

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة لليسانس

التخصص : التدريب الرياضي التنافسي

عنوان :

أثر بعض التمرينات الرياضية المقترحة لتطوير صفة
الرشاقة على أداء بعض المهارات الأساسية لدى
ناشئ كرة القدم (10-12) سنة

بحث تجريبي اجري على الجمعية الرياضية رجاء أمال مستغانم

من إعداد الطالبان :

تحت

إشراف الدكتور

كوتشوك سيدي

محمد

- جمال بوحفص

- بن الشيخ وليد

السنة الجامعية 2018/2017

شكر

نحمد الله ونشكره على فضله و نعمه ، وعملا بسنة نبينا محمد
ﷺ وتبعا لهديه فشكر الناس من
شكر الله تعالى .

" من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

لهذا أتقدم بالشكر الجزيل و الإمتنان الخالص إلى :

الدكتور كوتشوك سيدي محمد

على قبوله و الإشراف على مذكرة تخرجنا وعلى كل ما قدمه لنا من عون

والى كل أساتذتي في المعهد التربية البدنية والرياضية

وكل من مد لي يد العون من قريب أو بعيد بالكثير أو القليل

أتقدم بالشكر .

واوجه تحياتي إلى المسؤول و المدرب وفريق جمعية رجاء أمل مستغانم و أشكرهم الشكر

الجزيل على حسن استقبالنا و حسن عملهم الذي ساعدنا في إعداد تربصنا الميداني و

بالتوفيق لهم

الإهداء

إلى سبب طموحي في الحياة وبذرة حلمي.... أبي
إلى شعاع النور ودافعي في الحياة إلى أعظم الأمهات..... أمي
إلى الحزن و الأمان.....إخواني وأخواتي
إلى من شاركوني دربي صديقاتي و أصدقائي و أحبتي
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل .

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد عليه أزكى الصلاة

والسلام

أحمد الله عز وجل على عونه لي في إنجاز هذه المذكرة

إلى من ارتبط رضا الله برضاها و قال فيهما الله عز وجل

في كتابه " واحفظ لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي إرحمهما

كما ربياني صغيرا " إلى من وضعته تحت أقدامها و لو مددنا البحر فضائلها ما اعتدته

أمي الغالية.

إلى أبي الغالي

إلى رفيق الدرب أخي العزيز الذي لم أنسى فضله علي " يحيى "

إلى إخوتي و أخواتي

وإلى كل عائلة بن الشيخ

إلى كل أصدقائي

زملائي و زملائي

و بالأخص صديقتي علي

وإلى كل طلاب العلم و المعرفة تقديراً و احتراماً

جميع أقاربنا و معارفنا إلى كل هؤلاء أمدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى الذي سعتهم ذاكرتي و لم تسعمه مذكرتي امدي لهم هذا العمل.

وليد

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد عليه أزكى الصلاة

والسلام

أحمد الله عز وجل على عونه لي في إنجاز هذه المذكرة

إلى من ارتبط رضا الله برضاها و قال فيهما الله عز وجل

في كتابه " واحفظ لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي إرحمهما

كما ربياني صغيرا " إلى من وضع تحت أقدامها و لو عددنا البحر بفضائلها ما أمدي

ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى نبع الحنان، ومدرسة البيان وسمو الأخلاق

أمي علمتني صدق الوفاء في الحنان و العطاء، إكراما وامتزازنا.

أربي جعلك الله من السبعين ألفا الذين يدخلون الجنة بلا حساب ولا سابق عذاب

إلى إخوتي

وإلى كل عائلة كمال

إلى كل أصدقائي

زملائي و زملائي

وإلى كل طلاب العلم و المعرفة تقديراً و إحتراماً

جميع أقرابنا و معارفنا إلى كل هؤلاء أمدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى الذي سعتهم ذاكرتي و لو تسعمم مذكرتي أمدي لهم هذا العمل.

بموقف

ملخص البحث :

عنوان الدراسة: أثر بعض التمرينات الرياضية المقترحة لتطوير صفة الرشاقة على أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم (10-12)

أهداف الدراسة:

هدف من خلال دراستنا لهذا الموضوع إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح بهدف لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات و المهارات

معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح تنمية بعض الصفات البدنية الناشئي كرة القدم
معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم
مشكلة الدراسة:

هل تؤثر التمرينات المقترح في تطوير صفة الرشاقة على أداء بعض المهارات

الأساسية الذي ناشئي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

توجد فروق دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية المجموعة الحربية في ما يخص القدرات البدنية ,توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية فيما يخص القدرات البدنية , توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية

اختبارات المهاريّة :

إجراءات الدراسة الميدانية - العينة : قمنا باختيار عينة عشوائية (فريق رجاء امل مستغانم)

- المجال الزمني: قمنا باجراى دراستنا بداية من: 2017/12/27 - 2018/02/20

- المجال المكانى: ملعب 5 جويلية مستغانم العشوب اصطناعيا

- المنهج استخدام المنهج التجريبي

الادوات المستعملة الوسائل الإحصائية،

النتائج المتوصل إليها طريقة البرامج التدريبية الممنهجة تشير بطريقة حديثة وناجحة حيث

تساهم بشكل فعال في تعلم القدرات البدنية و المهاريّة في كرة القدم

استخلاصات واقتراحات

تعليم برنامج سنوي خاص بتعلية القدرات البدنية و المهارية .
يجب المستمر به سقرات البدنية و المهارية خلال هذه الفترة، لأن الطفل في هذه المرحلة
تكون له القبلية والقيم السريع .
الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى
البعيد .

قائمة الأشكال

صفحة	الشكل	رقم
46	1-1 يبين إختبار الجري المتعرج زيكزاك	01
47	2-1 يبين إختبار الجري المتعرج فليشمان	02
56	1-2 يبين فرق المتوسطات لإختبار " الركض المتعرج زيكزاك " القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية	03
58	2-2 يبين فرق المتوسطات لإختبار الركض المتعرج فليشمان " القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية	04

قائمة الجداول

رقم	شكل	صفحة
01	1-1 يبين تجانس أفراد العينة من حيث الوزن	42
02	2-1 يبين تجانس أفراد العينة من حيث القامة	43
03	3-1 يبين التكرارات والنسب المئوية بالنسبة للوزن	44
04	4-1 يبين التكرارات والنسب المئوية بالنسبة للقامة	45
05	2-2 نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لقياس الرشاقة (فليشمان)	52
06	3-2 نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لقياس الرشاقة (زيكزاك)	53
07	1-2 يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا (T) للإختبارين القبلي و البعدي القياس الجري المتعرج زيكزاك.	55
08	" يبين دراسة مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الجري المتعرج فليشمان و	57

الفهرس

إهداء

شكر والتقدير

ملخص البحث بالعربية

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

فهرس المحتويات

مقدمة :

.....1.....

الفصل الاول

الرشاقة

1 الرشاقة :

.....12.....

1-1 مفهوم الرشاقة :

.....12.....

2-1 أهمية الرشاقة :

.....12.....

3-1 الفترة المثالية لتطوير صفة الرشاقة :

.....13.....

4-1 مكونات الرشاقة:

.....13.....

5-1 أنواع الرشاقة

.....14.....

6-1 العوامل المؤثرة على الرشاقة:

.....14.....

الفصل الثاني

المهارات الأساسية

2- مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم:

.....19.....

1-2 المهارات الأساسية في كرة القدم :

.....19.....

2-2 المهارات بدون كرة:

.....19.....

3-2 المهارات الأساسية بالكرة:

.....20.....

4-2 مكونات المهارات الأساسية في كرة القدم:

.....27.....

5-2 أهمية التدريب على المهارات الأساسية:

.....31.....

6-2 كرة القدم:

.....32.....

7-2 تعريف الناشئ:

.....33.....

8-2 العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين :

.....33.....

9-2 تدريب الناشئ طبقاً لمتطلبات المستويات العالية:

.....33.....

10-2 متطلبات تدريب الناشئين:

.....34.....

11-2 المبادئ الفسيولوجية لتدريب الناشئين :

.....34.....

12-2 تعريف التمارين

.....36.....

الفصل الاول

الجانب التطبيقي منهجية وجراءاته الميدانية

.....40	1- منهج البحث :
.....41	2-1 الدراسة الإستطلاعية
.....41	3-1 عينة البحث:
.....41	4-1 مجالات البحث:
.....42	5-1 خصائص العينة
.....46	6-1 مواصفات البحث
.....47	7-1 متغيرات البحث
.....48	8-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :
.....48	9-1 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:
.....50	10-1 الدراسات الاحصائية:

الفصل الثاني

عرض والتحليل النتائج

.....51	2- عرض والتحليل النتائج
.....52	1-2 قياس الرشاقة :
.....52	2-2 نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية لقياس الرشاقة(فلعشمان)
.....53	3-2 نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية لقياس الرشاقة(زيكزاك)
.....54	4-2 الاستنتاجات العامة:
.....55	5-2 مناقشة الفرضيات :
.....59	6-2 الإقتراحات:
.....60	7-2 الافاق المستقبلية للدراسة:
.....62	الخاتمة
.....64	قائمة المراجع
	الملاحق

المقدمة

مقدمة

منذ أن خلق الإنسان و هو يفكر و يبحث عن أساليب الترفيه و أساليب لإعطاء جسمه الصحة و القوام المناسب هذا ما جعله يجد في الرياضة ضالته و أينما ما لجأ لتلبية رغباته، و لم يتوقف عند هذا الحد بل لجأ بد ذلك الإنسان إلى ابتكار الكثير من الألعاب التي تتناسب مزاجه و أيضا خصائصه الغير بيولوجية البدنية حتى يومنا هذا .

و بعيدا فكانت و لا تزال حتى الآن اللعبة الأكثر مناسبة لكل الفئات و اللعبة الأكثر شعبية و ممارسة في العالم من قبل كل شرائح المجتمع و لكن بعد عدة تطورات فنية قانونية لم تبقى كرة القدم مجرد وسيلة لعب و ترفيه بل أصبحت علما سائر لوحده يتعرض له الكثير من العلماء في بحوثات و الدراسات العلمية في الكثير من المجالات منها الفيزيولوجية و البيوكيميائية و الاجتماعية ... الخ.

و للمهارات الأساسية دور كبير في التدريبات لإكساب اللاعبين الدقة و الإتقان و التكامل في أداء المهارات الأساسية في رياضة كرة القدم حيث يتوفر للمدرب إمكانية تكرار التدريبات بأوضاع مختلفة و بالطريقة المطلوبة حتى يصل ناشئ كرة القدم الى الآلية و الثقة في الأداء الناجح للمهارات في كرة القدم يتصف بكونه سريعا و دقيقا و إنسيابيا و ينفذ في التوقيت الصحيح و هو ما يطلق عليه الأداء الرشيق .

الرشاقة لدى ناشئ كرة القدم وهي المرحلة الخاصة بأكاديميات كرة القدم حيث تسمح الأجهزة الوظيفية للصغار بالتكيف على متطلبات تمرينات الرشاقة و تطويرها .

والرشاقة هي فترة اللاعب على تغيير أوضاع الأداء بسرعة مناسبة بمتطلبات اللعب مع الإدخار في بدل المجهود(1) بطرس رزق الله دار المعارف ص 27 28 وللرشاقة اهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري و الخططي .

الإشكالية :

أصبحت كرة القدم تفرض على اللاعبين واجبات و مهمات بدنية ومهارية ، خاصة مع التطور الكبير الذي تشهده اللعبة و طرائق تدريبات و خطط لعبها مما وجب على أصحاب الإختصاص تحضير و إنجاز طرق و مناهج متكاملة لإعداد ناشئى كرة القدم إعداد جيد من جميع النواحي النفسية و البدنية و المهارية .
ونظرا لحسابية و أهمية الفئات الصغرى أصبح إعداد تدريب هذه المراحل يتعرض لجدل كبير و الاهتمام بهم و التخطيط السليم لعملية إعدادهم بحق ضمان مستقبل كرة القدم لكن هذا لا يتم إلى من خلال إعداد بعض التمرينات .

