

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

العنوان :

إقترح وحدات تدريبية لتنمية

السرعة وأثرها على تطوير مهارة الجري بالكرة لدى فئة أقل من 12 سنة

بحث تجريبي أجري على فريق ناشئي مدرسة اتحاد مستغانم

تحت إشراف الدكتور:

♦ مسالتي لخضر

من إعداد الطلبة :

- مسعدي عبد القادر
- حمدان عثمان

السنة الجامعية : 2016/2015

وَالْأَهْدَاءِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" قُلْ أَعْمَلُوا فَسِيرَی اللّٰه عَمَلَكُمْ وَرَسُولِهِ وَ الْمُؤْمِنُونَ

صَدَقَ اللّٰهُ الْعَظِيمِ

إلى من قال فيهما الخالق:

"وَأَنْفَضَ لَهَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَ قُلْ رَبِّ ارْحَمْنِي كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا"

اهدي ثمرة عملي إلى معنى الحب و الحنان...

إلى من كان دعائها سر نجاحي...

إلى أغلى الحبايب أُمِّي.

إلى سندي و قوتي و ملاذي بعد الله

إلى من صنع مني رجلا و رسم لي معالم النجاح و تعب من أجل تدريسي و

تعليمي أبي الغالي

إلى منابع الحب و العطاء إخوتي وإخوتي

إلى كل أصدقائي في قسم التربية البدنية والرياضية

و خاصة رفقاء الدرب وأستاذي مسالتي لخضر

و إلى كل من سعتهم ذاكرتي و لم يسعهم ذكري

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

" ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت بها علي و على والدي،
وأن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين "

" نحمد الله و نشكره الذي هدانا و علمنا من لم نعلم , ونصلي
و نسلم على صفوة خلقه عملا بقوله صلى الله عليه و سلم:"

"لا يشكر الله من لم يشكر الناس"

يسرنا أن نتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان لكل من مد لنا يد
المساعدة في إنجاز هذا العمل و إنجازه سواء من قريب أو بعيد
إلى من كان لنا خير موجه و مؤطر الأستاذ: * **مسالتي لخضر** *

حفظه الله

و أخيرا تحية شكر و عرفان إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية
و الرياضة

ملخص البحث

هدف البحث إلى إعداد وحدات تدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم دون 12 سنة وكذلك التعرف على تأثير الوحدات التدريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم دون 12 سنة، ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة الأساسية على 26 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 13 لاعب وضابطة وعددها 13 لاعب، واستخدم الطالبان المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتان ثم قام الطالبان بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ، وقام الطالبان بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات، فضلاً عن ذلك تم اللجوء إلى استخدام اختبارات مقننة تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية الصغرى ، والتي تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم خاصة الذين أبدوا موافقتهم ، وأوصى الطالبان على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، بضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل وحدات تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعب كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي ، كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعب كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الجدول 01	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في مهارة الجري بالكرة 10 م.	61
الجدول 02	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في مهارة الجري بالكرة 30 م	62
الجدول 03	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في مهارة الجري المتعرج بالكرة	64
الجدول 04	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة التجريبية في مهارة الجري بالكرة 10 م	66
الجدول 05	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة التجريبية في مهارة الجري بالكرة 30 م	67
الجدول 06	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة التجريبية في مهارة الجري المتعرج بالكرة.	69
الجدول 07	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري بالكرة 10م	71
الجدول 08	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري بالكرة 30 م	72
الجدول 09	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار أبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري المتعرج بالكرة	74
الجدول 10	يمثل علاقة العمر بمراحل التدريب و الإختصاص الرياضي	25

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان الشكل	الشكل رقم
62	مخطط أعمدة بيانية يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في مهارة الجري بالكرة 10 م	الشكل 01
63	مخطط أعمدة بيانية يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة مهارة الجري بالكرة 30م	الشكل 02
65	مخطط أعمدة بيانية يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة مهارة الجري المتعرج بالكرة	الشكل 03
67	مخطط أعمدة بيانية يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية مهارة الجري بالكرة 10 م	الشكل 04
68	مخطط أعمدة بيانية يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية مهارة الجري بالكرة 30م	الشكل 05
69	مخطط أعمدة بيانية يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية مهارة الجري المتعرج بالكرة	الشكل 06
72	مخطط أعمدة يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري بالكرة 10 م	الشكل 07
73	مخطط أعمدة يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري بالكرة 30 م	الشكل 08
74	مخطط أعمدة يبين النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري المتعرج بالكرة	الشكل 09

1.....	المقدمة:
2.....	- الإشكالية:
3.....	- الأهداف:
3.....	- الفرضية :
3.....	مصطلحات البحث:
5.....	- الدراسات المشابهة:

الباب الاول: الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الأول: التدريب الرياضي

8.....	تمهيد:
8.....	1-التدريب الرياضي
8.....	1-1:معنى التدريب الرياضي:
8.....	2-1:نظام التدريب الرياضي :
9.....	3-1:وظائف التدريب الرياضي :
9.....	1-3-1: الناحية التربوية:
10.....	2-3-1: الناحية الصحية:
10.....	3-3-1: الناحية التعليمية:
10.....	4-3-1: الناحية الإجتماعية:
10.....	4-1: مجالات التدريب الرياضي:
10.....	1-4-1: مجال الرياضة المدرسية:

.....11.....	2-4-1: مجال الرياضة الجماهيرية :
.....12.....	3-4-1 : مجال الرياضة العلاجية :
.....12.....	4-4-1 : مجال رياضة المعاقين:
.....13.....	5-4-1: مجال رياضة المستويات العليا:
14.....	5-1: خصائص التدريب الرياضي :.....
15.....	6-1: المميزات والخصائص الرئيسية للتدريب الرياضي:.....
16.....	7-1:قواعد و أسس التدريب الرياضي :.....
.....16.....	1-7-1:قاعدة الإعداد البدني العام :
.....17.....	2-7-1: قاعدة الأنتظام :
.....18.....	3-7-1: قاعدة الإستمرارية:
.....18.....	4-7-1: قاعدة المقايسة :
.....18.....	5-7-1: قاعدة المعرفة :
.....19.....	6-7-1: قاعدة العرض و الإيضاح:
.....20.....	7-7-1: قاعدة التدرج:
.....20.....	8-7-1: قاعدة التنوع و التغيير:
.....21.....	9-7-1: قاعدة التكرار والإعداد :
.....21.....	10-7-1: قاعدة التدريب المستقل والجماعي:
22.....	8-1: مراحل التدريب الرياضي:.....
.....22.....	1-8-1: المرحلة الأساسية (الإعداد):
.....23.....	2-8-1: المرحلة التخصصية (الخاص):
.....23.....	3-8-1: المرحلة العليا(القمة أو التنافسية):

24.....	1-8-4: المرحلة الإنتقالية (الإنتقال):
24.....	1-9: علاقة العمر بمراحل التدريب و الإختصاص الرياضي:
25.....	الخلاصة.....

