كل أفراد الفريق وإن كان اللاعب المهاجم يتميز بها ويتفوق في الأداء المهارى لها عن كافة لاعبي الفريق. (زهراى السيد، 2008، ص198).

■ اجرائيا: -هي حركات الخداع والتمويه بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من المدافع من الفريق الخصم، والمرادغة بالجسم والقدمين وتتوقف على سرعة اللاعب وما يمتلكه من رشاقة ومرونة وتوافق عصبي عضلي.

#### 1-5-5-كرة القدم:

■ لغة: كرة القدم أو foot Ball هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالرغبي أوكره القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فيسمىونها soccer (رومي جميل، 1986، ص50).

■ اصطلاحا: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم أو الحارس للحصول على نقطة أو هدف وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان، 1998، ص9).

■ اجرائيا: لعبة جماعية تلعب بين فريقين من 11ع شر لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب يحاول كل واحد منهما تسجيل الهدف في مرمى الخصم، يدير اللقاء حكم وسط الميدان ومساعدتي حكم على خط التماس، ويدوم اللقاء 90دقة مقسمة إلى شوطين كل شوط ب45دمع راحة بين الشوطين لمدة 15د.

#### 1-5-6-الفئة العمرية أقل من 13 سنة:

■ اصطلاحا: هي الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص257).

■ اجرائيا: هي مرحلة عمرية تمتد عادة من سن 11إلى سن 14حيث تصحب هذه المرحلة العديد من التغيرات في الطفل الجسمية والاجتماعية والنفسية والعقلية والحركية.

#### 1-6-الدراسات السابقة:

لقد ذكر مدسن علاوي وأسامة كامل راتب "أن الفائدة من التطرق للدراسات السابقة تكمن في

أنها تدل الباحث على الم شكلات التي يتم إنجازها من قبل أو الم شكلات التي لازالت في حاجة إلى دراسة أو البحث". (محمد حسين علاوي، أسامة كامل راتب، 1987، ص 68-69).

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

❖ **الدراسة الأولى:** صاحب الدراسة الطالب إلياس لطرش، فرع تدريب رياضي، تخصص تدبير بدني، ما ستر أكاديمي. المسيلة 2018، 2019، وكانت تحت عنوان أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم 15 وكان هدف هذه الدراسة معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين مهارة استقبال، تمرير تسديد الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. والتي احتوت على تساؤلات - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الفا أقل أو يساوي 0,05 بين الاختبارات القبالية والبعدية في تحسين مهارات (ا استقبال الكرة، دقة التمرير دقة التصويب) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الفا أقل أو يساوي 0,05 في الاختبارات المهارية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. وكانت عينة عددها 20 لاعبا نادي جيل مستقبل العلة لكرة القدم.

اما المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي باستعمال ادوات اختبارات تطبيقية. وكانت النتائج المتوصل إليها هي للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي على تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم لدى عينة الدراسة.

- للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي على تحسين مهارة التمرير والاستقبال والتصويب لدى عينة الدراسة.

❖ **الدراسة الثانية:** صاحب الدراسة هو الطالب لعبيدي عبد الرحيم فرع تدريب رياضي تخصص تدريب رياضي تنافسي ماستر أكاديمي. المسيلة 2019/2020 تحت عنوان أثر وحدات تدريبية مقترحة بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة على أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم وكان هدفها هو الكشف عن أثر برنامج تدريبي بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة على أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة واحتوت الدراسة على تساؤلات - هل توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة ومهارة المراوغة بين

الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

- هل توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة ومهارة المراوغة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.

- هل توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة ومهارة المراوغة للاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة فيما كانت عينة الدراسة عددها 12 لاعبا من فريق اولمبي الم سيلة لكرة القدم أقل من 13 سنة. المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي. وتم استعمال الأدوات اختبارات تطبيقية. وكانت النتائج المتحصل عليها في دراسته أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

❖ **الدراسة الثالثة:** صاحب الدراسة هو الطالب جليات علي تخصص تحضير بدني مذكرة تخرج ما ستر الم سيلة 2019/2018. تحت عنوان أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التكراري على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة وكان هدف الدراسة التعرف على أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم. وكانت تساؤلات الدراسة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الشاهدة.

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

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري. اما العينة فكانت 16 لاعبا من نادي رائد اولاد دراج اقل من 13 سنة. وكان المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

والأدوات المستخدمة هي اختبارات تطبيقية. ما النتائج المتوصل إليها هناك تحسين في مهارتي التمرير والاستقبال لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

❖ **الدراسة الرابعة:** صاحب الدراسة والطالب لعميد وليد، تخصص تحضير بدني ورياضي مذكرة ما ستر أكاديمي، الم سيلة 2017/2018 تحت عنوان الدراسة أثر وحدات تدريبية للمرونة في تحسين المراوغة للاعبين كرة القدم صنف أشبال 15-17. وكان هدف الدراسة معرفة أثر وحدات تدريبية للمرونة في تحسين المراوغة للاعبين كرة القدم صنف أشبال 15-17. وكانت

تساؤلات الدراسة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية؟

عينة الدراسة تكونت من 18 لاعبا يذشطنون في نادي أمل بوسعادة. والمنهج المستخدم هو المنهج التجريبي. والوسائل المستخدمة هي الوسائل الإحصائية والاختبارات اما النتائج المتوصل إليها إن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة له دور إيجابي على الأداء التقني لمهارات كرة القدم.

❖ **الدراسة الخامسة:** صاحب الدراسة هو الطالب عطا الله خير الدين، تخصص تحضير بدني ودهني، مذكرة ما ستر أكاديمي، المسيلة 2015- 2016 تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة من اجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم. وكان هدف الدراسة التحقق من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة ال شاهدة، وعند المجموعة التجريبية ومع المجموعتين في الاختبار البعدي اما عن تساؤلات الدراسة

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

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

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

عينة الدراسة تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق نادي أولاد دراج لكرة القدم اقل من 15 سنة. فيما يخص المنهج المتبع كان المنهج التجريبي. بأدوات الدراسة هي الاختبارات والنتائج المتوصل إليها أحدث البرنامج التدريبي باستخدام الوحدات التدريبية أثرا إيجابيا في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة

1-7- مميزات الدراسة الحالية: يهدف الطالب من خلال عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها لها أهمية في مساعدة الباحث في تحديد الإجراءات العلمية لدراستنا الحالية على أسس علمية سليمة، وقد تميزت هذه الدراسات بما يلي:

- بعض الدراسات التي تناولناها اختلفت على دراستنا في المتغير المستقل وفي نوع المهارة المراد تنميتها وكذا العينة التي طبقت عليها الدراسة.

- الدراسات السابقة التي استعنا بها قد صدرت في الفترات الزمنية من 2015 إلى 2020 وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات وكان معظم مواضيعها تتحدث عن برمج ووحدات تدريبية وأثرها على تنمية وتطوير وتحسين مهارات كرة القدم.

- التشابه الكلي في استخدام المنهج التجريبي. والوسائل المستخدمة كالاختبار.

### 1-8- الاستفادة من الدراسات السابقة:

- وضع تصور واضح عن أهداف الدراسة الحالية والإطار العام لها وكذا صياغة فروض الدراسة وتساؤلاتها.

- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة ليتناسب مع الاهداف التي وضعت.

- تحديد متغيرات الدراسة والمدة الزمنية المناسبة للبرنامج التدريبي.

- التعرف على الطرق الاحصائية والتحليلية المستخدمة في الدراسات السابقة وطرق عرضها واستخراج نتائجها.

- الاستفادة من الصدق والثبات والموضوعية في الدراسات السابقة.



# الجانب

# النظري





# الفصل الثاني

وحدات تدريبيّة مقترحة بطريقة  
التدريب الفكري منخفض الشدة



### تمهيد:

أضاف التطور العلمى الكثير من الأساليب والطرق الجديدة فى مجال التدريب الرياضى بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج من خلال الارتقاء بالمستوى المهارى و البدنى و الوظيفى ولخطى والنفسى والذهنى للاعب حيث أصبح من الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالى بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدر بين وخبراتهم الفردية بل بات من الضرورى اتباع التدريب الرياضى الحديث الذى يساند على التخطيط الجيد و المبادئ والخصائص العلمية حيث أكد 'weinek jurgen' 1986: ان القدرة على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية و الخطئية والنفسية لذلك و جب ان يكون هناك تخطيط منهجى منظم مبني على أسس علمية فى مجال التدريب الرياضى الحديث '، وقد اكتسب البحث أهمية من خلال اقتراح برنامج تدريبي فى كرة القدم لفئة اقل من 13 سنة بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة ودراسة مدى تأثيره على تنمية مهارة المراوغة وما ستسفر عنه من نتائج تساعد على إعداد عمليات الناشئين اقل من 13 سنة.

### 2-1- الوحدة التدريبية:

2-1-1- مفهوم الوحدة التدريبية: تعد الوحدة التدريبية أصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق أهداف يؤدي تراكمها إلى احداث التطور المناسب وأهداف الانجاز المرحلية والنهائية.

-وتعد الوحدة التدريبية المكون الأساس لبناء الهيكل التدريبي ليس للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك، وبذلك نجاح خطة التدريب السنوية على جودة تشكيل الوحدات التدريبية (أحمد يوسف الحساوي، ص173).

### 2-1-2- بناء الوحدة التدريبية:

-يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى أقسام عدة وهي مترابطة في أدائها ومتكاملة في أهدافها يتدرج فيها الحمل التدريبي بالزيادة والنقصان.

-حيث تشمل الوحدة التدريبية ذات الأقسام الثلاث على:

•القسم الإعدادي (التهيئة).

•القسم الرئيسي.

•القسم الختامي (التهديئة).

وتتألف الوحدة التدريبية ذات الأقسام الأربعة من (المقدمة) زيادة على الأقسام المذكورة سابقاً (أحمد يوسف الحساوي، ص171).

### 2-1-3- زمن الوحدة التدريبية:

إن زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع إلى عوامل عدة من أهمها محتويات الوحدة التدريبية وواجباتها ونوع الفعالية أو اللعبة الرياضية كونها من الألعاب التي تتميز بالقوة أو السرعة أو التحمل، فضلاً عن عدد التكرارات المنفذة وزمن الراحة بين التكرارات والمجموعات، ومن الوحدة يمكن أن يمتد من 30 دقيقة إلى 4 أو 5 ساعات وعلى هذا الأساس يمكن تقييم الوحدات التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها إلى الآتي:

- وحدات قصيرة (من 30 إلى 90 دقيقة).

- وحدات متوسطة (من 2 إلى 3 ساعات).

- وحدات طويلة (أكثر من 3 ساعات).

ومن خلال المسح ال شامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر أن الاختلاف الأعظم في زمن الوحدات التدريبية في الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية. بينما تميزت الوحدات التدريبية الخاصة بالألعاب الفرقية بتقارب كبير وثابت نسبياً في زمن وحداتها التدريبية. وعلى العموم فإن معدل زمن الوحدات التدريبية هو (120 دقيقة) (أحمد يوسف الحساوي، ص 172-173).

#### 2-1-4- تصنيف الوحدات التدريبية حسب أشكالها:

##### أ-الوحدات التعليمية:

تهدف مثل هذه الوحدات إلى تعلم المهارات الفنية والخطية، وتؤدي مثل هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة ولا سيما مع المبتدئين. في حين يمكن أن تكون هذه الوحدات شائعة في تدريب المتقدمين لتعليم مهارة فنية أو خطية أو جزء مهم منها في بداية فترة المنافسات أو الفترة التي جدها المدرب مناسبة لذلك.