وكذلك هو الحال بالنسبة لصفة الرشاقة التي تحتل مكانا حيويا بارز بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها ناشئى كرة القدم و باتت تعد الأكثر أهمية حين يرى هرتز أن مفهوم الرشاقة هو أنها التنسيق بين الحركات فهي تؤدي إلى إرتفاع الأداء المهاري وسرعة تعليم و تأهيل المهارات الأساسية لدى اللاعبين فمن خلال خبرتنا الميدانية في التربص الميداني لاحظنا أن أغلبية المدربين الناشئين يركزون على تنمية الصفات البدنية الأخرى مثل التحمل القوة والسرعة دون الإهتمام بتمرينات الرشاقة التي تفتقر إلى الصفة البدنية المرتبطة بالأداء.

ومن هنا نطرح السؤال التالي :

هل للتمرينات المقترحة دور في تطوير صفة الرشاقة على أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى كرة القدم ؟

- هل تطور صفة الرشاقة بصفة جيدة عند ناشئى كرة القدم؟

- هل للتمرينات المقترحة دور في تطوير صفة الرشاقة لدى ناشئى كرة القدم ؟

أهداف البحث :

1- التعرف على أهم التمرينات البدنية في تنمية صفة الرشاقة لدى ناشئى كرة القدم .

2- التعرف على تأثير تمرينات الرشاقة على المهارات الأساسية

- الفرضيات :

الفرضية العامة: للتمرينات المقترحة دور في تطوير صفة الرشاقة على أداء بعض

المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

1- التمرينات المقترحة تؤثر إيجابيا في تنمية صفة الرشاقة لدى ناشئ كرة القدم.

2- التمرينات المقترحة لتنمية صفة الرشاقة تؤثر إيجابيا في تنمية المهارات الأساسية .

مصطلحات البحث:

الرشاقة :

الرشاقة في كرة القدم تعني فترة اللاعب لا تغير أوضاع الأداء مناسبة بمتطلبات

اللعبة مع الإخار في بدل الجهد.(1) بطرس رزق الله: ، دار المعارف،ص 27-28).

كرة القدم :

كرة القدم ؛ عبارة عن لعبة يلعب فيها فريقان يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبا،

ويحق للاعبين فيها استخدام أي جزء من أجسامهم ما عدا الأيدي والأذرع بهدف تسديد الكرة

في مرمى الفريق المنافس، ويفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف، وتعد كرة القدم

اللعبة الأكثر شعبية في العالم من حيث عدد المشاركين والمشاهدين، كما أنّها لعبة بسيطة

سواءً من حيث القوانين الأساسية أو المعدات الأساسية، حيث يمكن ممارستها في أي مكان

مثل: ملاعب كرة القدم الرسمية، أو الملاعب الرياضية، أو الشوارع، أو الحدائق العامة ، أو

الشواطئ.

الرياضية:

تعريف التمارين:

يعتبر وصف التمارين أسهل من تعريفها ، ولعل هذا يرجع إلى طبيعة التمارين حيث

أنها شديدة التنوع من حيث الأشكال والأحجام ، فالتمارين قد تكون :

- بسيطة أو معقدة .

- طويلة أو قصيرة من حيث المدة ، فقد تتراوح بين بضعة دقائق إلى ساعة واحدة أو عدة

ساعات أو حتى يوماً كاملاً .

- متعلقة بالعمل أو غير متعلقة به .
- معتمدة على التعلم الشخصي أو العمل الجماعي .
- تمتاز بالنشاط البدني أو ورقية أو نقاشية .
- تنجز مع وجود مراقبين أو بدونهم .
- قد تكون تحت إشراف مدربين أو من خلال عمل جماعي أو خليط من الأسلوبين .
- يتم إنجازها في مجموعات صغيرة منفصلة ، أو من خلال المجموعة الكاملة أو على أسس التفاعل والتنافس بين الفرق .
- قد تكون مصحوبة بآلات وأدوات ومواد أو من دون ذلك .
- قد تكون من إعداد وصياغة المدرب ، أو قد تكون من النماذج الجاهزة المتوفرة أو المأخوذة عن مصادر أخرى (كتب , دراسات , نشرات , أعمال مدربين آخرين) .
- تعتمد على أهداف أعضاء المجموعة فقط أو تمتد لتشمل الأهداف الخاصة برؤساء المشاركين ، وبسبب هذا التنوع الشديد الذي تمتاز به التمارين وتصميماتها وغاياتها فإن بعض المدربين يفضلون إستخدام مصطلحات أكثر عمومية لوصف التمارين نذكر من هذه المصطلحات " التعلم القائم على الخبرة " الخبرات النظامية " أو " أنشطة التدريب .

تعريف الناشئين:

الناشئ: هو اللاعب من سن 6 الى 16 سنة بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر .

المهارات الرياضية :

ولقد عرفه halie بأنه "عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لإختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئي، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. ⁽¹⁾ (الدكتور كمال درويش وصبحي حسان بن . الجديد في التدريب الدائري .

الطرق والأساليب والنماذج لجميع الالعاب و المستويات الرياضية الدكتور كمال درويش

مركز الكتاب النشر - القاهرة . الطبعة الأولى 1999 ص 23

استنتج الباحثان إلى أن الوحدات التدريبية أثرت بالإيجاب على تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (10-12) سنة.

ومن أهم ما وصوا عليه هو الاعتماد على هذا البرنامج التدريبي المقترح والاهتمام بتطوير الناحية البدنية او المهارية دون إهمال الجانبين الخططي و النفسي، والاهتمام بالفئات الصغرى عن طريق توفير وتبينة كل الظروف والإمكانيات في سبيل تطوير هذه اللعبة
الدراسة الأولى:

3 - 6- دراسة بن دحمان جمال و آخرون 2006-2007:

برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية و تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم - مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي.
كان الهدف من هذا البحث هو التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية و تعلم بعض المهارات الأساسية لعينة البحث التجريبية و إلى اقتراح برنامج تدريبي خاص بهذا النوع من الإعداد، فيما كانت مشكلة البحث في معرفة أسباب تدريبي كرة القدم الجزائرية اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي وشملت عينة بحثهم (30 لاعبا منتقنين ، 5 لاعبا من مدرسة آفاق مستغانم و 15 لاعبا من مدرسة 38 جلول الطاهر الابتدائية.

النتيجة التي خرج بها الباحثون أن إهمال العمل المنهجي الممنهج هو سبب تدني مستوى هذه الصفات و الكرة ككل اما التو صريات فقد تركزت على الإهتمام بالمهندسين ومراعاة الخصائص الفسيولوجية عن طريق توفير وحدات تربية خاصة لهذه الفئة و إجراء بحوث مماثلة في هذا الصدد.

2 - 6- دراسة قبلي عبد الله و آخرون 2004-2005:

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية عند لاعبي كرة القدم 12 - 10 سنة مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس اختصاص تربية بدنية و رياضية يهدف هذا البحث إلى معرفة أثر هذه الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية عند لاعبي كرة القدم، كما تبلورت المشكلة في معرفة أثر استخدام هذه الوحدات المقترحة المنهج الذي أتبع هو المنهج التجريبي المناسب تعرض

البحث أما عن البحث فتكونت بطريقة مقصودة من 44 لاعبا مقسمة بالتساوي العيين التجريبية و الضابطة
الدراسة الثانية:

دراسة براج اسماعيل و بنوار أحمد : مذكرة ليسانس 2000.

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبى
كرة القدم 12-14 سنة هدفة الدراسة إلى:

الكشف عن سبب تدني و عدم استقرار المستوى و أثر استخدام وحدات تدريبية مقترحة
في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لعينتي البحث استجابت مجموعة البحث
أن هناك فروق معنوية بين الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية أو هناك تطابق إتجاه
النتائج للإختبارات البدنية و المهارية مما يعكس التأثير الإيجابي للوحدات التجريبية
المقترحة وفعاليتها مقارنتها بالعينة الضابطة.
* خرج الباحثون بالتوصيات التالية :

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين عن طريق مشاركتهم في التربصات تحت
إشراف مختصين .

- ضرورة مربى الفئات الصغرى استعمال الوحدات التدريبية.

* أهم التوصيات :

- ضرورة اختيار المدربين لأنسب الطرق التدريبية لتدريب فرقهم.

- رفع القدرات المعرفية للمدربين المحليين عن طريق مشاركتهم في التربصات التكوينية التي
تتم تحت إشراف مختصين في مجال التدريب.

ضرورة الإعتماد على هذا البرنامج المقترح لتطوير و تنمية مستوى فرقهم البدنية و المهارية.

الدراسة الثالثة:

دراسة مسك على ويسعد خيدر: مذكرة ليسانس أثر وحدات تدريبية في تنمية بعض

المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أشبال.

* هدفت الدراسة إلى :

- أثر استخدام وحدات تدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية.

- تنظيم و وضع وحدات تدريبية لرفع من مستوى وأداء اللاعبين من الناحية الفنية في اللعب.
تكوين أجيال صاعدة انطلاقاً من الشباب الناشئين ومنه نصل إلى منتخب وطني قوي
نشارك به في المنافسات الدولية..

يوصي الباحثان :

- يجب الإهتمام والعمل الجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات في سبيل تطوير تقنيات هذه
اللعبة أثناء عملية التدريب.

- الإهتمام بالناشئين عن طريق تسيد وحدات تخص الجانب المهاري وتنفيذها في خطة
اللعب.

- إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية بحيث يتناسب مع مستوى و
قدرات وأعمار اللاعبين.

الدراسة الرابعة:

دراسة براج اسماعيل و بتن أحمد : مذكرة ليسانس 2000.

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية
للاعبي كرة القدم 12-14 سنة هدفة الدراسة الى:

الكشف عن سبب تدني و عدم إستقرار المستوى و أثر استخدام وحدات تدريبية مقترحة في
تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لعينتي البحث استجابت مجموعة البحث أن
هناك فروق معنوية بين الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية أو هناك تطابق إتجاه
النتائج لإختبارات البدنية و مهارية مما يعكس التأثير ايجابي للوحدات.

نقد الدراسات :

2. التعليق على الدراسات :

أوضحت العديد من الدراسات التربوية مجموعة من الحقائق التي تؤكد على أهمية
الطفولة في حياة الإنسان، وأثرها في باقي مراحل حياته، وبالتالي أهمية العناية، من خلال
أنشطة وخبرات تربوية في الجوانب المختلفة، فمرحل النمو التي يمر بها الطفل هي امتداد
لبعضها البعض، كما أثبتت هذه الدراسات ارتباط سلوك الكبار وتصرف من الدراسات
السابقة خبرات الطفولة وإرجاع كثير من سمات الشخصية لمرحلة ما قبل المدرسة، كما

بينت دراسات أخرى أهمية تنمية الجوانب الحركية للطفل ومردودها على الجوانب الأخرى من تنمية شخصيته وإطلاق قدراته الكامنة والمساهمة في تعزيز مجالات حياته المعرفية والإدراكية والوجدانية والاجتماعية.

- معظم الدراسات ركزت في تعاملها مع المتفوقين على إتباع الأسس الصحيحة والتي تساهم بشكل جاد في دعم ورعاية ورفع مستوى هذه الفئة ومن هنا ظهرت الحاجة إلى:

- ظهور البرامج الخاصة بها، في سبيل تحقيق أعلى مستوى من حيث الاستفادة من طاقات وإمكاناتها كما برزت اتجاهات سائدة حول سبل رعاية المتفوقين ويمكن تلخيص هذه الاتجاهات في: - اتجاه ينادي بضرورة دمج التلاميذ المتفوقين، من أجل المحافظة على التوزيع الطبيعي للقدرات وعلى مستوى التفاعل الإجتماعي الطبيعي بين المستويات الثلاث (من أجل تنافس شريف)

- إتجاه ينادي بضرورة عزل التلاميذ المتفوقين عن أقرانهم العاديين وفتح مدارس خاصة لهم.

- إتجاه ينادي بضرورة دمج التلاميذ المتفوقين في المدارس العادية مع تخصيص صفوف خاصة بهم وكما يجمع الباحثون على أن برامج رعاية المتفوقين يجب أن تساهم في التعرف المبكر قدر المستطاع على حالات المتفوقين، مع استخدام الأمثل لنتائج عدد من محكات قياس وتشخيص لقدرات المتفوقين وإلى ضرورة تصميم برامج موجهة لكشف ورعاية المتفوقين .

1 . 2. أوجه التشابه

كل الدراسات اعتمدت المنهج التجريبي.