الفصل الثاني: المتطلبات البدنية و المهارية عند لاعبي كرة القدم

26.....	تمهيد.....
28.....	2- الصفات البدنية:
28.....	1-2: التحمل:
26.....	1-1-2: مفهوم التحمل :
28.....	2-1-2: أنواع التحمل :
27.....	3-1-2: أهمية التحمل :
29.....	2-2: مفهوم السرعة :
30.....	1-2-2: أنواع السرعة :
32.....	2-2-2: تطوير السرعة :
34.....	3-2-2: أهمية السرعة:
34.....	3-2 : القوة:
34.....	1-3-2: أنواع القوة العضلية:
35.....	2-3-2: أهمية القوة العضلية:
35.....	4-2: المرونة:
35.....	1-4-2: أنواع المرونة:
35.....	2-4-2: أهمية المرونة:

36.....:5-2 الرشاقة:

.....36.....:1-5-2 أنواع الرشاقة:

.....36.....:2-5-2 أهمية الرشاقة:

.....37.....:3 مفهوم وأهمية المهارات الأساسية:

37.....:1-3 المهارات الأساسية بدون كرة:

.....38.....:1-1-3 الجري و تغيير الاتجاه:

.....38.....:2-1-3 الوثب (الارتقاء):

.....39.....:3-1-3 الخداع و التمويه بالجسم:

39.....:2-3 المهارات الأساسية بإستخدام الكرة:

.....39.....:1-2-3 الجري بالكرة: Running with the ball

.....41.....:2-2-3 طرق الجري بالكرة:

.....42.....:4 الفئة العمرية (10-12):

42.....:1-4 مرحلة الطفولة المتأخرة:

.....42.....:1-1-4 النمو الجسمي:

.....43.....:2-1-4 النمو الحركي

.....43.....:3-1-4 النمو العقلي:

.....44.....:4-1-4 النمو الاجتماعي:

.....45.....:5-1-4 النمو الجنسي:

44.....:الخلاصة:

الباب الثاني: الجانب الميداني للموضوع

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

49.....	تمهيد
49.....	1-1- دراسة الاستطلاعية
52.....	1-2- منهج البحث :
52.....	1-3- مجتمع وعينة البحث :
53.....	1-4- متغيرات البحث:
53.....	1-5- مجالات البحث :
54.....	1-6- أدوات البحث :
56.....	1-7- الأسس العلمية للاختبارات:
59.....	1-8- الدراسة الإحصائية :
56.....	الخلاصة:

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

63.....	2-1-1. نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة .
68.....	2-1-2. نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية
73.....	2-1-3- نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية
77.....	2-2- الاستنتاجات :
78.....	2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات.....
79.....	2-4- الاقتراحات:(التوصيات).....
78.....	الخلاصة.....

التعريف بالبحث:

المقدمة:

منذ أن خلق الإنسان و هو يفكر ويبحث عن أساليب للترفيه وأساليب أخرى لإعطاء جسمه الصحة و القوام المناسب,هذا ما جعله يجد في الرياضة ضالته و أيضا ملجأ لتلبية رغباته ولم يتوقف عند هذا الحد بل لجأ بعد ذلك الإنسان إلى إبتكار الكثير من الألعاب التي تناسب مزاجه وأيضا خصائصه الفزيولوجية حتى يومنا هذا.

من بين هذه الألعاب تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري و البدني أمرا جوهريا للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة ألية و متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة, لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لإجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقا للظروف البيئية و الإجتماعية المتاحة بالبلاد,وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل و يمثلون القاعدة الأساسية و العريضة فيما لو تم إختيارهم بشكل علمي و مدروس و إعدادهم إعدادا بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا و تربويا و هذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية و المستند إلى نتائج الإختبارات و القياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري و البدني الذي تتميز به هذه الفئة العمرية. يلعب عنصر السرعة دور مهم في تكوين القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

ففي كرة القدم الحديثة تلعب السرعة دورا هاما في تطوير الأداء المهاري و ذلك لتحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق, حيث تلعب المهارة (الجري بالكرة) دورا بارزا في عملية إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب و الأداء و الجري بالكرة تتطلب المهارة الفائقة من

اللاعب للتحكم بالكرة و السيطرة عليها إثناء الجري بها مع إحساسه بالمسافة و الزمن و المكان الذي تؤدي فيه المهارة و هذا يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الإنطلاق مع الإحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم, و لكي يتمكن اللاعب من التخلص من لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما و هذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الإتجاه و سرعته في إستخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري.

وقد اشتمل هذا البحث على الجانب التطبيقي الذي قسم إلى فصلين الفصل الأول احتوى على منهجية البحث وأدواته والوسائل الإحصائية والاختبارات التي قسمت على الأقل إلى ثلاث اختبارات.

وفي الفصل الثاني تم تطبيق هذه الاختبارات ميدانيا مع عرض ومناقشة وتحليل النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها من كل اختبار والتطرق إلى مناقشة الفرضيات والاستنتاجات وطرح بعض الاقتراحات. (أمين الخولي و اخارون)

- مشكلة البحث:

وأصبحت كرة القدم تعتمد على التحضير البدني و المهاري و التكتيكي والنفسي للاعبين ، حتى يستطيع اللاعب صمود لوقت طويل ويتأقلم مع جميع متغيرات الموجودة في المباراة ، فهدف أي فريق الوصول إلى مرمى الخصم وتسجيل أهداف فيجب على اللاعب المسجل إيجاد الحل المناسب و بأسرع وقت ممكن .