##### ب-الوحدات المساعدة:

وهي بمثابة التعليم الإضافي للرياضيين الذين اكتسبوا مهارات فنية يحاولون تحسين أدائها وهي بالتأكيد أكثر استخداماً من قبل المبتدئين الذين يكون الهدف الأساس من تدريبهم هو تحسين الأداء الفني، وغالباً ما تكون في أوقات الفراغ، ولا تتجاوز 30 دقيقة وتعد من وسائل زيادة الحجم التدريبي.

##### ج-الوحدات التدريبية:

وتعد الوحدة التدريبية وحدة رئيسية ومتكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية لغرض تحسين القدرات والصفات البدنية والإعداد الفني الخاص بالمهارات وصولاً للشكل النهائي لإعداد اللاعب المتكامل لأداء المنافسة.

##### د-الوحدات التقويمية:

تهدف هذه الوحدات إلى مستوى القياس المنجز (المتحقق) وتقويمه في مرحلة معينة من التدريب للوقوف على مستوى الرياضي ومعرفة مواطن الضعف في قدراته البدنية أو مهاراته الفنية والخطية، وهي مهمة جداً لنجاح الخطط جميعها، فمن خلالها يتم تعديل التدريب وتوجيهه باتجاه الأهداف.

## الفصل الثاني — وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة

هـ- الوحدات الاستشفائية:

تمثل الوحدات الاستشفائية الراحة الايجابية بين مراحل التدريب والمواسم المختلفة. وتهدف إلى إعادة الشفاء من الأحمال التدريبية الكبيرة التي واجهها الريا ضي. ومثل هذه الوحدات تعمل على رفع المستوى من خلال التعويض الزائد.

و- الوحدات المتخصصة لإتقان مهارة معينة:

تكون غالبًا ما مذ سجمة مع مبدأ الفروق الفردية، إذ يختلف الريا ضيون في حجم التدريب الكافي للوصول بالمهارات الفنية أو الخطئية إلا مرحلة الإتقان. ولا ينطبق ذلك على الألعاب والفعاليات الفردية وحسب، بل قد يقوم اللاعب في الألعاب الفرقية بتكرار أداء موقف خططي معين لمئات المرات بشكلٍ فردي أو ثنائي أو جماعي (أحمد يوسف الحساوي، ص 175-177).

### 2-2- التدريب الرياضي:

#### 2-2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادقة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطًا سليمًا تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه "عصام عبد الخالق" بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية ليكون قادرًا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية ووصولًا إلى مستوى أفضل".

(يحي السيد الحاوي، 1998، ص 10).

- يعرفه العالم "مارا" بأنه إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى.
- يعرفه العالم "مات فيف" بأنه إعداد اللاعب في سيولوجيًا تكتيكيًا عقليًا خفيًا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب (أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، ص 25).
- ويعرف "علي نصيف" و"قاسم حسين" التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكتيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخطئية) وتطوير القابلة العقلية ضمن برنامج علمي هادف للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الممكنة (قاسم حسن حسين، 1976، ص 45).

2-2-2- مبادئ التدريب الرياضي:

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

• مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب:

إن استجابة أجدام اللاعبين للتدريب أمر فردي ويعتمد على خصائص كل لاعب، فعلى سبيل المثال: إذا ما قدمنا جرعة تدريبية لعدد من اللاعبين فإن أجدام كل منهم تستجيب بدرجة معينة مختلفة عن الآخرين.

وترجع الاستجابة الفردية للتدريب لعدة أسباب منها الاختلاف في كل من النضج وعامل الوراثة، تأثير البيئة والتغذية الجيدة والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والذوافع (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 45).

- مبادئ زيادة الحمل (رفع الحمل):

• ينص مبدأ زيادة الحمل على استخدام مقاومات أو أعباء أكبر من القدر المعتاد، ويعد ذلك من أهم متطلبات حدوث التكيفات في لجسم للتدريب الرياضي. فأجهزة الجسم وأعضاؤه تتكيف للمتغيرات التدريبية المستخدمة فبعد أن يتكيف الجسم فإنه يتطلب متغيرات تدريبية مختلفة للاستمرار في إحداث تكيفات جديدة وبمستويات أعلى. ويجب التدريب باستخدام حمل أم مقاومات أكبر من المستخدمة، وذلك لزيادة قوة العضلات ومنها عضلة القلب، وتكون الزيادة في الحمل بشكل تدريجي ولزيادة الحمل يجب أن تعمل العضلات لفترات زمنية أطول من الفترات أو الدورات المعتادة في التدريب. وإذا توقف التدريب أو نقصت فيه الأحمال أو المقاومات المستخدمة سوف ينتج عن ذلك نقص وتراجع في مكون معين من مكونات اللياقة البدنية. وإن الاستمرار بمستوى ثابت نسبياً من الأحمال سوف ينتج عنه ثبات في مستوى اللياقة البدنية.

- مبادئ التعاقب (التناوب):

## الفصل الثاني — وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة

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

• وينبغي ألا تكون زيادة الحمل بطيئة جداً بحيث إن التحسن لا يكون محتملاً، وفي الوقت نفسه إن الزيادة السريعة للأحمال التدريبية سوف تؤدي للإصابة وتلحق أضراراً ضلعية ونفسية، فالتدريب فوق مستوى أهداف التدريب يكون ذا نتائج عكسية وخطرة.

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

ومبدأ التعاقب يفسر لنا الحاجة إلى الراحة والاستشفاء الصحيح لأن الاستمرار في زيادة الحمل التدريبي سوف يؤدي إلى الإعياء والإصابة (أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، ص 35-36).

### -مبدأ التكيف:

إن طبيعة تركيب الجسم تسمح له بإحداث تغييرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر (تكيف) هذه التغييرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد.

انطلاقاً من مبدأ التكيف فإن التدريب الرياضي يحدث ارتفاعاً بمستوى الأداء وحيث أنه إذا زادت متطلبات الأداء حدثت تغييرات في الجسم، هذه التغييرات الحادثة في أجسام اللاعبين من جراء تنفيذ وحدة تدريبية ضئيلة جداً يصعب ملاحظتها في البداية، لكن تراكم هذا التغيير يمكن لمسه بعد مرور فترة مناسبة من الاستمرار في التدريب قد تتطلب أسابيع وفي بعض الأحيان قد تصل إلى شهور حتى يمكن لمس التقدم وقياس بعض التكيفات.

ويمكن القول أن التدريب الرياضي يحدث تغييرات في أجهزة الجسم الوظيفية للاعب للتكيف مع متطلباته (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 44).

### 2-2-3- خصائص التدريب الرياضي:

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

- حث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية والإيجابية لدى اللاعبين.

- توضع عمليات التدريب الرياضي الحديث لأسس ومبادئ علمية التي يمكن التوصل إليها علوم الرياضة والتربية الرياضية.
- تأثير شخصيات وفضيلة وقيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيراً حيوياً لتحقيق الأهداف الرياضية. استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.
- استخدام دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو المساحة الرياضية.
- نبذ كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات.
- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلقى دور الخبرة بل إنها تتكامل للعمل على تحقيق أهداف (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 25-27).

#### 2-2-4- أهداف التدريب الرياضي:

- من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام التمارين البدنية وطرائق التدريب المؤثرة والملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة وفي الوقت نفسه يجب على الرياضي أن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن إيجازها بما يلي:
- الارتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفاعلية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
- الإتيان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفاعلية الرياضية المحددة.
- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسين الحالة الصحية للرياضي.
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.

## الفصل الثاني – وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة

• إعداد الرياضي معرفياً بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية وإغناؤه بالمعلومات الخاصة بالتغذية وظائف الاستعادة والشفاء وقوانين الألعاب وقواعده وتاريخ تطورها والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها (أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص 27-28).

### 2-2-5- طرق التدريب الرياضي:

تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية للاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة الم المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للاعب (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 210).

وتختلف طرائق التدريب بعضها عن البعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق أهداف تدريبية مختلفة ومهما تنوعت طرائق التدريب وأساليبه فإنها من وجهة النظر الفسيولوجية تعتمد على أحد نوعي التدريب (هوائي، لا هوائي) (أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص 83).

وتتمثل طرائق التدريب الرئيسية فيما يلي:

### 2-2-5-1- التدريب المستمر:

تعرف بأنها أداء حمل تدريبي بشدة متوسطة ولفترة زمنية أو مسافة طويلة نسبياً حيث تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل التدريبي لفترة طويلة نسبياً دون أن تتخللها فترات راحة وتتم دائماً بدرجات وأساليب شدة مختلفة على وفق الأهداف التدريبية المبتغاة وخصوصية اللعبة أو الفعاليات الرياضية (أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص 85-86).

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لم مسافة طويلة نسبياً (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 210).

### أساليب طريقة التدريب المستمر:

- 1) تدريب مستمر منخفض الشدة (60 - 80%).
- 2) تدريب مستمر مرتفع الشدة (80 - 90%).
- 3) تدريب مستمر ثابت الشدة.
- 4) تدريب مستمر متغير الشدة.
- 5) تدريب الفار تلك (أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص 85-86).

2-2-5-2-2- تدريب تكراري:

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

تقسيم طريقة التدريب التكراري على وفق المدى الزمني للمثير التدريبي:

(1) قصير المدى (15 - 120ث).

(2) متوسط المدى (2 - 8د).

(3) طويل المدى (8 - 15د) (أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، ص 93-94).

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة وسرعة الأداء وحمل مسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة (حكيم غلاب، 2017، ص 08).

2-2-5-3- التدريب الدائري: هي عبارة عن نظام تدريبي تترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد يقدره المدرب وفقاً لاحتياج اللاعب (حكيم غلاب، 2017، ص 07).

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

2-2-5-4- التدريب البليومتري:

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

## الفصل الثاني — وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة

### 2-2-5-5-5- طريقة التدريب بالمنافسة:

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

وتتميز هذه الطريقة بالحدة الفصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب ب شكل] قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ على إيقاع عالي للاعب دون النزول في مستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية (أحمد البسطويسي، 1999، ص 42).

### 2-2-5-6- التدريب المدمج:

إن الشيء المهم في التضير البدني المدمج هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تتدخل فيها الكرة وكذلك بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة بإدماج الكرة في العمل البدني مما يسمح باكتساب قدرات تقنية تكتيكية وبدنية للاعب وزيادة على ذلك يجب على المدرب أن يتأقلم مع الثقافة الكروية للاعبين والنوادي، والتي تحت وصايتها لكي يتحكم في التدريبات (DELLAL، 2008، p 01).

ويقول أيضاً أن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ ب شكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير، إن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص وفي الإعداد المهاري والخططي لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنياً ومهارياً وبما يتناسب مع ذلك النشاط (وجيه محجوب، 2000، ص 167).

التدريب المدمج هو الذي نسعى من خلاله لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات من خلال استخدام الكرة (حكيم غلاب، 2017، ص 14).

ويعرف كذلك بأنه تنمية الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الأساسية لذي نشاط الممارس (LAMBERTIN، 2000، p 09).

### 2-2-5-7- طريقة التدريب الفار تلك:

هو كلمة صدرت عن الرياضي السويدي "قاستا هوملر" (1891-1923) والتي تعني لعب السرعة، هذا التغيير في السرعة بديهي ويعني الجري بالكرة خارج الملعب من إتمام العمل الهوائي بجري لمدة 50 د ومن المحتمل أن يتبع الجرب بـ 10 ثا إلى تسارعات لكل 3 د أو تثبيت على الطريق أهداف (معالم) مثل الجري بين خمس أعمدة هاتفية بسرعة متوسطة بين

العمودين الموالين وبسرعة عالية، هذا النظام يحضر للتدريب الفكري هو ليس له معايير اختيارية، نترك الريا ضي يفعل أكبر جهد يستطيع تنفيذه. ( Didier reisspascalprevost. p 141،Op.cit ).