إستعمال نفس أداة البحث تمثلت في اختبارات . ، كل الدراسات ركزت جل أهدافها على تنمية القدرات البدنية والحركية للتلاميذ وحتى النفسية .

الدراسات السابقة

2 . 2. أوجه الاختلاف :

اختلاف العينة .

إختلاف المكان والزمان .

انتهاج كل دراسة الإستراتيجية تدريس معينة.

إن التدريس باللعب ساعد في إحداث تفاعل الفرد مع عناصر البيئة لغرض التعلم وإنماء الشخصية والسلوك يمثل التدريس باللعب وسيلة تعليمية تقرب المفاهيم وتساعد في إدراك معاني الأشياء.

يعتبر التدريس باللعب أداة فعالة في تفريد التعلم وتنظيمه لمواجهة الفروق الفردية وتعليم الأطفال وفقا لإمكاناتهم وقدراتهم.

- يعتبر التدريس باللعب طريقة علاجية يلجأ إليها المربون لمساعدتهم في حل بعض المشكلات التي يعاني منها بعض الأطفال.

تعمل الألعاب على تنشيط القدرات العقلية وتحسن القدرات البدنية و الموهبة الإبداعية لدى الأطفال.

الفصل الأول

الرشاقة

1- الرشاقة :

يعرف ماينل " Mainel " : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس . (1) (محمود عوض بسبوني، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983، ص 57).

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الإرتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

1-1 مفهوم الرشاقة :

الرشاقة في كرة القدم تعني فترة اللاعب لا تغير أوضاع الأداء المناسب بمتطلبات اللعب مع الإدخار في بدل الجهد. (2) (بطرس رزق الله: ، دار المعارف، ص 27-28).

ويرى أن هرنز أن مفهوم الرشاقة هو أنها التنسيق بين الحركات وهي تؤدي إلي إرتفاع الأداء المهاري وسرعة التعليم وتأهيل المهارات الأساسية لدى اللاعبين (3) (طة إسماعيل ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ص 157). وتعريف الرشاقة أيضا بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركة بدقة في توافق وتناسق خلال المواقف المختلفة ، كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على تغيير وأوضاع وإتجاهات جسمه على الأرض أو الهواء. (4) (محمد رضا الوقاد، ، ط2003، 1، ص 24).

2-1 أهمية الرشاقة :

الرشاقة تحتل مكانا حيوي بارزا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبي كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة وتعتبر من أكثر إستخداما أثناء المباريات والتدريب، وهي تظهر في المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع إقتصاد في الجهد المبذول أثناء ت أدية هذه المهارات. فالرشاقة تعتبر من القدرات التوافقية وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية مما يستدعي عناصر التوافق والقدرة والتحمل من مستلزمات الرشاقة.

3-1 – الفترة المثالية لتطوير صفة الرشاقة :

يفضل الإهتمام بالتدريبات الرشاقة في مراحل العمر الأولى (مرحلة المدرسة الكرة والناشئين) لما هذه المراحل من تأثير للتشكيل والتعليم والتبديل والإستبعاد بصورة كبيرة بالإضافة إلى إرتباط الرشاقة بالتوافق العضلي العصبي والدقة في أداء التكتيك المهاري،

ومن هنا تظهر أهمية التدريب على الرشاقة في سن مبكرة من حياة اللاعب. (5)، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، 2001، ص 227).

1 - 4 : مكونات الرشاقة:

تتضمن مكونات الرشاقة للاعبي كرة القدم على عدة مكونات مميزة تساهم في كفاءة اللاعب ونجاحه في أداء الرشاقة منها:

- 1- المقدرة على رد الفعل الحركي بالإستجابة السريعة للمواقف المتغيرة.
- 2- المقدرة على التوجيه الحركي.
- 3- المقدرة على التنسيق الحركي.
- 4- ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف.
- 5- المقدرة على الإستعداد الحركي.
- 6- التوافق الحركي عند إتقان بعض الحركات والمهارات .
- 7- المقدرة على خطة الحركة .
- 8- التكيف الصحيح لواجبات متغيرة ومواقف الممكنة.
- 9- المقدرة على التوازن والتحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة .

1 - 5 : أنواع الرشاقة

أ - الرشاقة العامة

ب - الرشاقة الخاصة

1 - الرشاقة العامة :

هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم وإتجاهته أو أحد أجزائه على الأرض أو في الهواء بصورة سليمة.

فهي رشاقة كل ية، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملاً، كل واجب حركي بتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاوزة أو الجري بالكرة مع تغيير الإتجاه والسرعة.

2 - الرشاقة الخاصة :

هي القدرة على الأداء الحركي في تطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس. (1) (طه إسماعيل ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 157).

فالرشاقة عنصر معين أو مجموعة أعضاء من جسم اللاعب ، أو أنها حركات الرشاقة التي يؤديها اللاعب بأحد أعضاء جسمه القدرة على الأداء الحركي ، في تناسق وتطابق مع نواحي وتكوين الحركة في المنافسة لطبيعة الأداء المهاري في كرة القدم.

1-6- : العوامل المؤثرة على الرشاقة:

1 - الأنماط الجسمية :

الأشخاص طوال القامة وذو النمط الجسمي النحيف يميلون إلى إفتقار الرشاقة وعلى العكس من ذلك متوسطي بدرجة عالية ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول أن النمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة أما النمط النحيف والسمين اقل رشاقة ومع ذلك يوجد إستثناءات في القاعدة .

2- العمر والجنس :

تزيد رشاقة الأطفال الصغار في مقدار ثابت حتى سن 12 ثم نقل بمجرد الدخول في سن المراهقة وبعد الإنهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في زيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحلة إكمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهما بالنقصان، ويشير أن الذكور أقل رشاقة من الإناث في سن ما قبل البلوغ وبعد هذه الفترة تزداد رشاقة الذكور بمستوى أعلى على رشاقة الإناث بعد البلوغ.

3- - الوزن الزائد :

يقلل الوزن الزائد المفرط من الرشاقة فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة إنقضاء العضلات ونتيجة لذلك تقلل سرعة تغيير أوضاع الجسم.

4- التعب :

يقلل كلا من التعب والإجهاد من صفة الرشاقة لأن التعب له تأثير سيء على مكونات الرشاقة كالقوى وزمن رد الفعل وسرعة الحركة والقدرة كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق العضلي العصبي للاعب.

وتعتبر الرشاقة من أصعب الصفات البدنية والحركية، إذ ترتبط بجميع الصفات البدنية والحركية، كما ترتبط بجميع المهارات الحركية الخاصة بالفعاليات الرياضية، ماتيفيف (Matveev, 1998).

وتعدّ الرشاقة من أهم الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها الفرد الرياضي لربط المهارات الرياضية بشكل متسلسل مثل الجمل الحركية في الجمباز، أو في أداء حركات بطروف طارئة وتحتاج إلى الدقة مثل في بعض الألعاب الجماعية، سملينسكي (Smolensky, 1996). ويمكن اعتبار الرشاقة من أكثر الصفات البدنية والحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير إتجاه الجسم، أو تغيير أوضاعه في الهواء، أو على الأرض إذ يحتاج الفرد الرياضي لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد كما هو الحال في بعض حركات الجمباز والتمرينات الفنية والغطس الخ، أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة بشكل دقيق، كما هو الحال في الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد مثلاً"، أو في المنافسات الفردية كالملاكمة أو المصارعة أو جري الموانع (علاوي، 1992).

وتؤكد البحوث والدراسات بأن الرشاقة صفة مركبة تتكون من دقة الحركة، وتوقيتها في الهواء، والقدرة على تغيير التوافق الحركي تبعاً لتغير الظروف الخارجية.

وينظر جونسن (Jonathan، 1994) إلى الجسم الرشيق أنه الجسم القوي والمتزن والذي عنده قدرة على التحمل. كما يعتبر اكبلوم (Ekblom ، 1994) أن القدرة على الإلتفاف بسرعة والمراوغة مسميات للتناسق الحركي وتعتبر معياراً للرشاقة.

ويشير ماتيفيف (Matveev, 1998) أنه عند تطوير صفة الرشاقة يجب العمل على إكساب الرياضي عدداً كبيراً من المهارات الحركية المختلفة، وأداء هذه المهارات الحركية

المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة، مما يساعد على تطوير وتنمية صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضي.

ويبين (أمين 1995) في دراسته أن طريقة التدريب الدائري من أهم الطرق التي تراعي الفروق الفردية وكيفية تلاؤمها، ومستوى اللاعبين وقدراتهم مع إمكانية الارتفاع بدرجة الحمل تدريجياً، وإعطاء المجال للتركيز على صفات بدنية محددة لتنميتها، ولذلك تتيح الفرص للتقييم الذاتي، بالإضافة إلى أنها نظام يعمل على توفير الوقت، حيث يمكن تدريب عدد كبير من الأفراد في نفس الوقت إذ يكون إنجاز الأداء (الدورة) في أقصر وقت ممكن هو الهدف المبدئي من الأداء (أمين 1995).

والتدريب الدائري هو ليس شكل من أشكال التدريب كالتدريب المستمر، أو الفتري أو التكراري حيث يشير هاره (Hare, 1992) إلى أن التدريب الدائري عبارة عن طريقة تنظيمية يراعي فيها شروطاً معينة بالنسبة لاختيار التمرينات، وعدد تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أية طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية وإتقان المهارات الحركية وتنفيذ خطط اللعب.

ويشير علاوي (1992) إلى أنها طريقة تتميز بقدرتها على تنمية القدرات والصفات البدنية المختلفة ويمكن تشكيلها باستخدام أية طريقة من طرق التدريب وبذلك يمكن التركيز على تنمية أي صفة بدنية نريدها، كما أنها تتميز بعامل التشويق والتغيير والإثارة وتسهم في اكتساب الصفات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة والإعتماد على النفس.

هذا مما يجعلها إحدى الطرق المناسبة لتنمية صفة الرشاقة، وخاصة في المراحل العمرية المبكرة والتي تتميز بحاجتها إلى عناصر التشويق والتغيير والإثارة، حتى يستطيع الفرد القيام بالجهد الملقى على عاتقه أثناء درس التربية الرياضية بهدف تحقيق الفائدة المرجوة من هذه الدروس.

وينصح بالتدريب على التمرينات الخاصة بتحسين صفة الرشاقة ضمن الثلث الأول من الوحدة التعليمية التدريبية على أن لا تتجاوز مدتها 15 دقيقة على أن يسبقها إحماء مناسب فالقدرة على إظهار الرشاقة والإتصاف بها عند الفرد الرياضي هو نتيجة للخبرة

والثراء الحركي المكتسبين طيلة المراحل العمرية السابقة، وما فيها من تجارب ومعايشة للمواقف المتعددة في الألعاب والتمارين، (هرهوري، 1994).

ولذلك فقد اهتم الباحثون بوضع هذا البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة الرشاقة باستخدام طريقة التدريب الدائري لدى طلبة الصف السادس الأساسي، لأهمية هذه الصفة في المراحل العمرية المختلفة كما أكدتها المراجع أنفة الذكر، هذا فضلاً عن استخدام طريقة التدريب الدائري للمساهمة في تطوير هذه الصفة البدنية والحركية الهامة

الفصل الثاني المهارات الأساسية

2- مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت الحركات بالكرة أو بدونها.

1-2 المهارات الأساسية في كرة القدم :

- تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم الى قسمين هما:

1- المهارات الأساسية البدنية أي مهارات بدون كرة.

2- المهارات بالكرة .

2-2 المهارات بدون كرة:

* **الجري وتغيير الإتجاه:** إن اللاعب ذو المهارة يستطيع أن يغير من إتجاه جري في أي إتجاه مع عدم التقليل من سرعته.

-* **الوثب :** إن القدرة على الوثب تجعل اللاعب يشب قبل خصمه و ذلك ميزة كبرى حيث أن اللاعب الذي يشب قبل خصمه يمنع الأخر من القدرة عن الوثب أو على الأقل سيمنعه من أن يثب بطريقة سليمة.

* **الخداع والتمويه بالجسم:** إن الخداع بالجسم و القدمين متعدد و متنوع و يتوقف على مقدرة اللاعب الفردية و يتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة و المرونة و التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم. (2) (حنفي مجهود مختار الاسم العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي مدينة النصر طبعة وبدون سنة ص 68).