حيث تعتبر مهارة الجري بالكرة من بين المهارات الأساسية في كرة القدم وهي من بين الحلول الفردية التي يعتمد عليها اللاعب في غياب الحلول الجماعية للوصول

إلى مرمى الخصم وتسجيل الأهداف ، فلو حظ في كرة القدم الجزائرية و خاصة الفئات العمرية الصغرى

1- هل للوحدات التدريبية المقترحة تأثير في تطوير صفة السرعة و تحسين أداء مهارة الجري بالكرة ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية ؟

-الأهداف:

التعرف على أن الوحدات التدريبية تؤثر على تحسين صفة السرعة .

تبيين مدى تأثير السرعة على مهارة الجري بالكرة في كرة القدم لسنف 10-12 سنة .

تحسين صفة السرعة ومدى نجاعة الوحدات التدريبية المقترحة .

- الفرضية :

للوحدات التدريبية المقترحة تأثير إيجابي في تطوير صفة السرعة وتحسين أداء مهارة الجري بالكرة

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية

مصطلحات البحث:

1-مهارة الجري بالكرة: (Running With the Ball)

-تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين

بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين و هي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار

فيها اللاعب الطريقة المناسبة له و التي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري و الخططي أثناء تأديته للمهارة. (د. حسن السيد ابو عبده، 2008، صفحة 83)

2-الوحدات التدريبية :

-تعد الوحدة التدريبية الأداة الرئيسية المستخدمة في تنظيم التدريب خلال تنفيذ مفردات المنهج التدريبي يمكن للمدرب أن يأخذ رأي الرياضي و يشاركه في وضع مفردات هذه الوحدة. (الأستاذ الدكتور"عامر فاخر شغاتي"، 2014)

3-السرعة :

لغة: سرع، يسرع وسرعة، الرجل سرع فهو سريع . (محمودالمسعودي، 1991)

إصطلاحا: هي قدرة الفرد على أداء حركات بدنية محددة ومتابعة في أقل وقت ممكن (علي فهمي بيك، 1993)

إجرائيا: السرعة هي قطع مسافة معينة في زمن محدد.

4-اللاعب (كرة القدم) :

-اصطلاحا: هو الفرد المشارك لرياضة كرة القدم قصد بناء الخصائص الوظيفية،البدنية،التقنية و النفسية.

-إجرائيا: هو الفرد الممارس لنوع من الرياضة سواء كانت فردية أو جماعية بصفة مستمرة. (أمين أنور الخلوي و آخرون)

5-كرة القدم :

-اصطلاحا: هي لعبة تنافسية بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعبا تلعب بكرة دائرية على ملعب مستطيل الشكل، الغرض هو عبور الكرة لخط المرمى بكاملها.

-إجرائيا: هي ممارسة لنشاط رياضي جماعي بين فريقين باستخدام الكرة على ملعب محدد المقاييس و الهدف منه دخول الكرة المرمى الخصم. (أمين أنور الخلوي و آخرون، صفحة 773)

-الدراسات المشابهة:

1 -دراسة بن قاصد علي الحاج محمد : رسالة ماجستير 1997.

-عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين كرة القدم 16-18 سنة

- الهدف: الكشف عن مستوى تطور الصفات البدنية خلال الفترة الإعدادية لعينة البحث

- منهج البحث: المنهج المسحي و المنهج التجريبي.

- أهم النتائج: أهم استنتاج توصل إليه الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية عند أواسط كرة القدم, كما يوصي الباحث بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي.

2- دراسة أونادي مجيد : رسالة ماجستير 2008.

-عنوان: تأثير صفة السرعة على فعالية تنفيذ القطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم.

- الهدف: أهداف هذا البحث حول العلاقة بين صفة السرعة و تنفيذ القطات التكنوتكتيكية.

- منهج البحث: المنهج التجريبي.

- أهم النتائج: أستنتج الباحث أنه يوجد إخلاف في ديناميكية النشاط التكنوتكتيكي بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية, لذا أوصى بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي و وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختبار مدربي الناشئين.

3- دراسة قبلي عبد الله وآخرون :مذكرة ليسانس 2005.

-عنوان: أثر وحدات تدريبية و المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم 10-12 سنة
- الهدف :اقتراح وحدات تدريبية لتطوير هذه الصفات و المهارات .
- منهج البحث: المنهج التجريبي .

- أهم النتائج: أستنتج الباحث أنه يوجد فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعيّنة التجريبية و هي لصالح الاختبارات البعدية و يوصي بضرورة إتباع الطرق و الوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية حيث تتناسب هذه البرامج مع قدرات و أعمار اللاعبين.

4- دراسة سنوسي عبد الكريم : مذكرة ليسانس 2003.

-عنوان: أثر الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية عند لاعبي كرة القدم (14-16)سنة.
-الهدف: اقتراح برنامج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية للاعبين كرة القدم.

- منهج البحث: منهج تجريبي.

-أهم النتائج: استنتجت مجموعة البحث أن هناك فروق معنوية من الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية,هناك تطابق في اتجاه النتائج للاختبارات البدنية و المهارية مما يعكس التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية و فعاليتها مقارنة بلعينة الضابطة.

الباب الأول

الفصل الأول:

التدريب الرياضي

تمهيد:

تولي الكثير من الدول إهتماما للممارسة الرياضة، بمختلف أنواعها سواء تربية ترفيهية أو التنافسية ومن بين هذه الرياضات كرة القدم والتي تعتبر من الرياضات التي فرضت نفسها على كافة الرياضات ،وسنحاول التحدث عن هذا النشاط الرياضي من زوايا متعددة في التدريب الرياضي .

1-التدريب الرياضي

1-1:معنى التدريب الرياضي:

يجب أن نميز بين التدريب والتدريب الرياضي لذا وضعنا بعض المفاهيم و منها :

-التدريب: ويعني أداء أو ممارسة نشاط معين لإعداد البدني صوب تحقيق أهداف الخاصة قد تكون (بدنية، نفسية، صحية).

-التدريب الرياضي: ويعني بمعناه الواسع الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل نتائج، ومن خلال أهداف المعينة إلى إعداد الرياضي أو الفريق إلى المستويات العليا في الألعاب المختلفة ، وتطور التدريب الرياضي عبر تطور الأجيال حتى يكون له نظام خاص و يهدف إلى تحقيق الوصول إلى المستويات العليا . (د. عامر فاخر شغاتي، الطبعة الأولى)

2-1:نظام التدريب الرياضي :

يعد مفهوم نظام التدريب الرياضي مجموعة مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد الرياضي أو الفريق إعداد متكامل للوصول إلى المستويات العليا على وفق الإختصاصات.