### 2-3- طريقة التدريب الفكري:

هو نوع من أنواع طرق وأ ساليب التدريب الريا ضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذي يدرّبونهم، وتند سب كلمة الفكري إل فترة الراحة البيئية، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه. وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل). وأول من استخدمها هو العداء الألماني (هابيج). وتعتمد طريقة التدريب الفكري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البيئية الم ستد سنة ويعتمد تو صيف التدريب الفكري على عدة عناصر منها مكونات حمل التدريب والتي تتمثل في شدة مثير التدريب وحجم مثير التدريب وفترة الراحة. م مستوى اللاعب ويتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي والعمر التدريبي وم مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى المهاري (إبراهيم حمادة، 2001، ص 212).

### 2-3-1- تعريف طريقة التدريب الفكري:

يقصد تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي- الجري الخفيف- مرجحات الرجلين والذراعان... إلخ) مجموعات تدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبن المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس وكذا استعادة تكوين مصادر نسبياً. الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة وفترات قصيرة ويعتمد التدريب الفكري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي للإنتاج الطاقة (PC-ATP) بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه- التنس- كرة القدم- السلة- اليد- الطائرة- السباحة... إلخ) (تميم الحاج، 2017، ص 74).

### 2-3-2- أقسام طريقة التدريب الفكري:

أ- طريقة التدريب المنخفض الشدة.

ب- طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

## الفصل الثاني – وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة

2-3-2-1- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة: تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

### أهدافها:

- والنفسى والفسىولوجى تحمل القوة.
- التحمل العام والتحمل الهوائى.

### تأثيرها:

- من الناحية الفسىولوجية تسهم فى تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.
- تسهم فى رفع التكيف النفسى للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

### مكونات الحمل التدريبى فى طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

شدة أداء التمرين	فى تمرينات الجرى 60 - 80%
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	فى تمرينات القوة 50 - 60% ثانية للقوة 15 - 30% ثانية للجرى 14 - 90%
فترات الراحة البينية	راحة إيجابية غير كاملة. للبالغين من 45 إلى 90 ثانية. معدل النبض 120-130 نبضة/د. للناشئين من 60-120 ثانية. معدل نبض 90-120 نبضة/د.
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	20 - 30 للقوة 6 - 12 للجرى

الجدول 01: (يمثل مكونات حمل التدريب فى طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة) (تميم الحاج،

2017، ص 47-75)

### 2-3-2-2- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تعد طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة من أهم الطرق التى يستخدمها الرياضى، إذ نجد أن عضلات جسمه فى هذه الطريقة تقوم بالعمل فى عدم كفاية الأوكسجين نتيجة لشدة المرتفعة وهذا يعنى حدوث ما يسمى بظاهرة (دين الأوكسجين) عقب كل أداء وآخر (إبراهيم الـ سكار، وآخرون، 1991، ص 45).

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة.

أهدافها:

- تطوير التحمل الخاص.
- التحمل اللاهوائي.
- السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة.
- الاسهام في تطوير القوة القصوى.

تأثيرها الفسيولوجي والنفسي:

- تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين).
- من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة.

مكونات الحمل التدريبي في طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة:

شدة أداء التمرين	في تمارينات الجري 80 - 90% في تمارينات القوة 60 - 70%
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	10 - 30 ثانية لكل من المقومات والجري.
فترات الراحة البيئية	راحة إيجابية غير كاملة.
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	10، 8، 15، 10 للجري.

الجدول 02: (يمثل مكونات حمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة)

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفترتي، حيث تتراوح شدته ما بين طبقاً لاتجاه التنمية (هوائي اللاهوائي) وعلى ذلك يتحدد عدد الحمل المعتدل إلى الأقصى (70 - 95%) مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريبات الجري والسباحة. وتختلف طبيعة وطول فترة الراحل تبعاً للهدف منها ويمكن تحديده بوصول النبض من 130 - 140 نبضة في الدقيقة بين التكرارات و120ن/ق بين المجموعات وغالباً تكون راحة نشطة إيجابية بعض

## الفصل الثاني – وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة

بالمشي أو الجري أو التمرينات الخفيفة بمستوى من الشدة يصل بالنبض من 40%، 30 من أقصى عدد لضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء (مفتي إبراهيم، 2001، ص 213).

ويمكن للمدرب أيضاً الاسترشاد بخلاصات نتائج البحوث الفسيولوجية لوضع برامج التدريب الخاصة.

خلاصة: وكملخص لهذا الفصل حيث جاء عنوانه بالوحدات أو التمارين التدريبية لتنمية مهارة المراوغة والذي يدخل ضمن الجانب النظري لدراستنا تناولنا فيه الوحدة التدريبية. التدريب. طرق التدريب والتي تطرقنا فيها إلى طريقة التدريب الفكري.



# الفصل الثالث

المتطلبات المهارية (المراوغة) للاعب  
كرة القدم



### تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم من بين الرياضات الجماعية التي تجلب أنظار الجماهير بصفة بالغة الاهتمام، ويمكن القول انه هناك تتبع واهتمام من طرف الجميع، حيث شهدت هذه الرياضة في ال سنوات الأخيرة تطورا فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين، وقد فر ضت ن ف سها على كامل الألعاب الأخرى ب ف ضل ما خ صص لها من إمكانيات كبيرة من أجل الو صول إلى المستويات العالية، وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الاركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه، وهذا ما سنحاول القيام به في هذا الفصل من خلال الكلام عن المهارات الأساسية في كرة القدم ونخصُ بالذكر مهارة المراوغة.

### 3-1-المهارات الأساسية في كرة القدم:

#### 3-1-1- مفهوم المهارات الأساسية:

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

#### 3-1-2-اقسامها:

#### 3-1-2-1-المهارات الأساسية بدون كرة:

• **الجري وتغيير الاتجاه:** يمتاز جري اللاعب بخصائص مميزة، فهو في اغلب فترات المنافسة يجري بدون كرة وإذا أدركنا مجموع الوقت الذي يلمس فيه الكرة أثناء المنافسة لا يزيد عند دقيقتين لأدركنا أنه يجري دون الكرة باقي التسعين دقيقة ولاعب الكرة الجيد يستطيع أن يغير اتجاه جريه مع عدم التقليل من سرعته.

#### • الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس. وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة. (كمال مقاق، 2020، ص31).

### • الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع الدقيق والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (كمال مقاق، 2020، ص 31).

### 3-1-2-2-المهارات الأساسية القاعدية بالكرة.

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

### • استقبال الكرة (السيطرة على الكرة):

تمثل السيطرة على الكرة وتحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه، سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية فإطار قانون اللعبة (DuFour jean. p s. d. 15)

### • الجري بالكرة (الدرجة بالكرة):

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطية". (محمد رضا الوقاد: 2017. 173)

### • التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس. (ابراهيم الد شعلان: 2001.

(ص43)

### • ضرب الكرة بالرأس:

يعد ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة في كرة القدم وذلك نتيجة لكون الكرة غالباً ما تلعب بالهواء، الأمر الذي يستدعي استخدام الرأس في اللعب، وهذا ما جعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية، إضافة إلى دورها الكبير في إحراز الأهداف من قبل اللاعبين المهاجمين.

• **حراسة المرمى:** يأخذ دور حارس المرمى في الفريق وضعا صعبا، فهو المدافع المباشر عن الفريق ولذلك يسمح له قانون كرة القدم بلعب الكرة باليدين داخل منطقة الجزاء، كما وفر له نوع من الحماية. (محمود حنفي مختار، 1974، ص 94).

### 3-2-مهارة المراوغة:

#### 3-2-1-تعريفها:

ترتبط مهارات المراوغة والخداع ارتباطاً وثيقاً بالدرجة والمناولة، حيث تعرف بأنها: حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب سواءً بالجسم أو بالقدمين معاً بهدف التخلص من مدافع الفريق الخصم عندما لا تكون هناك فرصة للمناولة أو التصويب.

- المراوغة والخداع هي تلك الحركات والفعاليات الفردية والبدنية والخطئية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم وخلق فرص للتسجيل والسيطرة على ظروف المباراة (موفق اسعد محمود، 2009، ص 167).

وتتوقف مهارة المراوغة والخداع على قدرات اللاعب الفردية المهارية والبدنية من رشاقة ومرونة وتوافق عصبي عضلي، بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم (فيصل رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق، 1997، ص 48).

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

### 3-2-2-أنواع المراوغة:

- هناك عدد من أنواع المراوغة الشائعة الاستخدام والتي يمكن تعليمها للاعبين كما أن هناك عدد من المراوغات التي يشتهر بأدائها البعض من اللاعبين ذوي المستويات العالية والكثيرة ما

## الفصل الثالث \_\_\_\_\_ المتطلبات المهارية (المراوغة) للاعب كرة القدم

تسمى بأسمائهم، وفي نفس الوقت قد يستخدم اللاعبون نوع مبتكر من المراوغة يكون وليد موقف.

- ويمكن تقسيم المراوغة إلى عدة أنواع طبقاً لموقع المدافع من المهاجم الذي يريد تنفيذ المراوغة وهي كالتالي:

### 3-2-2-1- المراوغة إذا كان المهاجم يواجه المدافع من الأمام: وتظم المراوغات التالية:

- المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم ارتكاز المدافع.
- المراوغة بتمويه إلى جانب والمرور من الجانب العكسي.
- المراوغة بتمويه مرتين في اتجاهين عكسيين والمرور في المرة الثالثة.
- المراوغة بخداع تمرير الكرة بجانب القدم الخارجي.
- المراوغة بسحب الكرة ثم دفعها من جانب المدافع.
- المراوغة بالتمويه للتصويب.

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

- المراوغة بتغيير سرعة الجري.
- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري.
- المراوغة بإيقاف الكرة بوجه القدم الخارجي واستكمال الجري في الاتجاه المعاكس.

### 3-2-2-3- المراوغة إذا ما كان المدافع خلف المهاجم:

- المراوغة بخداع تمرير الكرة إلى اتجاه ثم المرور إلى الجانب العكسي.
- المراوغة بدفع الكرة خلف الكعب من بين قدمي المدافع (مفتي إبراهيم مجد، 1998، ص261).

### 3-2-3- مميزات اللاعب المراوغ الجيد:

- أن يكون اللاعب سريعاً ورشيق الحركة.
- أن يكون توقيت اللاعب سليماً في اختيار اللحظة المناسبة للمراوغة.
- أن يهتم بعنصر المفاجأة للاعب الفريق المنافس.
- أن يمتاز اللاعب بالرشاقة العالية أثناء أداء الحركات الخداعية.
- أن يتقن كافة أنواع المراوغة حتى يستخدمها وفق الموقف المطلوب.

- أن يمتاز اللاعب بالثقة العالية بالنفس للتغلب على اللاعب المنافس (يوسف كماش، صالح خيط 2013، 107).

### 3-2-4- طرق المراوغة هي:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب.
- المراوغة من الخلف.

### 3-2-5- الخطوات التعليمية للمراوغة:

- التدريب على اتقان اللاعب في تحريك جسمه لأداء المراوغة من المشي ثم من الجري البطيء ثم الجري السريع.

- يقوم اللاعب بدفع الكرة بين قدميه اليمنى واليسرى وفي خط ملتوي.

- يقوم اللاعب بدفع الكرة بين الشواخص الموجودة على خط مستقيم وتكون المسافة بين الشاخص والآخر 2 متر.

- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة اللاعب وتقليل المسافة بين الشاخص والآخر إلى متر واحد.