2-3 المهارات الأساسية بالكرة:

تشتمل هذه المهارات الطرق المختلفة للعب بالكرة وهي:

1- السيطرة على الكرة.

2- التمرير.

3- الجري بالكرة.

4- ضرب الكرة بالرأس.

5- الخداع والتمويه.

6- رمية التماس.

7- حراسة المرمى.

أ- السيطرة على الكرة:

تعد السيطرة على الكرة إحدى المهارات الأساسية في كرة القدم. ويقصد بها إخضاع الكرة وجعلها تحت تصرف اللاعب ومقدرته على التحكم فيها خلال مواقف اللعب المختلفة بوضعها تحت إرادته للتصرف فيها طبقاً لظروف المواقف بسرعة ودقة معاً. وتظهر أهمية السيطرة على الكرة في الكثير من المواقف التي تستدعي عدم لعب الكرة مباشرة مثل عدم الرؤية الواضحة من اللاعب لتفصيلات الموقف أو صعوبة للأداء المباشر وتنفيذه خلال الموقف نتيجة ضغط الخصم أثناء المنافسة وفي الحالات التي يتطلب من اللاعب السيطرة على الكرة للإستفادة منها.

وتتم السيطرة على الكرة من خلال طرق الأساسية هي:

- **الإمتصاص**: إمتصاص الكرات العالية والهابطة قبل أن تلمس الأرض بواسطة:

* باطن القدم * الفخذ * الرأس

* وجه القدم الأمامي * الصدر

- **الإستلام**: إستلام الكرات الأرضية وحتى مستوى الركبة بواسطة:

* باطن القدم

* وجه القدم الداخلي والخارجي

- **الكتم**: باستخدام الأرض كعامل مساعد بواسطة:

* أسفل القدم (نعل القدم) (1)

* وجه القدم الخارجي

* باطن القدم"

محمد كشك، أمر الله البساطي، ادس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين كار)، الطبعة الاولى محمل ،

(2000 ،ص 38-39)

ب- التمير:

يعتبر التمير في حد ذاته وسيلة لإخفاء تحركات معينة في منطقة أخرى غير منطقة الكرة فعندما يتبادل اللاعبون التمير فإن إهتمام محور الفريق المنافس المدافع ينتقل مع الكرة من لاعب إلى آخر. وعلى هذا فإن التمير يعتبر عصب اللعب الهجومي، ويمكن تشبيه التمير بالخيط غير المرئي الذي يربط بين أفراد الفريق الواحد عند الهجوم ويمكن إستخدام القدم أو الرأس لتمير الكرة من زميل لأخر خلال الهجوم إلى أن نسبة تمرير الكرة بالقدم خلال الهجوم تزيد عن التميرات خلال المباراة ب98%".

أنواعه: ينقسم التمير إلى نوعين رئيسيين هما:

* التمير القصير * التمير الطويل

كما أن هناك تقسيما آخر هو كما يلي :

* التمير الأرضي * التمير العالي

إلا أن الدكتور مفتي إبراهيم يوفق وجهة النظر، و يقسم التمير كما يلي:

* التمير القصير الأرضي * التمير الطويل العالي⁽¹⁾

(د.مفتي ابراهيم محمد ،الجديد في الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1994 ، ص 106 .)

ج- الجري بالكرة:

"الجري بالكرة أحد المهارات الأساسية في كرة القدم وتعني قدرة اللاعب في توجيه الكرة والتحكم فيها أثناء الجري جزء من القدم وفي أي إتجاه. والمقصود بالجري بالكرة هو تحريك اللاعب للكرة مع السيطرة عليها باستخدام الجري.

ويمكن التوضيح في بعض الحالات :

* عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة التمير إلى الزميل.

* عندما يريد اللاعب التقدم بالكرة في مسافة خالية.

* لإبقاء الكرة مع الفريق لمدة زمنية طويلة.

* عندما يريد اللاعب جذب المدافع إليه لإبعاده عن التغطية .

وتظهر أهمية مهارة الجري بالكرة في كثير من اللعب التي تتطلب الإنطلاق السريع للأمام من اللاعب لكسب مساحة وخاصة في المناطق الخالية، أو عند مراوغة الخصم والمرور منه ثم الجري السريع بالكرة للإبتعاد عنه وخاصة لاعبي خط الوسط. ويتطلب توجيه الكرة والجري بها في اتجاه والتحكم فيها إلا تبعد الكرة أثناء حركتها عن اللاعب وإتمام الأداء بارتفاع معتدل متزن بخطوات قصيرة وسريعة وضربات متلاحقة للكرة بالجري بالجزء المناسب من القدم طبقاً للموقف (داخل القدم، وجه القدم الداخلي والخارجي) والنظر للكرة لحظة لمسها عند مهاجمة الخصم له.

د- ضرب الكرة بالرأس :

" تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس أحد المهارات الأساسية الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم وهي تمثل أهمية خاصة لجميع اللاعبين في مركز وخطوط اللعب المختلفة، ففي الهجوم يستخدمها اللاعب التميرير والتهديف و أما في خط الوسط للتمرير والضغط على الخصم برد الكرات العالية. وفي خط الدفاع لتشتيت الكرة خارج منطقة الجراء، وتعتبر الضربات الرأسية مهارة يتوجب على كل لاعب إتقانها فهي ليست حكراً على لاعبي خط الدفاع والهجوم ويتم أداء ضرب الكرة بالرأس للأمام أو للجانب، من عدة أوضاع في الوقوف أو الثبات ومن الجري بالإرتقاء بقدم واحد أو اثنين معاً.

ه- الخداع والتمويه (المراوغة):

"إن الخداع والتمويه من المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم، ونتيجة للتطور المتلاحق في طرق اللعب والواجبات الخططية المتنوعة بها فقد أصبح لازماً على جميع اللاعبين خاصة في المستويات العالية أداء متطلبات مهارية متزايدة الصعوبة طبقاً للمواقف الكثيرة المتغيرة خلال المباراة، حيث تمتلئ بالمواقف التي تحتم على اللاعبين ضرورة إستخدام الخداع و المراوغة بأشكالها وأنواعها المختلفة للتخلص من الضغط الإيجابي للمنافس أو استخدامها في المواقف الصعبة بحين يتحرك الزملاء، وكذا لك في مواقف اللعب الخططية التي يعتمد عليها المدرب في بناء خطط لعب الفريق (1) (محمد كشك ، أمر الله البساطي ، اسس الأعداد المهاري و الخططي في كرة القدم (ناشئين ، كبار) الطبعة الأولى، مصر ، 2000 ، ص 30-52-59).

"و تتطلب عملية أداء الخداع و المراوغة قدرة اللاعب على أداء حركات الخداع بالجدع و الرجلين . فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته واتجاه جريه، أو الخداع بأخذ خطوة أماما ثم التحرك في الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى و هي معنى الأمثلة لما يقوم به المهاجم لخداع المدافع و التخلص منه لأخذ المكان المناسب لإستقبال الكرة.

أما المدافع فكثيرا ما يخدع المهاجم بأن يقوم بجعل حركة الخداع بالجسم أو الرجل ليقوم اللاعب المهاجم بأخذ خطوة بالكرة بنقض المدافع بعدها ليأخذ منه الكرة لحظة خروجها من قدمه .

والخداع بالجسم و القدمين متعدد و متنوع و يتوقف على مقدرة اللاعب الفردية و يتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة و المرونة و التوافق العضلي والعصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم .

و- رمية التماس : "ينص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الإثنيتين من فوق رأسه وأن يقع قدماه على خط التماس أو خلفه وأن تلامس القدمين الأرض عند رمي الكرة. وذلك حتى تصبح الكرة في اللعب مرة ثانية، وفقا للقانون فإنه لا يمكن تسجيل هدف من رمية التماس. ولما كانت قاعدة التسلل لا تنطبق على اللاعب الذي من موقف تسلل عند تنفيذ رمية التماس. لذلك فإن المدرب يجب أن يدرّب لاعبيه على خطط هجومية تنفذ عند أخذ فريقه رمية التماس و إن لاعب رمية التماس القوي يستطيع بكل سهولة أن يرمي الكرة لتصل داخل منطقة الجراء حيث تشكل خطرا على الفريق المضاد.

و رمية التماس تستدعي أن يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن أن يتمرن اللاعبون لها بالكرات الطبية⁽¹⁾ (حنفي محمود مختار . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربى. مدينة نصر بدون طبعة. بدون سنة ص29-39) .

خ- حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى آخر لاعب في دفاع الفريق وواجبه هو منع الكرة من الدخول. ولكي يستطيع أن يؤدي مهامه فإن قانون كرة القدم قد أعطاه صلاحية استخدام يديه لمسك الكرة أو ضرب الكرة في حدود منطقة الجزاء. ونشاط حارس المرمى لا يتوقف عند منطقة مرماه فقط بل أن دفاعه عن المرمى يتطلب كثيرا للخروج من هذه المنطقة لملاقاة الكرة إذا كانت بحوزة المنافس، ومتطلبات حارس المرمى الحديث تفرض عليه دور فعال في بدأ هجمات الفريق وفي كثير من الأحيان يتوقف نجاحها على سرعة تصرفاته الإيجابية وتوقيت بدنها الصحيح .

وحارس المرمى يدرك دائما مسؤولياته كأخر لاعب في خطوط الدفاع عن المرمى وكثيرا ما يكون الغرور والثقة بالنفس الأكثر من اللازم وما يصاحب ذلك من تهاون من أسباب أخطاء حارس المرمى القاتلة. (1) (د.حنفي محمود مختار ، الأسدل العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر . مدينة النصر ، بدون طبعة و بدون سنة ص 95) .

- النقاط الفنية في حراسة المرمى:

توجد عدة نقاط فنية يعتمد عليها الحارس في حراسة المرمى هي:

- * مسك الكرة الأرضية.
- * مسك الكرة العالية في ارتفاع البطن أو الصدر.
- * مسك الكرة العالية في ارتفاع الرأس أو أعلى من ذلك.
- * ضرب الكرة بالقبضة.
- * تمرير الكرة باليد.
- * إبعاد وتحويل الكرة الجانبية أو العالية.
- * إرتماء حارس المرمى وثب حارس المرمى جانبا لمسك الكرة.
- * تنطيط الكرة.
- * الخداع الذي يمارسه حارس المرمى.
- * تطبيق الزوايا (1) (د.حنفي محمود مختار، الاسس العلمية في التدريب كرة القدم، الفكر، دار الفكر ، مدينة النصر ، بدون طبعة ، و بدون سنة ص95) .

تعتبر لياقة لاعب كرة القدم من أهم العناصر المؤثرة على الاهداف و على النتائج المحصل عليها . فعلى المدرب السيطرة على هذه العناصر ومعرفة طرق تنميتها ومعرفة مدى تأثير هذه العناصر على مردود اللاعب ، ويجب على المدرب معرفة عناصر اللياقة البدنية التي يستخدمها لاعب كرة القدم ، من سرعة وقوة ومداومة ، مرونة و رشاقة و معرفة كيفية تنميتها بالإضافة إلى أن هناك عدة طرق لتدريب الصفات البدنية ، يمكن تقسيمها طبقا للأسلوب ، وكيفية استخدام الحمل و الراحة إلى عدة طرق ولكل طريقة من طرق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائص تتميز بها ، وينبغي على المدرب الإلمام بها جميعا ، حتى يستطيع النجاح في تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة . وللوصول إلى الأهداف المرجوة في كرة القدم يجب على اللاعب أن يكون ذو تركيز وإتقان لهذه المهارات ويجب عليه إستقرار مستوى أدائه المهاري وتنميته بالتدريب المتواصل.

كما أنه بدون إتفاق و تميز اللاعبين في أداء المهارات الأساسية المختلفة لكرة القدم بصورة جيدة يكون من الصعب عليهم تنفيذ ما يطلب منهم أثناء المباراة بصورة فعالة مما لا يمكن الفريق من الأداء بشكل جيد. (1) (محمد عبد الصالح الوحش, مفتي إبراهيم حماد , 1985 صفحة15).

إن المهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات بدون أن يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركنا أساسيا في وحدة التدريب إذ تعتبر القاعدة أساسية للعبة حيث بدون إتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة حيث يتطلب من اللاعب الإجتهد في التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع إتقان تلك المهارات (1) (محمود أبو العينين, مفتي إبراهيم حماد , 1985 صفحة 31).