فنظام التدريب الرياضي يجب أن ينظم وفق البرامج التربوية الرياضية في كل من (المدارس- التنظيمات الرياضية للبلد- النوادي الرياضية والترفيهية- البناء التنظيمي للهيئات التي تقود الألعاب والفعاليات الرياضية- وكيفية التي يتم فيها تدريب الألعاب والفعاليات الرياضية).

هناك هيئة وطنية للنظام الرياضي عليها أن تحدد أهدافه وتستند إلى هيكل خاص بها لكي تكون المسؤوليات جميعها و الوحدات مرتبطة فيما بينما على أسس متينة وبشكل متسلسل .

يوضح نظام التدريب الرياضي و البناء على شكل هرمي للرياضي المستويات العليا الذين يمثلون بلادهم في السباقات الدولية والأولمبية. (د. عامر فاخر شغاتي، الطبعة الأولى)

3-1:وظائف التدريب الرياضي :

توصل العلماء و الخبراء من خلال الأبحاث في المجال الإعداد الرياضي للفئات المختلفة من الرياضيين وحددوا الوظائف الخاصة بالتدريب الرياضي وعلى النواحي الآتية :

1-3-1: الناحية التربوية:

تعني هذه الناحية بتأثير الإعداد الرياضي على وفق السلوك الخلقى و التأثير التربوي للتدريب الرياضي على سلوك و تصرفات الرياضيين خلال الإعداد الرياضي و المسابقات.

1-3-2: الناحية الصحية:

وتعني إن الإعداد الرياضي يؤدي إلى تأقلم الأجهزة الداخلية و الأعضاء كذلك ينشط الفرد و التخلص من بعض الأمراض و الضعف البدني ,فضلا عن تقوية مناعة الجسم.

1-3-3: الناحية التعليمية:

تهدف هذه الناحية إلى إعداد و تحضير الرياضي لتعلم المهارة الحركية و الوصول بها إلى أعلى مستوى و أفضل النتائج الرياضية,وفي ضوء ذلك حددت بعض الوظائف الرئيسية التي تعد كل منها مكملة للأخرى.

1-3-4: الناحية الإجتماعية:

وتهدف إلى إعداد الرياضي ببناء علاقات إجتماعية و تحمل المسؤولية و تطوير العلاقات مع الآخرين , و من خلال ذلك حدد نظام التدريب الرياضي من حيث الأهداف و الوظائف . (د. عامر فاخر شغاتي، الطبعة الأولى، صفحة 24)

1-4-4: مجالات التدريب الرياضي:

لا يحدد مجال التدريب على رياضة المستويات العليا(تحقيق مستوى الإنجاز العالي) فقط و إعداد الفئات العمرية (الناشئين و المتقدمين) بل تتعدى إلى مؤسسات أخرى في المجتمع هي في مقدمة الإحتياج إلى مجال التدريب الرياضي, كونه عملية تربية وإعداد متكامل للرياضي بدنيا و مهاريا و نفسيا و خلقيا إلى تحقيق مستوى الإنجاز العالي.

1-4-1: مجال الرياضة المدرسية:

تعد الرياضة المدرسية البناء الأولى في مجال التدريب الرياضي كونها القاعدة الأساسية و الدور المهم في عملية الإنتقاء ,كما تسبق هذه القاعدة دور مهم (رياضة

الأطفال) في ممارسة الرياضة إذ أن التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي، و بذلك فهي عملية تربية في حد ذاتها و مستمرة مع مراحل النضج للإنسان، و بذلك يعد مجال الرياضة المدرسية مجالاً واسعاً و خصباً و ذا تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية الأساسية المتمثلة بالقوة العضلية و السرعة و التحمل و الرشاقة و المرونة كصفات بدنية و فسيولوجية و حركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال درس التربية الرياضية و لسببين مهمين:

أ- تحسين النواحي الوظيفية للمتدرب (المتعلم).

ب- المساعدة على تعليم المهارات الرياضية.

1-4-2: مجال الرياضة الجماهيرية :

تعني الرياضة الجماهيرية الرياضة للجميع بل تمارس في جميع الفئات العمرية و الأنماط الجسمية و لكلا الجنسين، إذ يمارسها الجميع على وفق إمكانياته التي تسمح له قدراته البنية و المهارية و الوظيفية الدافعية الشخصية ليس بغرض تحقيق الإنجاز من أجل (بطولة أو اشتراك في منافسة رياضية)، ولكن الممارسة من أجل اللياقة الصحية و البدنية و المهارية بما يتناسب مع (جنسه و عمره و مستواه و عمله الذي يؤديه يومياً) سواء كان عمله مكتبياً أم حرفياً، وتؤدي هذه الرياضة في أوقات الفراغ من خلال موازلة الأنشطة الرياضية المناسبة و بهدف التقدم بالصحة العامة و جلب السرور و البهجة للنفس و تلافي الأمراض المخصصة يجب أن تقنن الرياضة الجماهيرية كما هو في مجال الرياضيات الأخرى التي تتميز بالمناهج التدريبية المقننة، و تلعب الاختبارات و القياس في مجال الرياضة الجماهيرية مجالات الرياضيات الأخرى نفسها و خصوصاً في عملية التصنيف للممارسين لأنشطة تلك الرياضة.

1-4-3 : مجال الرياضة العلاجية :

يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة أم الطارئة في الآونة الأخيرة، ودور هذا المجال إذ أنشئت الكثير من المصحات و المراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يؤمها الكثير من المرضى بهدف الشفاء.

و بذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة إيجابيا في ذلك خصوصا بعد الشفاء من الكسور أو الإصابات الرياضية، إذ تمثل المدة التي وضعت فيها العظام في الجبس أو الجبيرة كمدة ضمور عضلات، و بذلك يستوجب إعادة تأهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية تحت إشراف المختص الذي يعلم التدريب الرياضي دورا إيجابيا بإعادة مستوى تلك المجموعات العضلية إلى حالتها الطبيعية من قوة و حركة.

1-4-4 : مجال رياضة المعاقين:

الإعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر في النشاط الحركي للفرد فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بالمستوى نفسه الذي يؤديه الأسوياء، و بذلك يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوق و تفاعله المستمر و تكيفه مع بيئته، إن مزاوله الأنشطة الرياضية ليست مقصودة على فئة معينة بل يزاولها أفراد المجتمع كلهم كبار رجالا و نساء أسوياء و معاقين كل قدر حاجته و إمكاناته.