- يقف اللاعب المدافع ويتقدم اللاعب المهاجم بالكرة، وعندما يقترب منه يقوم بأداء المراوغة بداخل وخارج القدم.

- نفس التمرين السابق ولكن اللاعب المراوغ يمررها بين قدمي اللاعب المدافع ويسرع لاستلامها والسيطرة عليها.

يقوم اللاعب بدفع الكرة إلى الجانب الايمن للاعب الخصم واللاحق بها من جانب الايسر) يوسف كماش، صالح خيط، 2013، ص 177، 176).

### 3-2-6- أهمية المراوغة:

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

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

فرصة احراز هدف.

- وقد يجد اللاعب عند لحظة استقباله للكرة أو السير بها اندفاع الخصم نحو الكرة مما يضطر إلى تغيير سير الكرة لاجتياز الخصم والتقدم نحو نقطة أفضل.
- من هنا جاءت أهمية المراوغة و ضرورة التدريب عليها وتنمية مهاراتها إلى أنها تحقق متعة لدى اللاعب ولدى الجمهور الذي يشاهد اللعبة عند إبراز المهارة واجتياز لاعبي الخصم.
- تزيد اللاعب معنويا وتضعف معنويات الخصم في نفس الوقت وتفكك من خطوط دفاعه وتكشف ثغرات الفريق والمراوغة الصحيحة فن له أصوله وقواعده وليس حالة فردية تختلف من فرد لأخر (زهرا ن السيد، 2006، ص 198-199).

**3-2-7-مميزات استخدام المراوغة:** تستخدم المراوغة في عدة مواقف نذكر منها ما يلي:

- عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع وفي نفس الوقت ليس له حلول للتمرير للزميل.
- في حالة ظهور لاعب مدافع فجأة أمام أو بجانب المهاجم المستحوذ على الكرة.
- في حالة ما إذا كان عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين، ويصعب معه التمرير.
- في حالة ما إذا أراد اللاعب أن يصبوب إلى المرمى ووجد صعوبة في تنفيذ ذلك، إذا لم يتخلص من المدافع.
- في حالة وجود فريق اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط، وجب عليه القيام بالمراوغة لتحسين موقف زملائه (مساسط خالد، 2016، ص 37).

- وتميز باستخدام المراوغة الملعب الثلاثة بـ:

**3-2-7-1-ثلث الملعب الهجومي:**

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

**3-2-7-2-ثلث ملعب الوسط:**

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

### 3-2-7-3- ثلث الملعب الدفاعي:

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

- إن عدم نجاح المراوغة يعتبر ثاني أهم المواقف التي تؤدي إلى فقد الفريق الكرة بعد التميرر ويجب ملاحظة احتمال فشل المراوغة حتى لدى أفضل اللاعبين (مسا سط خالد، 2016، ص 37-38).

- والتصرف الذي يقوم به اللاعب بعد أداء المراوغة هو النتيجة المباشرة للمراوغة، فالتصويب الناجح أو أداء التميرر المناسب هو أفضل ما ينتج عن المراوغة (عطا الله خير الدين، 2016، ص 26).

### 3-2-8- الأسس التي تعتمد عليها المراوغة السليمة:

يعتمد اتقان وقدرة اللاعب في أداء المراوغة على الأسس التالية:

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

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

-ارتباط لمحاور غالباً بالخداع: وهذا يعطيها تأثير وفاعلية أكثر.

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

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

-اللحظة المباغته للخصم: وتعني اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراوغة ويفاجئ

المدافع، أي التوافق الحركي (فيصل عياش الديلمي، لحر عبد الحق، 1997، ص 62).

### 3-2-9- قواعد المراوغة:

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

3-2-9-1- أين تراوغ: المراوغة سلاح ذو حدين لذا عليك عدم القيام بالمراوغة في منطقة

الجزء أو حولها، وتفضل المراوغة في منطقة جزاء الخصم.

3-2-9-2-2-متى تراوغ: يجب أن تكون متهيباً ومستعداً للمراوغة وتراوغ كلما أمكن، وأفضل المراوغين في العالم يفشلون في المراوغة أكثر مما هم ينجحون ولا تخف من الاجتياز لأنك ستنجح.

3-2-9-3-ماذا تراوغ: إن اللاعبين الذين يجيدون المراوغة بشكل جيد ويؤدون خلالها المباراة لأسباب، إما خلق مساحة للتسديد على المرمى ولذلك يجب أن تصل على الفائدة القصوى من مهارتك في المراوغة، ولا تضيع أي فرصة للتسديد أو للتمرير لأي زميل (موفق أسعد محمود، 2009، ص 172-173)

### 3-3- كرة القدم:

#### 3-3-1-تعريفها:

-لغة: كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك "rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer (رومي جميل: 1986. 50).

-اصطلاحاً: هو غرض كل فريق إحراز هدف في مرمى الفريق المضاد، وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إحراز هدف، ويجوز الجري بالكرة وتمريرها بالقدمين والرأس وأي جزء من الجسم باستثناء اليدين -لا تنطبق على حارس المرمى، وذلك وفق الأحكام المنصوص عليها في القانون (أحمد الجماعيني: 2010. 1)

#### 3-3-2-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1453 - 1373م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب اللقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاربز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5،5م و سجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم

على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور) Haour كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة، وفي عام 1862م أذشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بكلى اليدين. في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا هولندا، بلجيكا، سويد، سرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في لأورغواي 1930 وفازت بها (حسن عبد الجواد 1988. 16).

### 3-3-3- كرة القدم الحديثة:

### 3-3-3-1-متطلبات كرة القدم الحديثة:

#### أ-اللاعبين:

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير القشاش والحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبوا الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.

#### ب- متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر(المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق مساحة فارغة في الجناح.

- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن.

### ج- متطلبات لاعبي الوسط:

ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.

- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).

- المراقبة القوية للاعبي الخصم.

### د- متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب، ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم، وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط. وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.

- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم. (ثامر حسني عبد اسماعيل: 2000. 179)

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

في هذه المرحلة يبطئ النمو من ناحية الطول والوزن ولكن العضلات الصغيرة تبدأ في النمو بدرجة كبيرة ويقترّب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي ونرى أن البنات يكن أكثر طولاً وأثقل وزناً من البنين، ومن الناحية الحركية فإن الطفل يكون قادراً على التحكم والسيطرة على مقدرته الحركية، وهنا يقوم الطفل بالاستفادة من نقل حركاته من الجذع إلى الذراعين أو القدمين، مما يجعله يقوم بحركات الرشاقة والسرعة والقوة بصورة جيدة فتزداد رغبته في المنافسة، كما أنه تتسع مداركه لنمو علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وهذا ما يؤدي إلى اتساع مداركه وزيادة مقدرته على الانتباه والتركيز مما يجعله ميالاً إلى الابتكار والتفكير.

- إن هذه المرحلة العمرية من مراحل الطفل تو صف بال شجاعة والجرأة وذلك ب سبب نموهم العضلي وتنافسهم مع الآخرين وقدرتهم الحركية، فتراهم يميلون إلى المنافسات الفردية كالتسلق والتعلق، ففي هذه الفترة يظهر الحماس في التعلم والمخاطرة في حركاتهم وهنا يركز الطفل ويسعى لأجل ايجاد الحلول للواجبات الحركية، فالبناء الأساسي هنا يكون ونشاهد الاندماج الهادف في الحركات الثنائية والحركات المركبة، وتكون الانسيابية الكبيرة، ومن ناحية أخرى فإن التوقع الحركي يتحسن ولذلك فإن التطور الحركي بهذه المرحلة يكون كبيراً، وعليه فإن قابلية القوة للرجلين تتحسن بصورة واضحة مثل القفز العالي والعريض والركض السريع.
- ومما يلاحظ أن أطفال هذه المرحلة متقدمون على البنات من نفس العمر في مطاولة القوة ويلاحظ أيضاً أن نسبة النمو في قابلية الركض في هذه المرحلة من عمر الطفل تزداد بصورة مستمرة، أما بالنسبة للسرعة فإنها تتطور باستمرار ولكن بصورة بطيئة نسبياً كما يلاحظ أنهم يصلون في هذه المرحلة إلى مستوى جيد من التعلم لأنهم يمارسون فعاليات رياضية متعددة وهذا يعمل على تحسين قابلية التعليم لديهم (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص61).



# الفصل الرابع

منهجية الدراسة





## تمهيد:

قد صد إثراء البحث لأبد من اجراء دراسة ميدانية مبنية على أسس علمية تكمل الجانب النظري، ولأجل ذلك نظمنا بحثنا من خلال إتباع نقاط هامة في البحث العلمي حتى تكون النتائج ذات مصداقية وذات صبغة علمية خالية من الأخطاء قدر الإمكان. وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المراحل التي يتم إتباعها لإيصال الباحث إلى الأهداف المنشودة وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، مجتمع البحث، عينة البحث وأهم خصائصها، مجالات البحث، عرض الأدوات البحث والقواعد التي يجب مراعاتها مع اختتام هذا الفصل بالعرض الدقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج من درجات خام إلى درجات معيارية وحسابية يمكن من خلالها إصدار احكام حول ظاهرة موضوع بحثنا.

## 4-1- الدراسة الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية: هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه من اختبار واساليب البحث وأدواته. (عقيل حسين عقيل، 1995، ص55).

- أن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو تهيئة م شكلة البحث، حيث قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها اعداد أرضية جيدة للوصول لحل مشكلة البحث، وذلك بزيارة بعض الأندية الرياضية لكرة القدم بولاية المسيلة والتي لها علاقة بموضوع دراستنا، والهدف منها هو القاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات والامكانيات المتوفرة والبحث على الفريق الملائم لإجراء تجربتنا الميدانية، وقد وقع اختيارنا على نادي النجم الرياضي لبلدية محمد بوضياف.

- قبل البدء في اجراء التجربة الميدانية، قمنا بزيارة ميدانية للنادي لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وهذا من اجل التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والم شاكل التي يمكن ان تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قمنا أواخر شهر ديسمبر 2020 بإجراء مقابلة مع مجموعة من مدربي نادي النجم الرياضي لبلدية محمد بوضياف، وكذا رئيس النادي، بحيث كان الغرض من المقابلة الت شاور والحوار معهم ق صد اطلاعهم على موضوع الدراسة، وهذا من أجل:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية اجراء الدراسة  
- ضبط الوقت والوسائل المستخدمة والمساعدة لعملية التدريب، ومساحة الملعب المخصصة لتطبيق البرنامج التدريبي.

- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات الممكنة مواجهتها.  
- تحديد العينة ومعرفة مدى قابليتها لتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة لتنمية مهارة المراوغة في كرة القدم.  
- التقرب أكثر من افراد العينة والتعرف عليهم.

وفي الأخير خصنا إلى الحصول على الموافقة من قبل النادي لإجراء الدراسة وضبط إشكالية وفرضيات البحث، وضبط مجتمع وعينة الدراسة لاعبي فئة اقل من 13 سنة وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث. وضبط المجال الزماني والمكاني

4-1-1- المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها تطبيق الاختبارات والوحدات التدريبية المقترحة، حيث سيكون المجال الزمني الذي سوف تجري فيه بحثنا على الشكل التالي:

الدراسة النظرية أواخر نوفمبر وبداية شهر ديسمبر، في حين تم تحديد الاختبار القبلي للعينتين بتاريخ 05 جانفي 2021، فيما كان تاريخ انطلاق عملية التدريب للبرنامج المقترح لتنمية مهارة المراوغة بتاريخ 09 جانفي 2021 إلى غاية 23 مارس 2021 كما تم تحديد تاريخ الاختبار البعدي 27 مارس 2021 للعينتين.