2-4 مكونات المهارات الأساسية في كرة القدم:

قام الباحثان من خلال ما تيسر لهما بعمل مسح لبعض المراجع لتحديد المهارات الأساسية في كرة القدم ومنها:

محمد حامد الأفندي (محمد حامد الأفندي , 1981, الصفحات 162-163) ،

محمد جلال قرطيم ومحمد عبده صلاح (محمد جلال قرطيم, محمد عبده صلاح, 1991 صفحة 211)

بطرس رزق الله (بطرس رزق الله اندراوس و عبده عبد العلا, 1989, صفحة 29)،

ليبي بطرس (ليبي بطرس كرة القدم مكتبة لبنان 1982 صفحة 35- 13 ، 1982، صفحة 13)،

فرج بيومي (1989) (فرج حسين بيومي, 1982, صفحة 232) .

وقد أسفرت هذا البحث عن هذا الترتيب:

* ركلات الكرة.

* السيطرة على الكرة.

* ضرب الكرة بالرأس.

* الجري بالكرة.

* المراوغة.

* المهاجمة.

* رمية التماس.

* حراسة المرمى.

أ- الركلات :

إن الركلات تعد واحدة من أهم المهارات الأساسية للاعب حيث أنها أكثر المهارات شيوعا وإستخداما بالإضافة إلى تأثيرها في سير المباريات .

وعن أهمية ركل الكرة كمهارة من مهارات كرة القدم يعرض الخبراء بعض نتائج الأبحاث التي أجروها على لاعبي الممتاز من حيث المستوى الرياضي نسبة ضربات الكرة بالقدم خلال المباراة. (61, 37) من نسبة المهارات الأخرى التي يؤديها اللاعب خلال المباراة.

ب- السيطرة على الكرة:

إن إجادة اللعب لمهارة السيطرة على الكرة أثناء اللعب من العوامل الرئيسية في نجاحه وتنفيذه لخطط اللعب الدفاعية و الهجومية إذ أن اللاعب القادر على أن تصبح الكرة

تحت سيطرته في أقل زمن ممكن بعد استلامها مباشرة يكون أكثر فعالية و إيجابية من اللاعب الذي يبذل جهدا كبيرا ويستغرق وقتا طويلا في السيطرة على الكرة .
إن السيطرة على الكرة تعني إمتلاكها وتحكم اللاعب بها بالطريقة المناسبة حسب ما يقتضي الموقف ، و تتطلب هذه السيطرة توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا العمل الآن أي خلل في هذا التوقيت يتسبب في فقدان الكرة و إن طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الأداء (الإستلام والتسليم) وهذا يأتي بإجادة إستلام الكرة وسرعة التصرف فيها مع كشف الملعب بجوانبه المختلفة ومن هذا المنطلق ف إن السيطرة على الكرة مازالت من المهارات الأساسية ولا غنى عنها مهما زادت سرعة الأداء في مواقف المباراة المختلفة(1) (بهاء الدين إبراهيم سلامة, 1981 صفحة 53).

ج- ضرب الكرة بالرأس:

اتفق العديد من خبراء كرة القدم على أن الرأس تعد قدم ثالثة للاعب حيث أن الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة و إن نتيجة المباراة تتأثر إلى حد كبير بمدى إتقان اللاعب لهذه المهارة (1). (محمد عبد الصلاح الوحش , مفتي إبراهيم حماد, 1985, صفحة 94)

ضرب الكرة بالرأس يلعب دورا هاما في تحديد نتيجة المباريات لذلك أصبحت هذه المهارة مهمة جدا للمهاجمين و المدافعين على حد سواء وفي مواقف كثيرة تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلأ عم مع التصرف المطلوب (1). (حنفي محمود مختار, 1981, صفحة 33)

د- الجري بالكرة:

يجب أن يتقن اللاعب هذه المهارة جيدا حيث يقصد بها تحريك اللاعب الكرة مع سيطرته عليها وواضح أيضا أنه يمكن الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير أو كذلك عندما يريد اللاعب التقدم في مساحة خالية أو لإبقاء الكرة مع الفريق وبصفة عامة يجب أن يخدم الجري بالكرة خطط الفريق الهجومية (1). (مفتي إبراهيم حماد, 1990 , الصفحات 131- 132)

بالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمي إلى سرعة الأداء وتفضيل التمرير السريع المباشر على الجري بالكرة المسافات إلى أن استخدام الجري بالكرة مازال لا غنى عنه في

مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم. (محمد عبد الصالح الوحش (1) مفتي إبراهيم حماد , 1985
صفحة 58)

الجري بالكرة هو فن استخدام أجزاء القدم في دحرجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة
اللاعب (1) (مفتي إبراهيم حماد ، 1983 ، صفحة 47).

ه- المراوغة:

إن اللاعب المهاجم عندما يجد نفسه تحت رقابة شديدة من المدافع ونفس الوقت تكون
إمكانية التمرير إلى أي من الزملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة فلا بد أن يقوم اللاعب بالمراوغة
المجدية حتى يتخلص من هذه المواقف، و أن يتميز لاعبي الفريق بأداء المراوغة الفعالة
يؤدي إلى فقد المدافعين في أنفسهم وبالتالي خلق فرص جيدة لتسجيل الأهداف (1) (مفتي إبراهيم
حماد ، 1990 ، الصفحات 150 - 151).

كثيرا ما يضطر اللاعبون والمهاجمون بصفة خاصة إلى المحاورة بالكرة كما هو في
حالة مراقبة دفاع الخصم لجميع الأفراد والمهاجمون، أو في حالة وجود زملاء في حالة
تسلل، كما أن المراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف
التخلص من مدافع من الفريق الآخر فكثيرا ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة تحت
ضغط مدافع، ولا تكون هناك فرصة للتمرير لزميل أو للتصويب على المرمى فيؤدي
المراوغة للتخلص من المدافع المنافس (1) (محمد عبد الصالح الوحش ، مفتي إبراهيم حماد ، 1985 ص 105)

و- المهاجمة:

يلجأ لاعب كرة القدم إلى الانقضاض على الكرة التي مع المنافس للاستحواذ عليها أو تشتيتها
عنه ولا غنى عنها بالنسبة للمهاجم أو المدافع على حد سواء (1). (فرج بيومي حسين , 1989 , ص
247).

كما أنه غالبا ما يقوم بالمهاجمة لاعبو الدفاع وإن كانت مقتضيات اللعب الآن تتطلب
من لاعبي الهجوم أن يساعدوا في الدفاع، وذلك بمهاجمة المنافسين المستحوذين على الكرة،
أو إنها عبارة عن محاولة أخذ الكرة من الخصم في حيازته لها أو قطعها أو تشتيتها قبل
وصولها له، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم ولكن يجب على كل لاعبي الفريق
إتقانها على السواء حتى تكتمل للاعب عناصر الامتياز في اللعب. (1) (حنفي محمد مختار , 1980 , ص
94).

خ- رمية التماس :

رمية التماس من المهارات المؤثرة عندما تؤدي في المنطقة القريبة من مرمى الفريق المنافس ومع قيام اللاعب بتحركات خطية وخاصة إذا أدى أحد اللاعبين هذه المهارة بقوة بالطريقة الصحيحة داخل منطقة جزاء الفريق المنافس.

ح- حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى آخر لاعب في دفاع الفريق ، وواجبه هو منع الكرة من دخول المرمى ونشاط حارس المرمى لا يتوقف عند منطقة مرماه فقط بل أن دفاعه يتطلب كثيرا الخروج من هذه المنطقة لملاقاة الكرة أو لمهاجمتها إذا ما كانت في حوزة المنافس . كما أنه يتوقف أبعاد خطورة هجمات الخصم على مدى قدرة حارس المرمى في أخذ المكان المناسب وإجادته لفن مسك الكرة وعلى توجيهاته لزملائه في عملية الدفاع داخل منطقة الجزاء بالصورة التي تكفل سد الثغرات أمام المهاجمين (1) (مفتى ابراهيم حماد , 1983 , ص 102)

2-5 أهمية التدريب على المهارات الأساسية:

من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهذا الهدف لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية و الهجومية بكفاءة إيجابية. هذه الخطط التي على المهارات الأساسية تعتبرها الأساس الذي تركز عليه ومن هنا يتضح أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعبين كرة القدم وهذا ما يؤكد " ثامر محسن حين يقول "إن مجهودات الفريق الهجومية تركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف وبدون هذه الفعالية لا يمكن للفريق أن يحقق الفوز.

2-6 كرة القدم:

تعريف كرة القدم: لعبة يلعب فيها فريقان مكونان من 11 لاعباً، يستخدمون أي جزء من أجسامهم باستثناء أيديهم وأذرعهم لإدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس، ويُسمح لحارس المرمى فقط لمس الكرة باليد داخل منطقة الجزاء المحيطة بالهدف فقط، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف هو الفريق الفائز.

Retrieved 17-07-2018. Edited. ↑ "history of football", www.fifa.com, Retrieved 17-07-2018. Edited.

تبلغ مدة المباراة تسعين دقيقة، مقسمة إلى نصفين يستمر كل نصف مدة 45 دقيقة. تُعطى ركلة حرة للفريق في حال ارتكاب خطأ من قبل أحد اللاعبين من الفريق الآخر، وفي حال ارتكاب الخطأ في منطقة الجزاء، فيتم منح الفريق الآخر ركلة جزاء. يمكن للحكم إعطاء بطاقة صفراء أو حمراء عند ارتكاب الأخطاء الكبيرة، أو لمس الكرة باليد، وفي حال إعطاء أحد اللاعبين بطاقتين صفراء، أو واحدة حمراء، فسيتم طرده من الملعب. يُضاف الوقت الإضافي إلى مدة المباراة في حال تعادل الفريقين بنفس النتيجة، ثم تستخدم ضربات الجزاء، لتحديد الفريق الفائز. يجب أن يكون عمر اللاعبين الذكور في كرة القدم الأولمبية أقل من 23 سنة، بينما يمكن لكل فريق أن يحتوي على ثلاثة لاعبين أكبر من هذا العمر، ولا يوجد حد لعمر للاعبات الإناث. (1)

Peter Christopher Alegi, Eric Weil, Jack Rollin, Bernard Joy, Richard C. Giulianotti (16-7-2018),

تاريخ كرة القدم : يمتد تاريخ لعبة كرة القدم لأكثر من مئة عام، حيث كانت بدايتها في إنجلترا في عام 1863م، عند تشكيل إتحاد كرة القدم، ليكون أول هيئة حاكمة في الرياضة، وتعود البدايات القديمة جداً لكرة القدم إلى لعبة تُسمى (تسو تشو) في الصين خلال القرنين الثاني والثالث قبل الميلاد، والتي كانت عبارة عن لعبة تُمارس من خلال ركل كرة جلدية مملوءة بالريش والشعر، ويبلغ عرضها 30-40 سم، لإدخالها في شبكة صغيرة ثابتة على خشب الخيزران الطويل، ويتم فيها استخدام جميع أجزاء الجسم ما عدا اليدين، ومن الأشكال القديمة للعبة كرة القدم.

7-2 تعريف الناشئ:

الناشئ هو اللاعب من سن 6 إلى 16 سنة بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر .

8-2 العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين :

- مراعاة المرحلة السنوية للناشئ .

- كل مرحلة خصائصها و مميزاتا التي يجب على القائمين على العملية التدريبية (المدرسين الإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن .

2-9 تدريب الناشئ طبقاً لمتطلبات المستويات العالية:

حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي، التطور التدريجي لإمكانيات الناشئ ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية.

ويجب أن تشمل البرامج التدريبية للناشئين كل المقومات الأساسية لتدريبات الكبار ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال:

— الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في مجال تدريبات كرة القدم.

— المسار الحركي للأداء؛ ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين، وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء.

وتختلف طول فترة تدريب الناشئين باختلاف تلك الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس.

فيجب إعداد وتهيئة الناشئين للوصول إلى المستويات الرياضية العليا مع مراعاة الخصائص المميزة للمرحلة السنية والقدرات الفردية والبيولوجية وقدرته على التكيف.