وأصبحت رياضة المعاقين من الرياضيات ذات المستويات المتقدمة إذ أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها و الإتحاد الدولي نتيجة اختلاف تصنيفاتهم سواء من يعانون إعاقة بدنية أو حسية أو عقلية أو عاطفية و هم يمثلون فئة مهمة من فئات المجتمع إذ يتطلبون عونا خاصا حتى لا يشعرون بحرمان في إحدى روافد حياتهم، و

من خلال ذلك اهتم المختصون في مجالات الأنشطة الرياضية كلها, كل على وفق حالته التي يحددها نوع الإعاقة, و بذلك أخذ مجال تدريب المعوقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفا جديدا و منحني صاعدا نحو مستويات بدنية و مهارية متميزة, و نتائجهم الأولمبية دليل على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

1-4-5: مجال رياضة المستويات العليا:

أخذ مصطلح "رياضة المستويات" في التداول كمرادف للتدريب من أجل البطولة, و بذلك يمكن تسميته بقطاع البطولة إذ يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين من الرياضيين على اختلاف أعمارهم, و ما تقابله هذه الأعمار من مستويات و بذلك لا يقتصر المجال على مرحلة معينة من مراحل العمر, بل تشمل مراحل أعمار الرياضيين جميعهم من ذوي القبلات البدنية و المهارية و النفسية العليا.

و هناك تقسيمات كثيرة و متعددة لتصنيف تلك الفئة من الرياضيين إذ لا يعتمد التصنيف على المستوى فقط بل على الأعمار, فهناك الناشئون و المتقدمون من الرياضيين و الناشئون قد يبدأ تصنيفهم من سن أقل من (12 سنة), و يسمون البراعم ثم أقل من (16 سنة) و يسمون ناشئين (أ), و أقل من (18 سنة) و يسمون ناشئين(ب), ثم متقدمين (أ) تقل من (21 سنة) والكبار فوق (21 سنة), وتلك التصنيفات في الأعمار كلها تعمل على أن لا يتخطى لاعب حدود عمره في المنافسة و مع وجود تلك التصنيفات إلا إننا وجدنا إعجازا في قدرات الموهوبين من الرياضيين و خصوصا في (السباحة و الجمباز) إذ حققوا مستويات أولمبية متقدمة و هم دون (12 من العمر. (د. عامر فاخر شغاتي، الطبعة الأولى، صفحة 27)

1-5: خصائص التدريب الرياضي :

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلتقي بالمتطلبات جديدة و متطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص هي:

- 1- يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، ومن ثم تحسين الصحة العامة وهدفه هو محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عال.
- 2- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب و مراعاة الفروق الفردية من حيث السن(الكبار-الصغار) والجنس(البنين-البنات) وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط .
- 3- يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على الدراسة العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمدا على نظريات والمعارف مستخلص من البحوث العلمية لعديد من العلوم في المجال الرياضي .
- 4- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة
- 5- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية والتدرج في زيادة متطلبات التدريب
- 6- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقويم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد .

7- يتميز التدريب الرياضي بالتأثير في أسلوب حياة الفرد ،حيث تتطلب ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق هدف التدريب .

8- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب. (د. طه قادر عمر)

1-6: المميزات والخصائص الرئيسية للتدريب الرياضي:

بمقارنة التدريب الرياضي بالأنشطة الأخرى مثل (درس التربية الرياضية ونشاط وقت الفراغ ، والنشاط خارج درس التربية الرياضية والنشاط الخاص لإعداد الحرف مهنية محددةالخ. يمكن أن نميز التدريب الرياضي بالخصائص الآتية :

1- يجب أن تكون عملية التدريب الرياضي ذات هدف للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب.

2- التدريب الرياضي هو عملية تتسم بالصفة الفردية ، فإن مستوى الفرد الرياضي يتحدد من عدة مكونات تختلف من لاعب لآخر.

3- تتم عملية التدريب تحت قيادة وإشراف دقيق منظم و يركز على البرمجة وتخطيط بعيد المدى (لعدة سنوات تخطيط للتدريب) والاعتماد على النتائج العلمية و الخبرات من أجل تطبيق الأفضل للوصول إلى النتائج والأرقام القياسية الجديدة .

4- يجب أن ينظم و ينسق أسلوب معيشة الفرد الرياضي وطريقة حياته اليومية من (عمل ودراسة و راحة وأوقات التغذية) حتى يتلائم مع المجهود العالي للتدريب وتساهم في رقي ورفع المستوى إلى أقصى درجة ممكنة .

5- أن التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة .

6- تتميز عملية التدريب الرياضي الحديث بالتخطيط والاستمرار المنظم طوال السنة إلى عدة سنوات دون انقطاع.

7- يشمل التدريب الرياضي القياسات والاختبارات والمنافسات من أجل الوقوف على حريات التدريب وفائدته وتطوره من أجل الوصول إلى نتائج أفضل وإنتاج أحسن.

8- تتميز عملية التدريب برفع اللياقة البدنية. (د. مروان عبد المجيد إبراهيم ، د. محمد حاسم الياسري)

7-1: قواعد و أسس التدريب الرياضي :

في عصرنا الحاضر و بمساعدة البحوث والدراسات العلمية وضعت قواعد أساسية موحدة للتدريب الرياضي ، يجب على كل مدرب تطبيقها والإعتماد عليها عند وضع الخطة التدريبية لفريقه وذلك من أجل الوصول باللاعب أو الفريق إلى النتائج الجيدة (القيمة الرياضية) بأقصر وأسرع مدة.

1-7-1: قاعدة الإعداد البدني العام :

الإعداد البدني العام معناه تطوير جميع الجوانب اللاعب وتكامله بدنيا ونفسيا ، فالتقيد بهذا المبدأ يعتبر أساس للوصول باللاعب أو الفريق إلى المستويات العليا ، فهو عبارة

عن تطوير الأجهزة الداخلية في جميع مراحل التدريب للوصول إلى المستوى العالي لتحقيق النتائج الجيدة .

أن الإعداد البدني الرياضي المنظم للشباب و الناشئين هو أساس الذي تعتمد عليه كل الفعاليات الرياضية، وهذا يتطلب من المدرب خلال الإعداد الرياضي أن يراعي الفروق البيولوجية و سيكولوجية لكل لاعب ، فإن تطوير الشامل هو الضمان الوحيد لتحقيق النتائج العلمية الرياضية .