4-1-2- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى فريق نادي النجم الرياضي لبلدية محمد بوضياف بحيث أجريت الاختبارات القبلية والبعدي لعيونة البحث وكذا الوحدات التدريبية المقترحة بالطريقة التدريب الفترية منخفض الشدة في الملعب البلدي محمد بوضياف بالمسيلة

#### 4-1-3- المجال البشري:

تمت التجربة على عينة أ صاغر من لاعبي فئة أقل من 13 سنة كرة القدم يذ شطون في فريق النادي الولائي النجم الرياضي محمد بوضياف وقدر عددهم ب 24 لاعب. 06 للدراسة الاستطلاعية و 12 للدراسة الأساسية.

#### 4-2- منهج الدراسة:

- المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة. يقول عمار بوحوش "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكل لاكتشاف الحقيقة. (عمار بوحوش، 2001، ص 137).

- يشير محمد حسن علاوي أن المنهج التجريبي في المجال الرياضي هو: ملاحظة موضوعية لظاهرة معينة في مجال الرياضي تحدث في موقف معين ويتضمن متغير أو أكثر بينما تثبت المتغيرات الأخرى على دراستنا ومشكلته. (محمد عمر زيان، 1983، ص 117)

- هو منهج قائم على اختبار الفروض بواسطة التجريب للتأكد من صحتها أو خطئها، وهذا بالرغم من محدوديته في العلوم الاجتماعية باستثناء علم النفس (برو محمد، 2014، ص 52).

من خلال ما سبق تقديمه اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي، وهذا لملائمته للموضوع الدراسة.

**4-3- متغيرات الدراسة:**

ان الدراسات الميدانية تتطلب ضبطا تاما قد صد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى، وقد تم ضبط متغيرات البحث على النحو التالي:

**المتغير المستقل:** هو الأداة التي تؤدي في قيمتها الى احداث تغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها وفي دراستنا هو: الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة.

**المتغير التابع:** وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قسم متغيرات أخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع وفي دراستنا هو: المراوغة والتي تعتبر صفة مهارية في كرة القدم

**4-4- مجتمع وعينة الدراسة:**

تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق النجم الريا ضي لبلدية محمد بو ضياف بالم سيلة لمو سم 2021/2020 صنف اقل من 13 سنة والبالغ عددهم 24 لاعب وكانت عينة البحث الاصلية مكونة من 12 لاعبا لعينة الدراسة، 06 للدراسة الاستطلاعية ويتم استبعادهم فيما بعد و06 تم استبعادهم لعدم انتظامهم في التدريبات وقد قسمت العينة الاصلية الى مجموعتين متجانستين، كل مجموعة 06 لاعبين.

اما تعريف عينة الدراسة فهي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. (محمد عبد الفتاح الصيرفي، 2009، ص186).

- تعرف كذلك بأنها: نموذج يشمل جزءا من محددات المجتمع الأصلي المعني بالبحث التي يكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الاصلية خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات. (عصام حسن الدليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص74).

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية الى قسمين:

1- المجموعة التجريبية: وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي او المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها وتضم 06 لاعبين من نادي النجم الرياضي لبلدية محمد بوضياف لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

#### ب- المجموعة الضابطة:

وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتضم 06 لاعبين من نادي النجم الرياضي لبلدية محمد بوضياف لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

ج- **تجانس عينة الدرا سة:** من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع متغيرات والعوامل التي قد تؤثر في تطبيق التجربة الرئيسية للبحث. ولكي يرجع الفرق بين نتائج البحث عليك القيام بإجراء التجانس بين أفراد عينة الدرا سة بالنسبة لمتغيرات (العمر، السن، الوزن)

#### 4-5- أساليب جمع البيانات:

لأساليب وأدوات البحث أهمية كبرى، وتتجلى هذه الأهمية من خلال استعانة الباحث بها في جمع المعلومات والبيانات حول موضوع الدراسة، فهو يستعمل مجموعة من التقنيات والأساليب لفهم والاحاطة بجوانب الدراسة، غير ان طبيعة الموضوع تلزم الباحث اختيار وانتقاء الأداة المناسبة، وفي هذا الموضوع اعتمد على الاختبار كأداة لجمع البيانات.

#### الاختبار المستخدم:

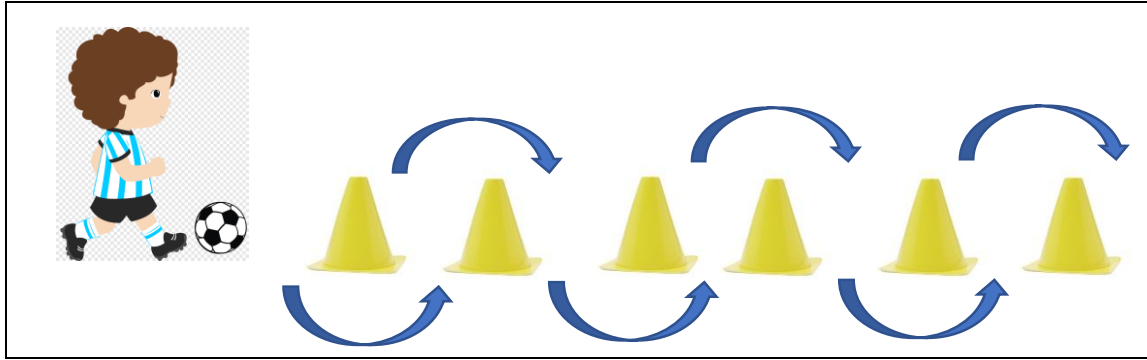
- الاختبار هو: مجموعة من المثيرات التي تقدم للفرد لاستثارة استجابات تكون أساسا لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشرا للاقدر الذي يمتلك من الخاصية التي يقيسها الاختبار. (ARY.D، 1996، P233). ولقد عمدنا في دراستنا على اختبار المراوغة.

#### ✓ اختبار المراوغة:

- الأدوات اللازمة: 06 أقماع، ساعة، إيقاف، كرة قدم.
- الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم.
- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة

مسافة 05 أمتار، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً.

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له ثانيتين (عطا الله خير الدين، 2016، ص 47، 48)
- يحتسب للاعب الزمن المستغرق من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى وصوله خط النهاية.
- . إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثا.



شكل رقم 01: يوضح اختبار 06 اقماع المراوغة

#### 4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أ- صدق الاختبارات: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار (علاوي وغضبان، 1996، ص 321).

كما يد شير تايلر: أن الصدق يعتبر اهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، يحدد كورتن ال صدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتاً تاماً. (إبراهيم، 1999، ص 68).

ب- ثبات الاختبارات:

والمقصود به درجة الثقة وذلك ان الاختبار لا يتغير في النتيجة أي ذو قيمة ثابتة خلال التكرار او الإعادة وبمعنى اخر إعطاء الثبات للنتائج المتحصل عليها إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة (نبيل عبد الهادي، 1999، ص 109).

ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضا مدى دقة واتقان او  
الاذ سياق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي و ضع من اجلها (يللى ال سيد فرحات ،2005،  
ص14)

#### ج-موضوعية الاختبار:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر  
من التحيز أو التعصب وعلم إدخال العوامل ال شذ صية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله  
الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة  
فعلا لا كما نريدها أن تكون. (مروان إبراهيم عبد المجيد: مرجع سابق، ص 145)

#### 4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

##### ✓ -تصميم الدراسة:

• **اختبارات الدراسة:** قام الباحث بالبحث عن مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية في  
المراجع والمذكرات والكتب والتي لها علاقة بمو ضوع الدرا سة وبالفئة العمرية المراد تطبيق  
الدراسة عليه

- بعدها تم تقديم هذه الاختبارات وعرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمتخصصين  
في مجال التدريب وهذا بغرض تحكيمها، حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول الاختبارات التي تم  
جمعها وم ساعدتنا في اختيار الاختبارات التي يمكن أن نستخدمها ونطبقها في درا ستنا والتي  
تتلاءم مع طبيعة المو ضوع ومع عينة الدرا سة والتي تمكنا من الو صول إلى تحقيق أهداف  
الدراسة المنشودة.

- بعدما تم تحكيم الاختبارات من طرف الأ ساتذة تم الوقوف على اختبار **المراوغة** لقياس مهارة  
المراوغة والاعتماد عليه كأداة للدراسة.

##### • **الوحدات التدريبية المقترحة:**

- قام الباحث ببناء البرنامج التدريبي على أساس خصائص وقدرات الخاصة للاعب كرة القدم  
أصاغر وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث المتعلقة بموضوع دراستنا  
في مجال التدريب الريا ضي الحديث، ثم تم صياغة وت تشكيل البرنامج التدريبي ب 08وحدات  
تدريبية بمعدل حصتان في الأسبوع، بحيث يتم تكرار الحصة مرتان.

## خطوات إعداد الوحدات التدريبية:

- تم إعداد هذه الوحدات التدريبية بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في التدوير البدني والعملية التدريبية للاعبين كرة القدم اصاغر، وكذا على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة القدم، وكذا من خلال المقابلات الشخصية مع مدربين وخبراء ومختصين في مجال التدريب الريا ضي بهدف الا استفادة منهم في تخطيط وبناء وتشكيل هذا الوحدات التدريبية، وقد سمحت لنا هذه الدراسات بالتعرف على مختلف المعوقات التي تعاني منها هذه الفئة.

## ✓ المعالجة الإحصائية:

- من أهم الطرق التي تساعد على الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها وعلمنا أن لكل بحث وسائل الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث فقد اعتمدنا في دراستنا على الأساليب والوسائل الإحصائية التالية:

1- برنامج SPSS نسخة 20. و24

2- المتوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- اختبار T test لعينتين مستقلتين ولعينتين مترابطتين.

## 4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

✓ الدراسة النظرية: بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وقبوله

من طرف الإدارة ومع شهر أواخر نوفمبر 2020 وبداية ديسمبر بدأت الدراسة النظرية.

✓ الدراسة التطبيقية: بدأت من بداية شهر جانفي 2021 إلى أواخر شهر مارس 2021 لكن

قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

-المجال البشري: لاعبي أ صاغر فريق النجم الريا ضي محمد بو ضياف وبالتحديد فئة اقل من

13 سنة وكان عددهم 12 لاعبا

-المجال المكاني: إجراء تطبيق الدراسة (التمارين والاختبارات) فالملاعب البلدي لبلدية محمد

بوضياف بالمسيلة.

- **المجال الزمني:** وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي تم فيه اختيار الدراسة بحثنا من الفترة الممتدة ما بين أواخر نوفمبر 2020 الى غاية أواخر مارس 2021 حيث قمنا بوضع وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة وأثرها على أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

✓ **التجربة الاستطلاعية:** - هي القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 6 لاعبين من فريق النجم الرياضي محمد بوضياف لكرة القدم، ومن بعد ذلك يتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة الدراسة.

- كما سيتم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 2021/01/05 ويتم إعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بأربعة أيام ويكون ذلك يوم السبت 09 جانفي 2021، والهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو حساب خصائص وتجانس العينة وإجراء المقابلة والملاحظات وأخذ الموافقة حول إجراء الدراسة وكذا حساب الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة (الثبات والصدق والموضوعية)

✓ **التجربة الميدانية:**

- وهي التي يسعى من خلالها الباحث إلى تنظيم و ضبط ال شروط والظروف المحيطة ببحثه، وهذا قصد ملاحظة ظاهرة معينة وتحديد العوامل المؤثرة فيها.

- بما انه لم تتم التجربة الاستطلاعية ولم نستخلص منها المعطيات من اجل إجراء التجارب الميدانية لبحثنا وذلك بسبب الظروف التي مسّت العالم ومنها الجزائر وهو مرض كوفيد 19 والذي ابقى إلى عدم إجراء التجربة الميدانية.