2-10 متطلبات تدريب الناشئين:

1- توفير بيئة تدريبية مناسبة :

من خلال إعداد برنامج تدريبي مناسب يحقق الدافعية عند الناشئين لممارسة النشاط الرياضي (كرة القدم) و يتميز بالتنشيق والمرح ويساعد الناشئ على تحقيق ذاته وإحداث تطور واضح في المستوى البدني و المهاري له .

2- تحديد الأهداف والتمرينات :

من الضروري تحديد الأهداف والتمرينات التي يحتويها البرنامج التدريبي التي يمكن للناشئ أدائها و استيعابها والتفاعل معها والاستجابة لها، كما يجب أن يلم بها المدرب حتى يستعين بها في تنفيذ البرامج التدريبية المختلفة.

11-2 المبادئ الفسيولوجية لتدريب الناشئين :

هناك مبادئ فسيولوجية يجب مراعاتها لكي تحقق عملية التدريب أهدافها ، في تطوير المستوى الرياضي للناشئين ، والمساعدة في تحقيق النمو المتكامل لهم وتجنبهم المرض والإصابة . ويمكن تلخيص أهم تلك المبادئ فيما يلي :

مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب :

يختلف الناشئون من حيث الاستجابة للتدريب الواحد بصورة مختلفة ، بسبب عدم التشابه في القدرات حتى في المرحلة العمرية الواحدة ، ويعود ذلك لعدة أسباب أهمها :

أ - الوراثة : يختلف الناشئون في بنية الجسم ونوع الألياف العضلية (سريعة – بطيئة) ، والقلب وحجم الرئة وبعض العوامل الأخرى الموروثة ، حيث يستجيب الرياضي الموهوب بصورة أفضل للتدريب .

ب - النضج : الناشئ كامل النمو يؤدي التدريب بكفاءة أكثر ، أما الناشئ غير كامل النمو يستعمل الطاقة في النمو والتطور عليه يختلف أدائه في التدريب عن الناشئ كامل النمو (1) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص205-219

ت - التغذية: النظام الغذائي الجيد المتزن يساعد الناشئ على النمو، والقدرة على ممارسة النشاط البدني .

ث - الراحة والنوم : يحتاج الناشئ إلى مقدار كاف من الراحة والنوم ، خصوصاً عندما يكون حجم التدريب كبيراً، وعلى المدرب أن يعرف متى يجب إعطاء الناشئ إجازة من التدريب.

ج - مستوى اللياقة : إن تطوير مستوى أحد العناصر البدنية لدى الناشئ بصورة جيدة لا يمكن أن يحدث ، إلا إذا توفرت لديه قاعدة جيدة من اللياقة البدنية العامة ، وما دام الأمر كذلك ، يجب الحرص على تطوير اللياقة العامة لديه .

ح -الدافع (الحافز) : يعمل الناشئ بجدية أكثر عندما يتم تحفيزه ، وكذا عندما يجد علاقة بين العمل الشاق في التدريب وأهدافه الشخصية ، وبالتالي يجب إشراكه في وضع

الأهداف ، والعمل على تحفيزه باستمرار (1) إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ، ص 80-94 .

مؤثرات البيئة : قد تُؤثر العوامل الفيزيائية، وكذا الضغوط النفسية على استجابة الناشئ للتدريب ، فعلى المدرب أدراك هذه الحقيقة، وأن لا يكون سبباً في زيادة الحمل الواقع عليه ، فيجب إيقاف التدريب مؤقتاً عندما تصبح الظروف البيئية قاسية ، أو عندما يحدث تهديد لصحة الناشئ

Rainer Martens ; " Coaching Young Athletes" : (1992) , p 113-117 .

خ -المرض أو الإصابة : أن تعرض الناشئ للمرض أو الإصابة يؤثر على استجابته للتدريب ، وبالتالي فعلى المدرب أن يلاحظ ذلك جيداً ، ويعمل على معالجتها ، قبل أن تتضخم وتصبح خطيرة وذلك بعرضه على الطبيب للعلاج .

1 مبدأ التكيف :

إن التغير الحاصل لأجهزة الجسم ، نتيجة للمتطلبات الإضافية للتدريب ، تأخذ بعض الوقت لكي تصل إلى مرحلة التكيف .

و عملية التكيف تشمل ما يأتي :

- حدوث تحسن في عمل القلب والجهاز التنفسي.
- حدوث تحسن في التحمل العضلي والقوة.
- حدوث تحسن في كفاءة عمل : (العظام ، الأوتار ، الأربطة ، الأنسجة العضلية) ، وجعلها أقوى .

ويجب الأخذ بنظر الاعتبار إعطاء الوقت الكافي لعملية التكيف حتى تكون ايجابية ، وعدم الإسراع في التدريب .

2 مبدأ زيادة التحميل :

يجب أن يتناسب الحمل التدريبي المعطى للناشئ مع قدراته ، ويتم ذلك عن طريق الزيادة التدريجية في إحدى متغيرات حمل التدريب (الشدة ، الحجم ، الكثافة) ، ولا تتم الزيادة في الحمل الجديد إلا بعد التأكد من حدوث التكيف للحمل الحالي ، حتى تحصل الزيادة المناسبة والمطلوبة طبقاً لقدرات الناشئ .

2-12 تعريف التمارين

- يعتبر وصف التمارين أسهل من تعريفها ، ولعل هذا يرجع إلى طبيعة التمارين حيث أنها شديدة التنوع من حيث الأشكال والأحجام ،
- فالتمارين قد تكون :
- بسيطة أو معقدة .
 - طويلة أو قصيرة من حيث المدة ، فقد تتراوح بين بضعة دقائق إلى ساعة واحدة أو عدة ساعات أو حتى يوماً كاملاً .
 - متعلقة بالعمل أو غير متعلقة به .
 - معتمدة على التعلم الشخصي أو العمل الجماعي .
 - تمتاز بالنشاط البدني أو ورقية أو نقاشية .
 - تنجز مع وجود مراقبين أو بدونهم .
 - قد تكوين تحت إشراف مدربين أو من خلال عمل جماعي أو خليط من الأسلوبين .
 - يتم إنجازها في مجموعات صغيرة منفصلة ، أو من خلال المجموعة الكاملة أو على أسس التفاعل والتنافس بين الفرق .
 - قد تكون مصحوبة بآلات وأدوات ومواد أو من دون ذلك .
 - قد تكون من إعداد وصياغة المدرب ، أو قد تكون من النماذج الجاهزة المتوفرة أو المأخوذة عن مصادر أخرى (كتب – دراسات – نشرات – أعمال مدربين آخرين) .
 - تعتمد على أهداف أعضاء المجموعة فقط أو تمتد لتشمل الأهداف الخاصة برؤساء المشاركين ، وبسبب هذا التنوع الشديد الذي تمتاز به التمارين وتصميماتها وغاياتها فإن بعض المدربين يفضلون استخدام مصطلحات أكثر عمومية لوصف التمارين نذكر من هذه المصطلحات " التعلم القائم على الخبرة " " الخبرات النظامية " أو " أنشطة التدريب " .
- أنواع التمارين الرياضية هناك العديد من التمارين الرياضية التي يمكن للشخص ممارستها، وفيما يأتي أهم أربعة أنواع من هذه التمارين:
- ## 2-13 التمارين الهوائية: وهي التمارين التي تزيد من معدل ضربات القلب والتنفس، وهي مهمة جداً للعديد من وظائف الجسم.

تمارين التوازن: تساعد هذه التمارين على تحسين التوازن والحد من السقوط، وتعتبر هذه التمارين مهمة بشكل خاص عند التقدم في السن.

تمارين التمدد: تعمل ممارسة تمارين التمدد بشكل منتظم على إطالة العضلات وجعلها أكثر مرونة؛ مما يزيد من نطاق الحركة، ويقلل من الإصابات، والشعور بالآلام.

تمارين المقاومة: تساعد هذه التمارين على تقوية العضلات، وتعزيز نمو العظام، إضافة إلى التقليل من نسبة السكر في الدم، والتحكم في الوزن، كما تساعد على تعزيز التوازن، والتخفيف من التوتر وآلام أسفل الظهر والمفاصل. توصيات عالمية لممارسة الرياضة الفئة العمرية من 5-17 سنة يوصى لهذه الفئة العمرية بممارسة ما لا يقل عن 60 دقيقة في اليوم من التمارين المعتدلة الشدة إلى المرتفعة الشدة؛ وتشتمل الأنشطة البدنية لهذه الفئة على المباريات، واللعب، والتدريبات المخطط لها من قبل العائلة أو المدرسة، وينصح بأن تكون الحصة الأكبر من التمارين للتمارين الهوائية، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل؛ وذلك لتقوية العظام وبناء العضلات]:(WHO).

الفئة العمرية من 18-64 سنة

بحسب منظمة الصحة العالمية يوصى لهذه الفئة العمرية بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو مزيج من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة، وتشمل الأنشطة البدنية للبالغين من هذه الفئة العمرية على الأنشطة البدنية الترويحية أو أنشطة وقت الفراغ، أو المشي أو ركوب الدراجات، أو الأنشطة المهنية، أو الأعمال المنزلية، كما يوصى بضرورة ممارسة أنشطة المقاومة التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية، إضافة إلى زيادة فترة ممارسة النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة إلى 300 دقيقة في الأسبوع، أو ممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة كل أسبوع، أو مزيج من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة؛ لجني المزيد من الفوائد الصحية من التمارين الرياضية.

الفئة العمرية 65 سنة

فأكثر هناك العديد من التوصيات لممارسة التمارين الرياضية بالشكل الأمثل؛ من أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية، وصحة العظام، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية، والاكتهاب، والتدهور المعرفي، ومن هذه التوصيات نذكر ما يأتي: ممارسة أكثر من 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع أو 75 دقيقة من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو مزيج من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة. ممارسة التمرينات الهوائية على مراحل، شرط أن تكون مدة كل منها 10 دقائق على الأقل. ممارسة النشاط البدني 3 مرات في الأسبوع على الأقل؛ لتعزيز التوازن والوقاية من السقوط. ممارسة أنشطة المقاومة التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسية يوميًا أو أكثر في الأسبوع. ممارسة الأنشطة البدنية التي تتناسب مع قدراتهم وحالتهم الصحية.

الجانب
التطبيقي
منهجية البحث
والأجراءات
الميدانية

1- تمهيد :

إنّ الحركات الطبيعية التي يؤديها الفرد بغرض أداء واجبات حركية معنية مثل المشي و تغيير الحركة المفاجئة بسبب وعوزه الأرض أو الرتب للأعلى أو النقاط كرة أو ما شبه ذلك فإننا نلاحظ مثل هذه الحركات على درجات مختلفة من حيث صعوبة التنفيذ وحسب شكل و نوع المهارة المطلوبة وغالبا ما تكون هناك أسباب كثيرة تحديد درجة صعوبة الأداء الحركي و كمل هذه الحركات تتطلب الرشاقة من قبل الفرد .
وعليه تعد الرشاقة من أهم الصفات البدنية اللازمة الحركة الإنسان بشكل عام و النجاح في المجال الرياضي بشكل خاص .

ما تفيق 1998⁽¹⁾ (MATVEEL.P : ot teorii sportnoi trenirovki NS.CTR 5-8 (1998) p 78.)

تعد الرشاقة من أهم الصفات البدنية و الحركية التي يحتاجها الفرد الرياضي لربط المهارات الرياضة بشكل متسلسل مثل الجمل الحركية في الجمباز ، سملينسكي 1996

أداء⁽²⁾ (SMOLENSKY V ,M : GYMASTIQUE FOR PHYSICAL EDUCATION MAJORS 5 1996° P 47.)

حركات بظروف طارئة و تحتاج الى الدقة مثل في بعض الألعاب الجماعية.

1-1 منهج البحث :

المنهج هو الطريق الواضح و يعني نظام الترتيب, اصطلاحا فإنّ المنهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم وهي الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة.⁽¹⁾ (د- حسان هشام ، مناهج البحث العلمي) .
و في بحثنا هذا إستوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي لأننا بصدد دراسة تأثير التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة على أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم .

1-2 الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمت بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين وبعد ذلك قمت بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهني خلال العمل الميداني ، حيث قابلني الطاقم المسؤول وكذا المدربين العاملين هناك وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات. وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة تجريبية بصفة قصديه مقدرة بـ 13 لاعب من العدد الإجمالي للعينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي: - : عينة البحث ومواصفاتها : تتكون عينة البحث من 13 لاعب، تم اختيارهم بصفة قصديه من جمعية رجاء أمل مستغانم

1-3 عينة البحث:

تتكون البحث من 13 لاعبا ، تم اختيارهم الجمعية الرياضية رجاء أمل مستغانم بطريقة مقصودة (مكان التربص الطالبان) صنف اصغار تتراوح أعمارهم ما بين 10-12 و كلهم ذكور و تم استعمالهم كعينة تجريبية .

1-4 مجالات البحث:

البشري : 13 لاعب من جمعية رجاء أمل مستغانم.

المكاني : المركب الرياضي 5 جويلية (فريق رجاء أمل مستغانم)

الزماني : 2017/12/27 - 2018/02/20

5-1 خصائص العينة:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن	افراد العينة	
139.89	39.69	43	أ	1
		45	ب	2
		34	ج	3
		31	د	4
		35	و	5
		39	هـ	6
		33	ز	7
		38	ن	8
		40	ح	9
		52	م	10
		52	ع	11
		40	غ	12
		34	س	13

جدول رقم 1-1 يبين تجانس أفراد العينة من حيث الوزن

جدول يبين تجانس أفراد العينة من حيث القامة:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القامة	افراد العينة	
5.13	1.48	1.45	أ	1
		1.50	ب	2
		1.45	ج	3
		1.40	د	4
		1.49	و	5
		1.50	هـ	6
		1.47	ز	7
		1.47	ن	8
		1.47	ح	9
		1.65	م	10
		1.50	ع	11
		1.45	غ	12
		1.39	س	13

*تجانس أفراد العينة من حيث التكرارات والنسب المئوية بالنسبة للوزن.

الوزن	التكرار	النسبة المئوية
31	1	6.007
33	1	6.395
34	2	13.178
35	1	6.783
38	1	7.364
39	1	7.558
40	2	15.504
43	1	8.333
45	1	8.721
52	2	20.155
المجموع	13	100

جدول رقم 3-1 يبين التكرارات والنسب المئوية بالنسبة للوزن

*تجانس أفراد العينة من حيث التكرار أو النسب المئوية بالنسبة للقامة

النسبة المئوية	التكرار	القامة
7.210	1	1.39
7.261	1	1.40
15.041	2	1.45
22.873	3	1.47
7.728	1	1.49
23.873	3	1.50
7.988	1	1.54
8.558	1	1.65
100	13	المجموع

جدول رقم 4-1 يبين التكرارات والنسب المئوية بالنسبة للقامة

6- مواصفات البحث :

أ- إختبار الجري المتعرج زيكزاك

يقف اللاعب على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ اللاعب بالركض السريع

بين الشواخص ذهابا وإيابا مسافة 7 متر، حيث يكون هناك 6 شواخص في خط مستوي

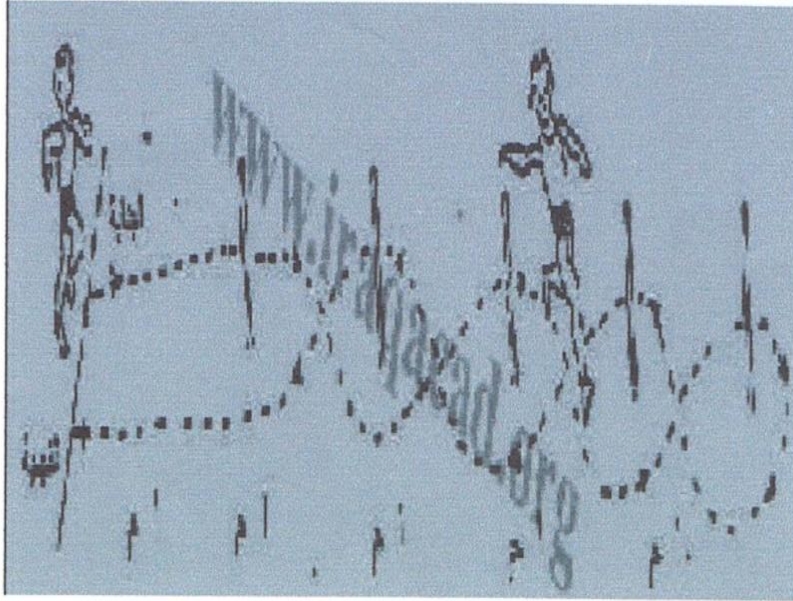
الغرض من الاختبار:

قياس قدرة الشخص على تغيير إتجاه حركة الجسم.

***الأدوات 6 :** شواخص ، ساعة إيقاف.

*** توجيهات:**

- يجب إتباع خط السير المحدد.
- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الإختبار.
- يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري.
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في دوره.



شكل رقم 1-1 يبين إختبار الجري المتعرج زيكزاك

ب- إختبار الجري والمنعرج فليشمان

يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الإستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا الخط السير المحدد، على أن يقوم بدورتين، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية.

2- الجري المتعرج فليشمان:

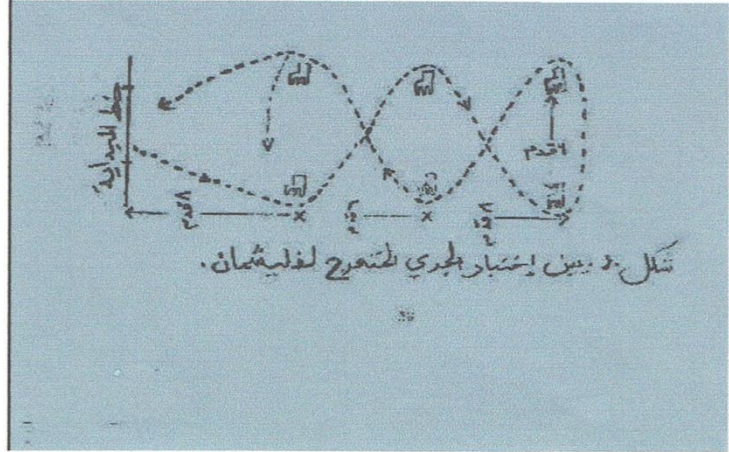
* الغرض من الاختبار:

قياس قدرة الشخص على تغيير إتجاه حركة الجسم.

* الأدوات : 6 شواخص ، ساعة إيقاف.

* توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد.
- إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الإختبار.
- يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري.
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين.



شكل رقم 2-1 يبين إختبار الجري المتعرج فليشمان

7-1 متغيرات البحث :

المتغير المستقل : أثر بعض التمرينات الرياضية المقترحة.

المتغير التابع : تطوير صفة الرشاقة على أداء بعض المهارات الاساسية .

8-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

1. تصاميم ورسومات للأشكال الخاصة بمحطات التدريب الدائري على أرضية الملعب وصالة المعدان لتطبيق البرنامج مع أرقام المحطات على الأرض وتحديد إتجاه الحركة.
2. لافتات كتب عليها أرقام تمرينات الدائرة، ومواصفات أداء التمرين الخاص بكل محطة.

3. استمارة خاصة لتسجيل نتائج اختبارات الرشاقة لعينة الدراسة.

4. مقعد سويدي عدد 2، ومكعبات خشبية (5×5×10) سم عدد 4.

الشواخص (20)

صافرة 1

كرة القدم (20)

ميفاتي 1

ملعب كرة القدم

أقماع (30)

البدلات رياضية مختلفة الألوان 6+7

9-1 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

1- صدق أداة الدراسة:

تم التحقق من صدق البرنامج التدريبي واختبارات الرشاقة وذلك بعرضيهما على لجنة من المحكمين ذوي الاختصاص في هذا المجال، وتم الطلب منهم إبداء آرائهم حول ملائمة البرنامج التدريبي واختبارات الرشاقة ومدى قدرتهما على تحقيق أهداف الدراسة، حيث تألفت لجنة التحكيم من اربع أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية الرياضية في جامعة مستغانم وهم الدكتور ميم مختار - الدكتور حجار محمد - الدكتور مدني الدكتور سنوسي عبد الكريم.

2- ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع الدراسة بلغت (13) طلاب من غير أفراد عينة الدراسة، وقد قام الباحثون بتطبيق الدائرة التدريبية و مجموعة الاختبارات المستخدمة في الدراسة على هذه العينة، و تم إعادة الإختبارات بعد أسبوع، وتم حساب معاملات الارتباط بين نتائج الاختبار الأول ونتائج الثاني

10-1 الدراسات الاحصائية:

تتضمن معالجة الحسابات التي يمكن من ترجمة النتائج دقيقة الاختبارات التي قمنا بها لأجل الغرض استعملنا الوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي : $sc = \bar{x}$

\times المتوسط الحساب .

X مجموع الإختبارات.

H عدد أفراد العينة .

الإنحراف المعياري :

(.....) مجموع اختبارات المربع .

H عدد أفراد العينة .

X المتوسط الحساب مربع .

1-7 النسبة المئوية :

H عدد أفراد العينة .

K عدد التكرارات.

(t-test * اختبارات)

عرض و تحليل النتائج

2- عرض والتحليل النتائج

1-2 - قياس الرشاقة :

* نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لقياس الرشاقة (فليشمان)

جدول رقم "1-2" يمثل النتائج القبلية و البعدية لقياس الرشاقة

2-2 نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لقياس الرشاقة (فليشمان)

جدول رقم 1-2 يمثل النتائج القبلية و البعدية لقياس الرشاقة

بعدي	قبلي		
9.74	11.98	أ	1
10.01	10.85	ب	2
9.20	9.56	ج	3
8.94	9.58	د	4
9.80	10.28	و	5
10.52	11.31	هـ	6
8.88	9.98	ز	7
9.20	11.10	ب	8
8.47	10.28	خ	9
9.78	11.58	ح	10
9.20	10.38	م	11
10.20	11.59	ع	12
10.03	10.67	غ	13

3-2 نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لقياس الرشاقة(زيكزاك)

ركض متعرج زيكزاك			
بعدي	قبلي		
10.70	12.98	أ	1
8.50	9.92	ب	2
8.70	9.35	ج	3
7.20	10.02	د	4
11.21	12.99	و	5
9.02	10.50	هـ	6
10.35	12.89	ز	7
9.93	11.19	ب	8
9.01	9.93	خ	9
8.90	9.85	ح	10
10.05	13.38	م	11
9.20	10.49	ع	12
9.10	9.89	غ	13

جدول رقم 2-2 يمثل النتائج القبلية و البعدية لقياس الرشاقة

لقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من إختيار الإختبار المناسب و البرنامج التدريبي الذي يخدم موضوع دراستنا ، تم اختيار مجموعة تجريبية واحدة تتكون من 12 لاعبا أجريت لهم اختبارات قبلية و بعدية بحيث خضعوا للوحدات تدريبية .

- اختبار : الجري المنعرج فليشمان

- اختبار : الجري زيكراك .

2-4 الاستنتاجات العامة:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم إستخلاص الإستنتاجات التالية:

إن البرنامج التدريبي المتمثل في التمرينات الرياضية كان له دور إيجابي في تمويل صفة الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم .

إن هذا البرنامج التدريبي أثر تأثيرا إيجابيا على رفع مستوى تنمية المهارات الأساسية لدى كرة القدم .

- أغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة القدم ولهم رغبة كبيرة في الوصول إلى مستويات عالية وهذا عامل مهم في إكتسابهم صفتي السرعة والقوة ومهارة التصويب والمراوغة .
-التطبيق العلمي للإمكانيات العمل الموجه والعقلاني يؤثر إيجابيا على تنمية الصفات البدنية والمهارية المستهدفة.

-تعد كرة القدم من الألعاب التي تتميز بالسرعة والقوة إذ تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية التي تعني كفاية البدن في أداء متطلبات اللعبة و ممارستها سواء أن كانت بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية.

- البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية اسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية اسبوعين وبزمن قدره 60 دقيقة للوحدة الواحدة له أثر إيجابي على تطوير المتغيرات البدنية (الرشاقة , المهارت الاساسية)

- النشاط الأساسي المشكل لعملية التدريب و كل تمرين يحقق جزء من هدف أو أهداف عملية التدريب ، و مجموعة هذه التمرينات تحقق هدف من التمرين عامة.
-يلعب عدد مرات تكرار و مدة الراحة بين كل تمرين و آخر خلال الوحدات التدريبية دورا مهما بالنسبة لتحديد مقدار حجم التدريب.
-إننا المقياس و الإختبارات هي الوسيلة الموضوعية في تقييم اللاعبين و بالتالي الإنتقاء الأحسن.