كما أن التطبيق المنظم لقاعدة الأعداد البدني العام يعتبر من أهم وظائف التدريب الرياضي.

1-7-2: قاعدة الانتظام :

لا نحقق الفائدة المرجوة من التدريب إذا لم يمارس اللاعب برامجه التدريبية بصورة منتظمة حسب البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب معا تطبيق كافة التعليمات والإرشادات التي تصدر فيه .

إن قاعدة الانتظام تطبق بالتدرج ثم الإرتفاع بالحمل التدريبي بصورة منتظم و بشكل منظم بنسب لمراحل التعليم الأسس الفنية بالتدرج ثم الإرتفاع بالحمل التدريبي بصورة منتظم وبشكل منظم بنسب لمراحل تدريب الأسس الفنية وحمل التدريب .

ولأجل الزيادة المنتظم لتأثير التدريب الرياضي من الضروري زيادة الحمل التدريب في حدود مستوى التطورات لهذه الأجهزة مع ملاحظة قاعدة المقايسة كي لا تقع هذه الأجهزة في حالة إرهاق، وبالتالي حصوله على نتائج غير جيدة إلى جانب خلق الاضطرابات والألم والجهد الزائد لي بطأ عملية التكيف بين عملية التطوير في النتائج وتطوير في قدرة الأجهزة والأعضاء وبالتالي انخفاض النتيجة الرياضية.

1-7-3: قاعدة الإستمرارية:

تعتمد قاعدة إستمرارية على عملية التكرار في كل تمرين أو نشاط أو وحدة تدريبية. وأن أي إنقطاع عن مواصلة التدريب بالتأكيد يؤدي إلى إنخفاض في كفاءة اللاعب البدنية والمهارية وهذا ينسحب أيضا على أجهزة الجسم بالسلب ، لذلك يجب أن يكون التدريب مستمرا وبدون إنقطاع وليس من خلال السنة الواحدة ولكن لعدة سنوات مع وجود فترات إنتقالية في عملية التدريب بين السنة وأخرى ، مع مراعات عدم وجود فترات خاملة وفاصة بالإنقطاع عن التدريب ، لأن ذلك الإنقطاع تؤدي إلى هدم لكل عمليات التكيف والتلائم المكتسبة وبالتالي يعوق الإستمرار في إرتفاع المستوى بالإضافة إلى هذا يقود الإنقطاع المفاجئ عن التدريب إلى الإضرار بالحالة الصحية باللاعب وينتج عن هذا الصعوبة عند العودة لمزاولة التدريب مرة أخرى

1-7-4: قاعدة المقايسة :

إن قاعدة المقايسة شئى ضرورة في تدريب الناشئين و الشباب والمتقدمين والأبطال في الألعاب الفردية والجماعية وبهذه القاعدة نستطيع ضمان تطوير أكبر لمقدرات اللاعب البدنية و النفسية في النتائج الرياضية ، فالمطلوب من المدرب أن يضع فقرات برنامجه التدريبي بشكل مقايسة بحيث يستطيع كل لاعب في الفريق أن يطبقها بجهد معين ومناسب له ويؤدي إلى تطوير القوة العضلية والنفسية وبالتالي تطوير النتيجة الرياضية .

1-7-5: قاعدة المعرفة :

إن قاعدة المعرفة هي العمل الواعي للاعبين الذي يمكنهم من إدراك ما هو الهدف من هذا التدريب, أن فهم فوائد التدريب و أسلوب النظام الصحيح في الحياة العملية و الغذائية و الرياضية يؤدي إلى رفع لياقة

و كفاءة الأعضاء لغرض بلوغ أفضل النتائج و فهم الفكرة الأساسية للتدريب و معرفة تأثير كل نوع من أنواع التمرينات البدنية و كيفية دقاتها يؤدي إلى التسريع بإكتساب المهارات الفنية و الخطئية بوقت أقصر و بنجاح فالرياضي الواعي يتعلم ضبط و مراقبة ما يعمل من نشاط و ممارسة رياضة و يستطيع أن يعرف نقاط ضعفه و قوته. أن تحقيق هذا المبدأ يعني توجيه اللاعب إلى إكتساب الخبرات و استيعاب المعرفة و الإقتناع بها و إمكانية تنفيذها و العمل بموجبها على معرفة الهدف الذي من أجله يعمل, و لكي يتمكن من التدريب معتمدا على نفسه بدرجة كبيرة سواء في تخطيطه أو التصرف السليم وإتخاذ القرارات الصحيحة.

1-7-6: قاعدة العرض و الإيضاح:

يقول العالم الجيكي كومنسكي أن لباعدة الذهنية للمدرب (أن النشاط الذي تريد أن تعلمه إلى لاعبيك يجب أن تحرك الحواس ذلك اللاعب نحو ذلك النشاط المراد عمله) أي توجيه الحواس في عملية التعليم.

لذا يعتبر العرض من الأسس الهامة لجميع المراحل العمرية للاعبين مع إختلاف الطرق و الوسائل بسبب تطور مقدرة الملاحظة و المعلومات المكتسبة و التفكير المتطور, إذ أن المطالب الأساسية لخلق فكرة واضحة للحركة لا تأتي إلا عن تقديم نماذج عن المهارات و الأنشطة المطلوبة, فالنموذج الحركي يخلق عند اللاعب الشعور و الإحساس. كما أن الوضوح يعني أن يتعلم اللاعب كيفية تطوير قدرة الملاحظة والمتابعة سواء خلال مشاهدته للنموذج الحركي او الفعالية أو خلال تطبيقه مع المقارنة بين الأداء الصحيح و الخطأ فيقود ذلك إلى خلق فكرة واضحة و دقيقة عن الحركة او الفعالية الجديدة.

1-7-7: قاعدة التدرج:

يجب ان يكون الحمل التدريبي في تزايد متدرج و مستمر بزيادة متطلبات التدريب , فإن الحمل الثابت يفقد تاثيره التدريبي و لا يؤدي إلى التطور المطلوب لمستوى المقدره البدنية و النفسية للاعب.

ان قاعدة التدرج تعمل على التنسيق و الربط المنتظم بين عناصر الوحدة التدريبية و الإرتفاع التصاعدي للشدة و الحجم و هذا يتطلب من المدرب أن يتعمق في المعارف النظرية العلمية إلى جانب الخبرات الميدانية من اجل وضع برامج تدريبية متكاملة و متدرجة بالصعوبة في النواحي البدنية و الفنية و الخططية.