**1- الاختبار القبلي:** - وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبيية والضابطة قبل إجراء التجربة بغرض معرفة أثرها. (صالح بن حسد العساف، 2014، ص 307).

**2- الخطة الزمنية لتطبيق التمارين التدريبية:** - تم تقسيم الوحدات التدريبية على 08 حصص تدريبية، زمن كل وحدة تدريبية كان 45 دقيقة، ويتم التطبيق بمعدل 2 حصص إلى 3 حصص في الأسبوع، وبالتحديد يومي الثلاثاء على الساعة 2 مساءً والجمعة على الساعة 10 صباحاً.

**3- الاختبار البعدي:** - وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبيية والضابطة بعد إجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع.

## خلاصة:

- و كملخص لهذا الفصل و الذي جاء عنوانه : منهجية الدراسة و الذي يندرج ضمن الجانب التطبيقي للدراسة فقد تناولنا فيه عنصر الدراسة أو التجربة الاستطلاعية للدراسة و عناصر منهج و متغيرات و مجتمع و عينة الدراسة بالإضافة إلى عناصر اساليب جمع البيانات و المعلومات المقابلة - الملاحظة - الاختبار) و الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق - ثبات - موضوعية) و تصميم الدراسة (محتوى الدراسة و المعالجة الاحصائية (الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة) أما آخر عنصر فتمثل في خطوات اجراء الدراسة الميدانية (من دراسة استطلاعية مرورا بالدراسة الميدانية و تطبيق الاختبار القبلي و فقط اما البرنامج التدريبي و التجربة الميدانية لتطبيق الاختبار القبلي و البعدي لم تطبق لظروف صعبة يمر بها العالم ومنها دولة الجزائر و المتمثلة في كوفيد 19.

# الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### تمهيد:

بما أننا في مرحلة الكورونا كوفيد 19، وتعذر علينا إجراء الدراسة الميدانية على مستوى نادي النجم الرياضي لبلدية محمد بو ضياف أقل من 13 سنة وتطبيق البرنامج وحساب القياس القبلي والبعدي في اختبار المراوغة.

وبناءً على محضر اجتماع ميدان التكوين المؤرخ في شهر مارس 2021 من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (ملحق رقم 01)، وبناءً على الاقتراحات التي وضعت بالنسبة للمذكرات والخاصة بالجانب التطبيقي، تم التشاور كطلبة مع الأستاذ المشرف الدكتور بن رجم إدريس وتم اختيار الاقتراح الخامس والمتمثل في: اقتراح إنجاز المذكرة ب شكل عادي إلى أن يصل لفرص عرض النتائج يقوم الطالب بالتصور لمنافسة فرضياته وربطها بالدراسات السابقة وإعطاء أهم نتائج والحلول الممكنة.

وقد تم اختيار والتطرق لدراسة وفرضيات مذكرة الطالب لعبيدي عبد الرحيم تحت عنوان: "اقتراح تمارين تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية سرعة الانتقال بالكرة) (السرعة الانتقالية بالكرة) وأثرها على أداء المراوغة لدى لاعبي كرة القدم" دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة لكرة القدم l.o.m أقل من 13 سنة، وقد تم عرض وتحليل ما توصل إليه في فرضياته الثلاثة.

### 5-1- عرض وتحليل النتائج:

#### ❖ الفرضية الأولى:

-الفرضية الأولى لبحثنا: -توجد فرق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية  
فرضية الباحث لعدي عبد الرحيم: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة المراوغة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.  
وللتأكد من صحة الفرضية استعمل اختبار (ت) لد ساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وتحصل على النتائج الممثلة في الجدول 01:

الجدول 01: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار المراوغة

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

#### - تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01:

- يظهر لنا من خلال الجدول (01) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار المراوغة القبلي للمجموعة التجريبية بلغ 11.167 وبانحراف معياري وصل إلى 1.361 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي بلغ 9.235 وبانحراف معياري وصل إلى 0.793، وبلغت القيمة (t) المحسوبة 3.119 عند مستوى دلالة 0.05 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبذلك نقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية.

#### ❖ الفرضية الثانية:

فرضية بحثنا: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة الضابطة.  
فرضية الباحث لعدي عبد الرحيم: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة المراوغة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.  
وللتأكد من صحة الفرضية استعمل اختبار (ت) لد ساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصل على نتائج الممثلة في الجدول 02:

الجدول 02: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينه الضابطة الخاصة باختبار المراوغة.

المجموعة	العينه	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	مستوى الدلالة	الدلالة
التجريبية	06	القبلي	10.170	0.497	-1.548	5	0.026	0.05	غير دال
		البعدي	10.542	0.793					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 02:

- يظهر لنا من خلال الجدول (02) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار المراوغة القبلي للمجموعة الضابطة بلغ 10.170 وبانحراف معياري وصل إلى 0.497 أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي بلغ 10.170 ولانحراف معياري وصل إلى 0.960، وبلغت قيمة (T) المحسوبة -1.548 - عند درجة الحرية، وبلغت قيمة (T) أو دلالة (ت) 0.182 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي أكبر من المستوى الدلالة 0.05. وبذلك نقول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة لدى المجموعة الضابطة.

❖ الفرضية الثالثة:

فرضية بحثنا: -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية مهارة المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية  
فرضية الباحث لعدي عبد الرحيم: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة المراوغة بين الاختبار البعدي المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.  
وللتأكد من ذلك استعمل اختبار(ت) لحساب الفروق في الجدول 03

الجدول 03: يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار المراوغة.

المجموعة	العينه	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	دلالة T	مستوى الدلالة	الدلالة
البعدي	06	الضابطة	10.542	0.960	2.570	10	0.028	0.05	دال
		التجريبية	9.235	0.793					

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 03:

- يظهر لنا الجدول (03) أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة الضابطة في اختبار المراوغة البعدي 10.542 وبانحراف معياري وصل إلى 0.960 أما المتوسط الحسابي لنفس

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ 9.235 وبالانحراف المعياري وصل إلى 0.793، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.570 عند درجة الحرية 5، وبلغت دلالة (ت) قيمة 0.028 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبذلك انه توجد فوارق ذات دلالة إحصائية في مهارة المراوغة بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية، ولا صالح ولا صالح المجموعة التجريبية.

### 5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفكري منخفض الشدة على تنمية مهارة المراوغة في كرة القدم لدى لاعبي أقل من 13 سنة ومن خلال النتائج المتحصل عليها في دراسة الطالب والباحث لعدي عبد الرحيم سنقوم بتصوير والمقارنة من خلال النتائج المتحصل عليها في دراسة الطالب لعدي عبد الرحيم مع فرضياتنا وفي ظل فرضيات دراستنا نحن خرجنا بالتصورات والتوقعات التالية:

❖ **الفرضية الأولى:** توجد فرق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية.

- لاحظنا كباحثين في دراسة الطالب لعدي عبد الرحيم أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الاحسن أو الأحدث وفيها تغير (حدوث تطور في مستوى مهارة المراوغة) وتتشابه نوعا ما مع دراستنا وفرضياتنا الأولى والتي توقعنا فيها أنه توجد فرق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية. وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (تمارين التدريبية المقترحة)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

❖ **الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة الضابطة.

- لاحظنا كباحثين في دراسة الطالب لعدي عبد الرحيم أن المجموعة الضابطة لم تتغير إلى الاحسن أو لم يحدث فيها تغير (حدوث تطور في المستوى مهارة المراوغة) وتتشابه نوعا ما مع دراستنا وفرضياتنا الثانية والتي توقعنا فيها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة الضابطة، وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (التمارين التدريبية المقترحة) وتدريبها بشكل عادي، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

❖ **الفرضية الثالثة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية مهارة المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية - لاحظنا كباحثين في دراسة **الطالب لعدي عبد الرحيم** ان المجموعة التجريبية تغيرت إلى الاحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى مهارة المراوغة) وتتشابه مع دراستنا وفرضيتنا الثالثة والتي توقعنا فيها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية مهارة المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا بعد ادخال المعالجة التجريبية (التمارين التدريبية المقترحة) عليها، مقارنة مع المجموعة الضابطة والتي تدرت بشكل عادي ولم تطبق عليها التمارين التدريبية المقترحة وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية.

# الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات



6-1-الإستنتاج العام:

في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها في دراسة الطالب لعدي عبد الرحيم، ومن خلال توقعاتنا نحن الباحثين ومقارنة فرضياتنا بفرضيات دراسة الطالب لعدي وتشابهها بدراستنا إلى حد بعيد تمكنا من التوصل إلى الاستنتاجات العامة التالية:

- البرنامج التدريبي الذي وضع وباستخدام الوحدات التدريبية كان له أثر ايجابي ودا فائدة عادت على أداء مهارة المراوغة وتميبتها لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13سنة.

- توجد فرق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة المراوغة عند المجموعة الضابطة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية مهارة المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية

6-2-الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

من جراء إجراء هذا البحث وتزامنا لبحثنا والذي تصادف مع أزمة كورونا فقد كان للجانب النظري والدراسة الاستطلاعية نصيب لدراستنا عكس الجانب التطبيقي الذي ربطناه بدراسة الطالب لعدي عبد الرحيم تحت عنوان : اقتراح تمارين تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة (السرعة الانتقالية بالكرة) وأثرها على أداء المراوغة لدى لاعبي كرة القدم، فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء متعددة كانت تشكل بعض الصعوبات في تقديم وإنجاز صيرورة البحث ومنه خلصنا إلى بعض التوصيات والاقتراحات لعلها تساهم مستقبلا في تحسين وضعيات النوادي خاصة نوادي الأقسام السفلى وهي كما يلي :

-إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة خاصة الفئة العمرية أقل من 13 سنة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.

-إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة.

-استخدام التدريب الفترى بنوعية كأحد أساليب وطريقة مثلى للتدريب.

-توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد صيرورة التدريب وتسهيل العملية التدريبية للمدربين.

- اقتراح منافسات ودورات رياضية قصد تدعيم الحركة الرياضية
- الاهتمام بالفئات الشبانية وتوفير الظروف الملائمة لهم للتدريب والتحصير.

### 6-3 الفرضيات المستقبلية:

- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول طريقة التدريب الفتري بنوعيه.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول طريقة التدريب الفتري بنوعيه على مجموعة من الرياضات الأخرى غير كرة القدم.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة لكن مع فئات عمرية أخرى.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة لجوانب مهارية أخرى في كرة القدم وبطريقة التدريب الفتري.



# قائمة المصادر

## والمراجع





-قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

-المصادر: القرآن الكريم (الآية 19 من سورة النمل \* الآية 24 من سورة الاسراء).

-المراجع:

-قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1-احمد البسطويسى (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، د.ط، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 2-أحمد يوسف متعب الحسناوي (2014): مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 3-أمر الله أحمد البساطي (1998): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر.
- 4-أبراهيم الشعلان (2001): كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر.
- 5-إبراهيم السكار واخرون (1991): موسوعة فيزيولوجية مسابقة المضمار، ط1، مركز الكتاب الحديث.
- 6-برو محمد (2014): الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية، د.ط،الامل للطباعة والنشر، تيزي وزو، الجزائر .
- 7-خالد تميم الحاج (2017): اساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع.
- 8-موفق اسعد محمود (2009): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة.
- 9-زهرا ن السيد (2008): المهارات الفنية في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، مصر.
- 10-رومي جميل (1986): فن كرة القدم، دار النقائص، بيروت، لبنان.
- 11-مأمور حسن السلطان (1998): كرة القدم بين المصالح والمفاسد، دار بن حزم، بيروت، لبنان.
- 12-عبد العالي الجسماني (1994): سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان.