2-5 مناقشة الفرضيات :

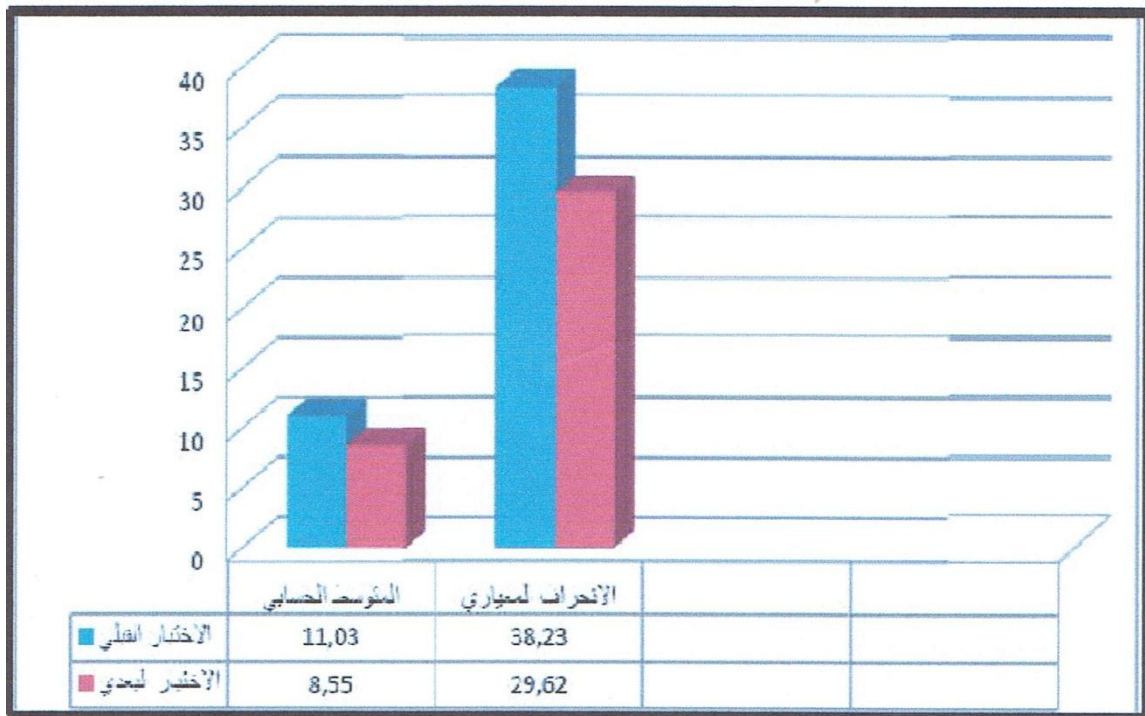
أ- الفرضية الاولى على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة الصالح الاختبار البعدي .
و للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام (T -test) لدراسة الفروق و كانت النتائج كالتالي:
* الجدول 1-2 يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا (T) للإختبارين القبلي و البعدي القياس الجري المتعرج زيكرالك.

الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد التعبئة	13	
المتوسط الحسابي	11.03	8.55
الانحراف المعياري	38.23	29.62
T-test	2.04	
القيمة المجدولة	1.78	
مستوى الدلالة	0.05	
درجة الحرية	12	

الجدول 1-2 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الركض المتعرج زيكراك

*** تحليل الجدول 1-2:**

أظهرت النتائج المدونة في الجدول " 1-2 أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (23 - 38) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (29.62) ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.04) كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (11.03) ، اما الاختبار البعدي (8.55) تحت مستوى الدلالة 0.05 ، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78). و منه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أقل من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و قيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي (الركض المتعرج زيكراك) الصالح للاختبار البعدي .



الشكل 1-2 يبين فرق المتوسطات لاختبار " الركض المتعرج زيكراك" القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية

ب- مناقشة الفرضية الثانية

الجدول 2-2 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك الاختبارين القبلي والبعدي لقياس الجري المتعرج فليشمان

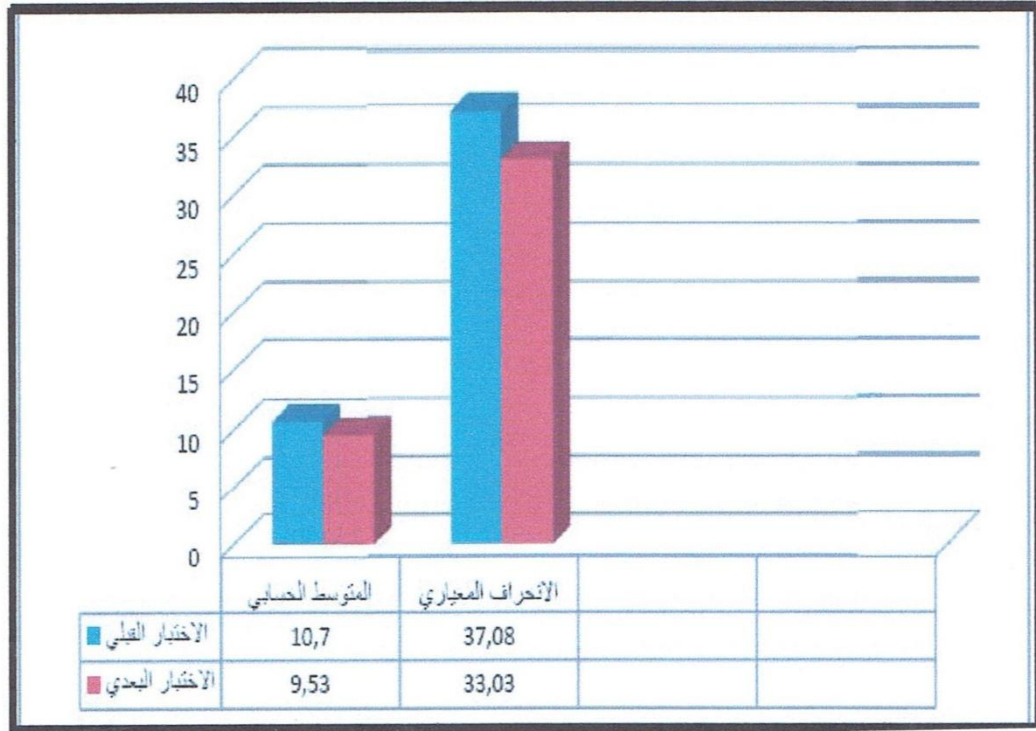
الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد التعبئة	13	
المتوسط الحسابي	10.70	9.53
الانحراف المعياري	37.08	33.03
T-test	1.93	
القيمة المجدولة	1.78	
مستوى الدلالة	0.05	
درجة الحرية	12	

الجدول 2-2 يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري المتعرج فليشمان .

تحليل الجدول 2-2:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول " 5-7"، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (37.08)، والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (33.03)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.93)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (10 . 70)، أما الاختبار البعدي (9.53) تحت مستوى الدلالة 0.05 ، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78) .

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي اقل من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي، وقيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي " لاختبار الركض المتعرج فليشمان " الصالح للاختبار البعدي.



الشكل 2-2 يبين فرق المتوسطات لاختبار الركض المتعرج فليشمان " القلبي و البعدي لدى العينة التجريبية

2-6 الإقتراحات:

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وماتوصل إليه من نتائج وإعتمد على منهج البحث و الوحدات التدريبية بطريقة البرنامج التدريبي و العينة التي طبقت عليها أمكن التوصل الى الإقتراحات التالية:

-توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب، وبذلك خلق جو مساعد للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته لغرض تحسين وتطوير قدراته البدنية والمهارية ،وبالتالي بروزه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى الفرق الرياضية لكرة القدم ، لأن جل الفرق الرياضية لا تحتوي على أدنى الوسائل البيداغوجية التي تساهم في سيرورة عملية التدريب وذلك قصد ممارسة جيدة للعبة كرة القدم في أجواء أقل مايقال عنها أن تكون مقبولة.

-ضرورة تسطير برامج إستراتيجية من قبل الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفلاح في الصفات البدنية و المهارية لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية -ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية والمهارية بشكل عام.

-إستعمال جميع الطرق الممكنة في تحسين صفتي الرشاقة والمهارات .

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

-تخصيص حصص نظرية لتدريب وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين جميع الصفات البدنية والمهارية.

-توفير لهؤلاء اللاعبين (الأشبال)مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنهم والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم البدنية.

2-7 الأفاق المستقبلية للدراسة:

-إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج تدريبية أخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارية الأخرى.

-فتح المجال نحو دراسات أخرى مكملة و التي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا المنطق يبحث أشمل و أوسع بلأخذ فيه بعين الإعتبار البرامج التدريبية لتطوير و تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية في جميع الرياضات الجماعية.

الختامة

لقد اهتم بحثنا هذا بدراسة إشكالية للبرنامج التدريبي لدى لاعبي كرة القدم للأهمية الكبيرة التي يحضى بها هذا الجانب في العملية التدريبية و تأثيره على الجوانب الأخرى, ولقد ركزنا في بحثنا هذا على مدى تأثير البرنامج التدريبي على الصفات البدنية و المهارية. فالبرنامج التدريبي ما هو إلا جزء من التدريب الرياضي الذي يهدف إلى تطوير الصفات البدنية للاعبين , فتسطير برنامج مبني على أسس علمية حديثة يساهم في تحقيق تأثير فعال لمناهج التدريب الرياضي, و يساهم أيضا في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين ومن هذا المنطلق فلن كرة القدم تحتل إلى تقويم البرنامج التدريبي بين فترة وأخرى, حيث يعتبر هذا الأخير الأساس العلمي الصحيح لتقييم مدى فعالية صفتي السرعة والقوة ومهارة التصويب و المراوغة أثناء المنافسة, الذي يوصل العملية التدريبية إلى أهدافها المرسومة لذا يجب التركيز على التحضير البدني الكامل بطرق علمية ومناهج حديثة وهذا يتم بتسطير برنامج تدريبي , تحضير علمي و سنوي يضمن الإمكانيات البدنية والمهارية الجيدة للاعبين, ضف إلى ذلك كفاءة المدرب المهنية التي تساعد اللاعب على استيعاب مختلف المهارات الفنية والبدنية .

وهذا ما أثبتته مجال بحثنا من خلال مساهمة خبرة معظم المدربين في المجال التدريبي و ما يؤدي بنا إلى القول أن البرنامج التدريبي المدروس بطريقة علمية هو مرحلة جوهرية وعلى أساسها يتوقف مقدار وحجم الإنجاز خلال المباريات لفترة طويلة لأن نجاح الفريق و استمراره بنفس الوتيرة تساعده على اكتساب مختلف المهارات خلال التدريبات و يساهم في رفع مردودية الفني أثناء المنافسة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،
1983
- بطرس رزق الله: **متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية**، مطبعة الإسكندرية، مصر
1992.
- (طة إسماعيل، دار الفكر العربي، القاهرة،
محمد رضا الوقاد، ط2003، 1
- الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، 2001
- طه إسماعيل، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة،
محمد كشك، أمر الله البساطي، اسس الأعداد المهاري و الخططي في كرة القدم (ناشئين،
كبار) الطبعة الأولى، مصر، 2000
- (حنفي محمود مختار . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. مدينة نصر
بدون طبعة. بدون سنة
- د.حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر . مدينة النصر،
بدون طبعة و بدون سنة
- حنفي محمود مختار : **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**، دار الفكر العربي، مصر 1994
- محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد، 1985
- بهاء الدين إبراهيم سلامة، 1981
- محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد، 1985
- محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد، 1985

مفتى ابراهيم حماد .موسسة دار المختار الإسلامى للطباعة والنشر, 1998

history of football - Edited. Retrieved 2018/08/17. Page.-19

www.fifa.com, Retrieved 17-07-2018.

MATVEEL.P : ot teorii sportinoi trenirovki NS.CTR 5-8 (1998) p 78

V ,M : GYMASTIQUE FOR PHYSICAL EDUCATION MAJORS 5
1996° P 47.

SMOLENSKY V ,M : GYMASTIQUE FOR PHYSICAL
EDUCATION MAJORS 5 1996° P 47.