من ناحية الأعداد الفني يفضل ربط الفعاليات أو المهارات الجيدة مع الفعاليات السابقة مع التركيز على النوعية و ليس الكمية و الإبتعاد عن الإكثار من الخطط المركبة لا سيما مع الناشئين.

1-7-8: قاعدة التنوع و التغيير:

هذه القاعدة تؤكد على ضرورة تركيب برامج التدريب في الوحدات التدريبية على أساس التنوع و التغيير و التبديل في الفعاليات المختلفة و التمرينات من حيث التأثير و الفوائد النفسية و العضوية و كذلك بين التمارين القوة و تمارين الإرتخاء و المهارات الفنية و الخططية, إذا لا ينفع تمارين من نوع واحد أو التركيز على تقوية شعبة عضلية واحدة طيلة مدة الوحدة التدريبية فمثلا تقوية عضلات الأطراف العليا وترك الأجزاء الأخرى .كذلك لا ينفع تطبيق تمارين الشديدة والصعبة والإستمرار عليها لمدة طويلة تفوق الحدود قابلية اللاعب ، وبعد الإنتهاء من القوة يتجه اللاعب للتدليك ثم يأخذ حماما دافئا وبعد إسترخاء ساعة يتناول الطعام.

9-7-1: قاعدة التكرار والإعداد :

تعتبر هذه القاعدة كأساس لوضع مقياس علمي لمقدار كل تمرين أو حركة وكل مجموعة تمارين بالنظر إلى فوائدها وتركيبها ومدى تناسبها مع الإختصاص وقدرة كل لاعب ، هذه القاعدة تحدد معدل تكرار التمارين والحركات من جانب وتكرار الوحدات التدريبية من جانب آخر ، كذلك تحدد الكمية والشدة بالنسبة لفقرات البرنامج التدريبي في كل مرحلة من المراحل التدريب السنوي وحسب مستوى اللاعب وحاجته لتطورات أخرى . فعند تقوية العضلات بإستخدام كميات كبيرة من الأثقال من الضروري مراعاة التقليل من عدد تكرار كل تمرين كما هو الحال في تدريب رفع الأثقال, و العكس في تدريب الكمال الجسماني حيث يحتاج الرياضي إلى تطوير حجم العضلة و هنا يحتاج إلى زيادة عدد تكرار كل تمرين و كل مجموعة تمارين مع إستخدام كميات أقل من الحديد, و في تطوير مطاولة القوة يحتاج اللاعب إلى كميات قليلة من الحديد و لكن بزيادة عدد مرات تكرار كل تمرين أو كل مجموعة تمارين.

10-7-1: قاعدة التدريب المستقل والجماعي:

أن درجة و مستوى كل لاعب من التدريب و اللياقة البدنية العامة هي العامل الأساسي في وضع و تركيب الوحدات التدريبية كما و نوعا, كما تدخل شخصية اللاعب كجزء مهم في عمليات تدريب المهارات الفنية و الخططية و مقدار الحمل. كذلك للصفات النفسية (كالعاطفة و الشعور و الإحساس و الرغبة و المزاج و النمط العصبي و غيرها) أهمية كبيرة ضمن تخطيط عملية التدريب لكل لاعب بشكل مستقل و للفريق ككل. من هنا يجب على المدرب القيام بدراسات وافية على أحوال و ظروف كل لاعب من لاعبي فريقه للتعرف على الجوانب الجسمية و العقلية و النفسية و الحركية و الإجتماعية و الحياتية و الغذائية, و في وضع مقدار الحمل يجب التأكد التام من

العمر و الجنس و المؤهلات كل لاعب و قدرته و كفاءته في إختصاص لعبته, و بموجب تلك المعلومات توضع الخطة التدريبية لكل لاعب بشكل مستقل إلى جانب الخطة الجماعية لتدريب الفريق كفريق متكامل. (د. مروان عبد المجيد إبراهيم ، د. محمد حاسم الياسري، صفحة 32)

1-8: مراحل التدريب الرياضي:

إن كثيرا من الخبراء يؤكد أن تدريب المستويات العليا يجب أن يبدأ منذ مرحلة الطفولة أو مرحلة مبكرة, و هذا يعتمد على تخطيط التدريب الرياضي, لذا تقسم مراحل التدريب إلى مايلي:

أ- المرحلة الأساسية (الإعداد).

ب- المرحلة التخصصية (الخاص).

ج- المرحلة العليا (القمة أو التنافسية).

د- المرحلة الإنتقالية (الإنتقال).

وتعد هذه المراحل القاعدة الأساسية لتدريب الرياضي و بذلك يضمن النمو المتواصل لحمل التدريب.

1-8-1: المرحلة الأساسية (الإعداد):

تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى اللياقة البدنية و الفنية عن طريق دورتين أو ثلاث دورات تخصصية الأولى التركيز على الإعداد العام و تعلم المهارات الخاصة بالعينة و المهارات المرتبطة بالقدرات البدنية فضلا عن تكتيك أداء مهارة النشاط الرياضي او اللعبة, و الثانية و الثالثة التركيز على المرحلة القريبة من التخصص إلى الإعداد

الخاص و من ثم تمهيدا لمدة السباقات.و تكون مدة هذه المرحلة الأساسية من (3-4 اشهر) و تقل مع النسب كلما زاد العمر التدريبي للرياضي.

1-8-2: المرحلة التخصصية (الخاص):

و هي المرحلة التي يتم فيها الانتقال من الإعداد العام إلى الخاص على وفق الإختصاص للفعاليات و الانشطة الرياضية, و في هذه المرحلة يتم تأكيد على النواحي الفنية و القدرة الخاصة للإرتقاء باللعبه التي اختص بها المدرب (الرياضي) كذلك تحقيق أفضل الأرقام و النتائج في المنافسات مدة هذه المرحلة من (2 إلى 3 أشهر), إن الإعداد البدني الخاص مبني على مدى تطور الإعداد العام, أما العمل يكون في القاعدة الأولى للمرحلة و يكون العمل (40% عام), (25% إعداد متوسط), (35% إعداد خاص), أما القاعدة الثانية فهي (30% إعداد عام), (20% إعداد متوسط), (50% إعداد خاص).