- 13- محمد حسين علاوي، أسامة كامل راتب (1987): البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي.
- 14- يحي السيد الحاوي (1998): المدرب العربي، د ط، المركز العربي للنشر والتوزيع، مصر.
- 15- قاسم حسن حسين (1976): التدريب الميداني لراكض المسافات القصيرة، ط1، دار الاديب للطباعة والنشر، بغداد، العراق
- 16- مفتي إبراهيم جاد (2001): التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- 17- محمد حسن علاوي (1990): علم التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر ن المعارف للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 18- كمال جمال الربضي (2004): التدريب الرياضي في القرن 21، ط2، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- 19- وجيه محبوب (2000): التعلم وجدولة الترتيب، د. العادل للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
- 20- مفتي إبراهيم حمادة (2001): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- 21- محمد رضا الوقاد (2017): التخطيط الحديث في كرة القدم، ط2، مركز الكتاب الحديث.
- 22- مفتي إبراهيم محمد (1998): تمرينات الاحماء والمهارات في برامج التدريب كرة القدم بدون طبعة، مركز الكاتب للنشر.
- 23- يوسف كماش، صالح خيط (2012): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع.
- 24- فيصل رشيد عياش الديلمي ولحمر عبد الحق (1997): كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم، مستغانم، الجزائر.
- 25- حسن عبد الجواد (1997): كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، لملايين، ط4، بيروت.

- 26-عمار بوحوش (2001): **مناهج البحث العلمي وطرق أعداد البحوث**، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 27-محمد عمر زيان (1982): **البحث العلمي تقنياته ومناهجه**، ط1، بيروت.
- 28-صالح بن حمد العساف (1995): **سلسلة البحث في العلوم السلوكية**، ط1، مكتبة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض، السعودية.
- 29-عصام حسن الديلمي، عبد الرحيم صالح (2014): **البحث العلمي اسسه ومناهجه**، ط1، دار رضوان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 30-محمد عبد الفتاح الصيرفي (2009): **البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين**، ط3، دار وائل للنشر والتوزيع الأردن.
- 31-مروان إبراهيم عبد المجيد (2002): **النمو البدني والتعلم الحركي**، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 32-عقيل حسين عقيل (1995): **فلسفة مناهج البحث العلمي** ' ط1، دار ابن كثير .
- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:
- 1-Dellal Alexander (2008) : *l'entrainement a la performance en foot Ball, debout legal, paris.*
- 2-Lanpertin (2000) : *Foot Ball préparation physique intègre, Edition amphore, paris.*
- 3-Turpin Bernard (1990) : *Préparation et entrainement du foot balleur, Edition, amphore, paris.*
- 4-Waeineck jurgain(1986):*Manuel entrainement , Edition vigot , paris*
- المذكرات والمطبوعات:
- 1-مذكرة لعميد وليد (2017): **أثر وحدات تدريبية للمرونة في تحسين المراوغة للاعبين كرة القدم صنف أشبال 15-17**. مذكرة ماستر جامعة محمد بوضياف.
- 2-مذكرة مساسط خالد (2016): **أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم**، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف.
- 3-مذكرة عطاء الله خير الدين (2016): **أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الاستجابة) من اجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة**، مذكرة ماستر جامعة محمد بوضياف.

- 4-مذكرة لعبيدي عبد الرحيم (2019): اقتراح تمارين تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية صفة السرعة وأثرها على أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة لقدم أقل من 13 سنة. مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف.
- 5- مذكرة الطالب إلياس لطرش (2018): معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين مهارة استقبال، تمرير، تسديد الكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف.
- 6-مذكرة جميات على (2018): أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التكراري على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف.
- 7-مقاق كمال 2020: كرة القدم، مطبوعة جامعية، لطلبة السنة الثالثة تخصص كرة القدم، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة.
- 8-أدريس بن رجم 2019: كرة القدم، مطبوعة جامعية موجهة لطلبة التكوين القاعدي بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعه المسيلة.
- 9-مذكرة حكيم غلاب (2017): إثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير المدمج على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة صنف الاشبال، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- 10-دراسة كمال مقاق (2013): إثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم لفئة الاصاغر، الجزائر،



# الملاحق





**قائمة أفراد مجتمع الدراسة: فئة اقل من 13 سنة**

الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن
اللاعب 1	2008	1.53	39.4
اللاعب 2	2008	1.53	44.9
اللاعب 3	2010	1.50	39.6
اللاعب 4	2008	1.63	42.9
اللاعب 5	2009	1.45	39.4
اللاعب 6	2009	1.47	40.1
اللاعب 7	2009	1.48	36.5
اللاعب 8	2009	1.71	57.8
اللاعب 9	2009	1.45	35.2
اللاعب 10	2009	1.50	37.5
اللاعب 11	2009	1.35	30.3
اللاعب 12	2008	1.51	37.3
اللاعب 13	2008	1.56	45.0
اللاعب 14	2008	1.63	47.9
اللاعب 15	2008	1.45	35.7
اللاعب 16	2010	1.42	35.7
اللاعب 17	2008	1.46	41.6
اللاعب 18	2008	1.47	39.9
اللاعب 19	2008	1.75	59.0



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical and  
Sports Activities  
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
+213 35 33 23 72  
Tel / Fax :

بدان التكوين

\_ بالنسبة لامتحانات الزام الاستاذ صاحب المقياس بالحضور أثناء الامتحان ومتابعته مع التأكيد على  
اهمية ان تكون الاسئلة من المحاضرات التي منحت للطلبة حضوريا  
\_ اصدار تعليمات لرؤساء الاقسام بالزام الاساتذة بإعداد اسئلة الامتحان وفق الحيز الزمني المحدد  
وهو ساعة واحدة  
\_ تم تسقيف نقطة مقياس البيداغوجيا التطبيقية تماشيا مع ما تقرر في السنة الجامعية الماضية  
حيث تسقف العلامة ب 16/ 20 تساوي او اقل.  
\_ بالنسبة لمذكرات التخرج يتم اعتماد مقترحات ميدان التكوين بتاريخ 08 جويلية 2020 في اطار  
التسهيلات الخاصة بهذا الظرف تم وضع مقترحات بالنسبة للمذكرات و الخاصة بالجانب التطبيقي و  
هي:

- اقتراح اجراء دراسات تمحيضية أو تحليلية لعدة دراسات سابقة للخروج بنتائج.
- اقتراح مشروع بحث يشرح حيثيات الموضوع كاملا.
- اقتراح تكييف العينة أو الأداة أو العنوان حسب كل تخصص و صعوبة الموضوع.
- اقتراح بالنسبة للذين استعملوا المنهج التجريبي وضع استبيان من وجهة نظر الاساتذة.
- اقتراح استخدام الدراسة الاستطلاعية كدراسة اساسية.
- اقتراح انجاز المذكرة بشكل عادي الى ان يصل لفصل عرض النتائج يقوم الطالب بالتصور لمناقشة  
فرضياته و ربطها بالدراسات السابقة و اعطاء اهم نتائج و الحلول الممكنة...مع الشرح .

مسؤول فريق ميدان التكوين



- الحصة التدريبية الأولى من الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفئري لتنمية مهارة المراوغة:

ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجموع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	<p>- للتمرين الأول: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب، ومن وضع الوقوف وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب بسرعة ويمر بين الأعماع وبمجرد تجاوزه للقمع الأخير يقوم بالرجوع إلى الخلف مع الزملاء.</p> <p>- بعدها مباشرة وفي نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الإداء المهاري، حيث بمجرد انتهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين، حيث يقوم اللاعب بالمرور بين الأعماع بالتوالي وبمجرد تجاوزه للقمع الأخير يقوم بالتسديد نحو المرمى.</p>		60% إلى 80%	6	3	راحة لصورة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا إلى 120 ثا بين كل تكرار	<p>- مجموعة الأولى العمل يكون بدون كرة، أما المجموعة الثانية والثالثة العمل يكون بالكرة).</p> <p>- المسافة: 30 متر.</p> <p>- المشي والحري بالكرة يكون بمختلف أجزاء للقدم سواء بهاتين القدم أو بجانب القدم أو بالوجه الأمامي للقدم و يكتنا القدمين، و يكون الإداء بسرعة و بدقة و تركيز.</p>
2	<p>- للتمرين الأول: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يحدده المدرب، ومن وضع الوقوف وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب بسرعة ويمر بين الأعماع وبمجرد تجاوزه للقمع الأخير يقوم بالرجوع إلى الخلف مع الزملاء.</p> <p>- بعدها مباشرة وفي نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال ودمج الإداء المهاري، حيث بمجرد انتهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين، حيث يقوم اللاعب بالمرور بين الأعماع بالتوالي وبمجرد تجاوزه للقمع الأخير يقوم بالتسديد نحو المرمى.</p>		60% إلى 80%	6	3		<p>- خلق مواقف مختلفة لتبرز فيها مهارة المراوغة والتركيز على التنوع في حركات ومهارات المراوغة</p> <p>- محاولة تسديد الكرة داخل إطار المرمى</p>

- الحصة التدريبية الثانية من الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفئري لتنمية مهارة المراوغة:

ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجموع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	<p>- التمرين الأول: 6 لاعبين ومع كل لاعب كرة في مساحة 15*15 ويحاول كل لاعب مراوغة باقي اللاعبين بكرته من دون لمس اللاعب.</p> <p>- التمرين الثاني: يفي ملعب 15*15 يقف لاعبان من كل مجموعة ومقابلان بينهما صمود عند الإشارة يجري اللاعبان بالكرة الى العمود لعمل حركة مراوغة كحركة المقص، التمرين بالجسم والدوران ربع دائرة مع سحب الكرة للخلف لاجتياز العمود ثم الرجوع الى نفس المكان</p>		الى 60% 80%	8	3	راحة قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا الى 120 ثا بين كل تكرار	<p>-المسافة: 15*15</p> <p>-الحفاظ على التنظيم</p> <p>-اختيار حركة المراوغة</p> <p>-عمل حركة التمرين والخداع</p>
			الى 60% 80%				
2	<p>- التمرين الأول: 6 لاعبين ومع كل لاعب كرة في مساحة 15*15 ويحاول كل لاعب مراوغة باقي اللاعبين بكرته من دون لمس اللاعب.</p> <p>- التمرين الثاني: يفي ملعب 15*15 يقف لاعبان من كل مجموعة ومقابلان بينهما صمود عند الإشارة يجري اللاعبان بالكرة الى العمود لعمل حركة مراوغة كحركة المقص، التمرين بالجسم والدوران ربع دائرة مع سحب الكرة للخلف لاجتياز العمود ثم الرجوع الى نفس المكان</p>		الى 60% 80%	8	3	راحة قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا الى 120 ثا بين كل تكرار	<p>-المسافة: 15*15</p> <p>-الحفاظ على التنظيم</p> <p>-اختيار حركة المراوغة</p> <p>-عمل حركة التمرين والخداع</p>
			الى 60% 80%				

- الحصص التدريبية الثالثة من الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفئري لتنمية مهارة المراوغة:

ت	التدريب	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجموع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	<p>- التمرين الأول: تشكيل ملعب بمساحة 15*15 فيه لاعبون يحملون معهم الكرات، عند الإشارة الأولى عليهم بالجري بالكرة في جميع الاتجاهات مع لمسها من كل مناطق القدم وعند الإشارة الثانية يقوم كل لاعب بمراوغة الاصماغ الموجودة على حافة خط الملعب</p> <p>التمرين الثاني: فريقان يقفان بشكل متقابل ا وب كل لاعب مقابل للاخر على مسافة 10م عند الإشارة يقوم اللاعب في المجموعة الأولى بالجري بالكرة نحو اللاعب ب لمراوغة بينما يحاول اللاعب ب مضيقته ومنعه من المرور ومع تبادل الأدوار</p>		الى %60 %80	8	2	<p>راحة قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا الى 120 ثا بين كل تكرار</p>	<p>المسافة: 15*15 م 10م - لمس الكرة بشكل مضبوط والسيطرة عليها - رفع الرأس أثناء قيادة الكرة - اختيار المراوغة المناسبة</p>
			الى %60 %80				
2	<p>- التمرين الأول: تشكيل ملعب بمساحة 15*15 فيه لاعبون يحملون معهم الكرات، عند الإشارة الأولى عليهم بالجري بالكرة في جميع الاتجاهات مع لمسها من كل مناطق القدم وعند الإشارة الثانية يقوم كل لاعب بمراوغة الاصماغ الموجودة على حافة خط الملعب</p> <p>التمرين الثاني: فريقان يقفان بشكل متقابل ا وب كل لاعب مقابل للاخر على مسافة 10م عند الإشارة يقوم اللاعب في المجموعة الأولى بالجري بالكرة نحو اللاعب ب لمراوغة بينما يحاول اللاعب ب مضيقته ومنعه من المرور ومع تبادل الأدوار</p>		الى %60 %80	8	2	<p>راحة قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا الى 120 ثا بين كل تكرار</p>	<p>المسافة: 15*15 م 10م - لمس الكرة بشكل مضبوط والسيطرة عليها - رفع الرأس أثناء قيادة الكرة - اختيار المراوغة المناسبة</p>
			الى %60 %80				

- الحصة التدريبية الرابعة من الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفكري لتنمية مهارة المراوغة:

ت	التمرين	التشكيلات	أشدة	التكرار	المجموع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	<p>- التمرين الأول: يقف اللاعبون بخطرتين خلف خط البداية، عند إعطاء الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل قاطرة بمراوغة الأمامية وعند الوصول إلى الحاجز الموضوع يمرر الكرة أسفل الحاجز ثم يقوم بالتسديد على المرمى</p> <p>التمرين الثاني: يقف اللاعبون في قاطرة خارج منطقة الجزاء ويقف مدافعون وراء بعضهم بمسافة 2م عند الإشارة يقوم اللاعب الأول من القاطرة بمراوغة المدافعين واحد تلو الآخر ثم يقوم بالتسديد على المرمى مع تغيير الأدوار</p>		60% إلى 80%	7	2	راحة قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا إلى 120 ثا بين كل تكرار.	المسافة: 25م التنظيم المضبوط وقوف المدافعين دون تحرك
			60% إلى 80%				
2	<p>- التمرين الأول: يقف اللاعبون بخطرتين خلف خط البداية، عند إعطاء الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل قاطرة بمراوغة الأمامية وعند الوصول إلى الحاجز الموضوع يمرر الكرة أسفل الحاجز ثم يقوم بالتسديد على المرمى</p> <p>التمرين الثاني: يقف اللاعبون في قاطرة خارج منطقة الجزاء ويقف مدافعون وراء بعضهم بمسافة 2م عند الإشارة يقوم اللاعب الأول من القاطرة بمراوغة المدافعين واحد تلو الآخر ثم يقوم بالتسديد على المرمى مع تغيير الأدوار</p>		60% إلى 80%	7	2	راحة قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا إلى 120 ثا بين كل تكرار.	المسافة: 25م التنظيم المضبوط وقوف المدافعين دون تحرك
			60% إلى 80%				

- الحصص التدريبية الخامسة من الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفترى لتنمية مهارة المراوغة:

ت	التدريب	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجموع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	<p>- التمرين الأول: منافسة ملعب 15*15 في كل جوانبه مرمى يتم تقسيم اللاعبين الي فريقين، كل لاعبي الفريق ا معهم كرات عند إعطاء الإشارة يحاول لاعبي الفريق ا التحرك والجري بالكرة ومراوغة لاعبي الفريق ب من أجل احراز الهدف ومع تغيير المهام وتحديد الفائز.</p> <p>التمرين الثاني: منافسة يقف اللاعبون في منتصف الملعب مهاجم ومدافع عند سماع الإشارة ينطلق المهاجم بالكرة نحو المرمى فيجد المدافع ليحاول قطع الكرة فيقوم المهاجم بعمل حركة مراوغة ليتجاوز المدافع يقوم بالتسديد داخل إطار المرمى مع تغيير الأدوار وتحديد الفائز.</p>		الى %60 %80	8	2	<p>راحة قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا الي 120 ثا بين كل تكرار.</p>	<p>المسافة: 25م -التنظيم المضبوط -مواقف المدافعين دون تحرك</p>
			الى %60 %80				
2	<p>- التمرين الأول: منافسة ملعب 15*15 في كل جوانبه مرمى يتم تقسيم اللاعبين الي فريقين، كل لاعبي الفريق ا معهم كرات عند إعطاء الإشارة يحاول لاعبي الفريق ا التحرك والجري بالكرة ومراوغة لاعبي الفريق ب من أجل احراز الهدف ومع تغيير المهام وتحديد الفائز.</p> <p>التمرين الثاني: منافسة يقف اللاعبون في منتصف الملعب مهاجم ومدافع عند سماع الإشارة ينطلق المهاجم بالكرة نحو المرمى فيجد المدافع ليحاول قطع الكرة فيقوم المهاجم بعمل حركة مراوغة ليتجاوز المدافع يقوم بالتسديد داخل إطار المرمى مع تغيير الأدوار وتحديد الفائز.</p>		الى %60 %80	8	2	<p>راحة قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا الي 120 ثا بين كل تكرار.</p>	<p>المسافة: 25م -التنظيم المضبوط -مواقف المدافعين دون تحرك</p>
			الى %60 %80				

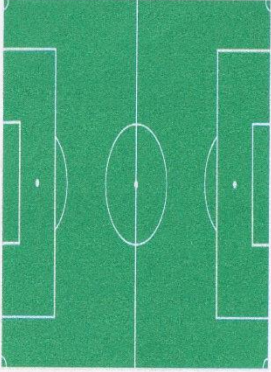
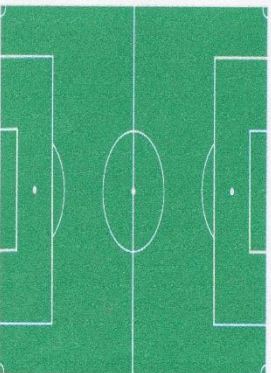
- الحصة التدريبية السادسة من الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفكري لتنمية مهارة المراوغة:

ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجموع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	<p>- التمرين الأول: يقف اللاعب عند خط البداية، وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب في أحد الاتجاهين (له الحرية في اختيار الاتجاه)، حيث ينطلق بأقصى سرعة نحو الصحن ويقوم بدوران حوله والانطلاق نحو الصحن الأخر وهكذا حتى يصل إلى الصحن قبل الأخير أنا يتجاوزه وينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (يحدده المدرب).</p> <p>- بعدها مباشرة و في نفس التمرين ونفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري، حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين، حيث يقوم اللاعب بالتنتقل بالكرة بأقصى سرعة نحو الصحن و حيث يقوم بالدوران حوله (مراوغة) ثم التوجه نحو الصحن الأخر و هكذا حتى يصل للصحن الأخير أنا يقوم بالانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية (يحدده المدرب) و من يصل اول هو الفائز.</p>		60% إلى 80%	6	2	راحة قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا إلى 120 ثا بين كل تكرار	<p>- مجموعة الأولى العمل يكون بدون كرة، أما المجموعة الثانية والثالثة العمل يكون بالكرة.</p> <p>- المسافة: 30 متر.</p> <p>- المشي و الجري بالكرة يكون بمختلف أجزاء القدم سواء بباطن القدم أو بجانب القدم أو بالوجه الامامي للقدم و بكلتا القدمين، و يكون الاداء بسرعة و بدقة و تركيز.</p>
			60% إلى 80%				
2	<p>- التمرين الثاني: يقف اللاعب عند خط البداية، وعند إشارة المدرب ينطلق اللاعب بأقصى سرعة و المرور بين الأضلاع و بمجرد تجاوزه للصحن الأخير يقوم بالتوجه بسرعة عالية نحو القمع 1 ثم العودة للقمع 2 ثم الاتجاه للقمع 3 أنا يتجاوزه و ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية.</p> <p>- بعدها مباشرة و في نفس التمرين و نفس التقسيم السابق لكن مع ادخال و دمج الاداء المهاري، حيث بمجرد انهاء كل لاعب لتكراراته يقوم المدرب بإدخال الكرة في التمرين، حيث يقوم اللاعب بالتنتقل بالكرة بأقصى سرعة و المرور بين الصحن و بمجرد تجاوزه الصحن الأخير يتجه بسرعة عالية للقمع 1 حيث يدور حوله ثم التوجه للقمع 2 أنا يقوم بنفس العمل ثم التوجه إلى قمع 3 و يتجاوزه (مراوغة) و بعدها الانطلاق بأقصى سرعة نحو خط النهاية و من يصل اول هو الفائز.</p>		60% إلى 80%	6	2	راحة قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا إلى 120 ثا بين كل تكرار	<p>- خلق مواقف مختلفة تبرز فيها مهارة المراوغة (مثل استخدام المدافع السلبي)، مع التركيز على التنوع في حركات و مهارات المراوغة</p>
			60% إلى 80%				

- الحصة التدريبية السابعة من الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفئري لتنمية مهارة المراوغة:

ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	<p>- التمرين الأول: تشكيل دائرة مكونة من 6 لاعبين كل واحد معه كرة وفي منتصف الدائرة توجد 6 اقناع عند الإشارة او صافرة المدرب ينطلق كل لاعب بالكرة والدوران حول القمع المقابل له والرجوع الى مكانه</p> <p>التمرين الثاني: تشكيل مربع 30*30 مقسمين الى مجموعتين ا وب مع حارس المرمى وتكون مجموعة على اليمين ومجموعة على اليسار ويكون مرقمين من 1 الي 8 عند مناداة اللاعب رقم 5 مثلا ينطلق الرقمين من كل مجموعة بحيث تكون الكرة عند المجموعة ا والذي يقوم بمراوغة المدافع بطريقة جيدة ومحاولة التصدية على المرمى</p>		<p>60% الى 80%</p>	8	2	راحة قصيرة غير كاملة تتراوح ما بين 60 ثا الي 120 ثا بين كل تكرار.	الأداء الجيد والمنتظم
2	<p>- التمرين الأول: تشكيل دائرة مكونة من 6 لاعبين كل واحد معه كرة وفي منتصف الدائرة توجد 6 اقناع عند الإشارة او صافرة المدرب ينطلق كل لاعب بالكرة والدوران حول القمع المقابل له والرجوع الى مكانه</p> <p>التمرين الثاني: تشكيل مربع 30*30 مقسمين الى مجموعتين ا وب مع حارس المرمى وتكون مجموعة على اليمين ومجموعة على اليسار ويكون مرقمين من 1 الي 8 عند مناداة اللاعب رقم 5 مثلا ينطلق الرقمين من كل مجموعة بحيث تكون الكرة عند المجموعة ا والذي يقوم بمراوغة المدافع بطريقة جيدة ومحاولة التصدية على المرمى</p>		<p>60% الى 80%</p>	8	2		

- الحصة التدريبية الثامنة من الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفكري لتنمية مهارة المراوغة:

ت	التمرين	التشكيلات	الشدة	التكرار	المجموع	الراحة بين التمارين	الملاحظة
1	مباراة تقييمية		////////	////////	////////	راحة ايجابية بين شوطي المباراة 10د	الوقت: 30د 15د للشوط
2	مباراة تقييمية		////////	////////	////////		