1-8-3: المرحلة العليا(القمة أو التنافسية):

تعد هذه المرحلة من أهم المراحل لأن الطرائق و الأساليب و الوسائل التدريبية التي تطبق في هذه المرحلة تجري بأعلى مستوى للوصول إلى أعلى نتيجة (القمة) في الإختصاص و بمعنى آخر وصول الرياضي للمنافسات و البطولات الدولية و العالمية و تتكون من مدة السباقات التجريبية و مدة السباقات و المنافسات الداخلية و الخارجية و تحتل جزءا كبيرا من الدائرة التدريبية السنوية فمن خلالها تجري المنافسات و البطولات كلها, و تعتمد هذه المرحلة على خبرة المدرب في إختيار الرياضي المؤهل و وضعه فالمكان و الوقت المناسبين خلال المباراة أو المنافسات, و مدة هذه المرحلة من(1 إلى 2 شهرين), اما العمل فيكون القاعدة الأولى (20% عام), (15% إعداد متوسط), (75% إعداد خاص تنافسي), (دور تكميلي تعويضي), أما القاعدة الثانية

(10% عام)، (10% إعداد متوسط)، (80% خاص تنافسي)، و يتم في ضوء متطلبات التنافس في المستويات الرياضية العالية إرتباط الجانب المهاري و الخططي و النفسي في التنافس.

1-8-4: المرحلة الإنتقالية (الإنتقال):

إن هذه المرحلة خاصة براحة الأعضاء و الأجهزة الوظيفية نتيجة ثقل و أعباء التدريب و المنافسات بدنيا و نفسيا و عصبيا، و تعد هذه المرحلة بمثابة راحة و لكن يتم فيها بعض الأسابيع اعطاء راحة إيجابية او سلبية أو تدريبات عرضية، بمعنى إستخدام أنشطة رياضية أخرى لغرض الترويح و الحفاظ على القدرات البدنية. و تكون هذه الأنشطة مغايرة و بعيدة عن الإختصاص، فضلا عن تغير أماكن التدريب كذلك الوسائل و الأجهزة و الأدوات تمهيدا للإنتقال إلى مرحلة جديدة من الإعداد. (د. مفتي إبراهيم (نوار)، 2009)

1-9: علاقة العمر بمراحل التدريب و الإختصاص الرياضي:

تختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية في ما بينها، كما تختلف الأعمار المناسبة للتدريب من فعالية إلى أخرى، فضلا عن مراحل التدريب الأساس كما أن لكل نشاط رياضي فيها عمر تخصصي خاص به، أما القمة التي يبذل و يعطي الإنجاز الرياضي فيها فتكون في الأعمار المتقدمة بالنسبة للرجال، في حين نجد عند النساء تقدم حدود الأعمار كافة (1-2) سنة في الوصول إلى القمة.

ت	نوع الرياضة	العمر المناسب للتدريب	مراحل التدريب الأساس	الرياضي الخاص	القمة	العمر المناسب للحصول على القمة
1	كرة القدم	10 سنوات	13-10 سنة	17-14 سنة	18 سنة	22-28 سنة
2	الطائرة	11 سنة	13-11 سنة	16-13 سنة	17 سنة	22-26 سنة
3	الجمناستيك	6-4 سنوات	11-6 سنة	13-12 سنة	14 سنة	18-20 سنة
4	السباحة	6 سنوات	10-6 سنة	13-11 سنة	14 سنة	8-19 سنة
5	الساحة و الميدان	-	-	-	-	-
أ	المسافات القصيرة	10 سنوات	14-10 سنة	16-15 سنة	17 سنة	21-22 سنة
ب	الوثب و القفز	11 سنة	14-11 سنة	16-15 سنة	17 سنة	25-27 سنة

الجدول -01-

(د. مروان عبد المجيد إبراهيم ، د. محمد حاسم الياسري، صفحة 58)

الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أنكرة القدم لم تعد تلك اللعبة التي تعتمد على الفنيات فقط بل أصبحت لها مجالات عدة بدنية و تقنية و نفسية و حتى إجتماعية ،و بالتالي فإن التدريب يختلف باختلاف الأهداف و المستويات كما يختلف من مرحلة عمرية لأخرى .

الفصل الثاني :

المتطلبات الدينية و المهارية عند لاعبي كرة القدم

تمهيد:

تعتبر السرعة إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية ، فهي تدخل في جميع الإختصاصات لما لها من أهمية بدنية وتكتيكية فلا يمكن لنا أن نقول على الرياضي أنه الرياضي جيد ما لم يتمتع بصفة ، فالسرعة تدخل في تكوين حركاته وحسن أدائها كما لها دور هام مع مهارة الجري بالكرة إذ أن لاعب كرة القدم يمتاز بالخفة والسرعة خاصة عند فئة الأصغر .

2- الصفات البدنية:

1-2: التحمل:

1-1-2: مفهوم التحمل :

هو إحدى الصفات البدنية الأساسية والهامة لمزاولة الرياضة بحيث تقوم عليها الكفاءة البدنية لجميع الرياضيين و يعني: "قدرة العضلة على إنتاج القوة بشكل متصل على مدار فترة زمنية طويلة.

وهو أيضا: " قدرة اللاعب على إستمرار و المحافظة على مستوى البدني والوضعي لأطول فترة ممكنة " (أمر الله البساطي، 2001)

2-1-2: أنواع التحمل :

1-2-1-2: التحمل العام :

يقول هاشم عدنان الكيلاني: "هو خاص بالدورة الدموية والتنفسية ويعتبر الأكسجين هو أساس العمل العضلي، حيث تعتمد العضلات في إنقباضها المثالي على توفر الدم المؤكسد لمقاومة التعب . (هشام عدنان الكيلاني، 2005)

2-2-1-2: التحمل الخاص :

هو قدرة اللاعب على القيام بالحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط . (أكرم زكي خطابية، 1996)

2-1-3: أهمية التحمل :

التحمل هام و أساسي في العديد من الرياضات ، حيث يساهم في إكساب الرياضي عنصر اللياقة البدنية

الأخرى و تكمن أهميته في :

- قدرة إستيعاب العضلة للدم مما يساعد على تأخر ظهور التعب.
- سرعة التخلص من فضلات التعب و ذلك بوصول 02 للخلايا العضلية بسرعة و سهولة.
- نبض القلب يكون أقل إنخفاضا حيث يسمح بإعطاء الوقت لملاً و ترفع الأوعية الدموية .
- ضغط الدم يكون أقل إنخفاضا .
- يساهم في أداء المهارات الفنية بطريقة جيدة كالدقة و التحكيم و الإيقاع.
- مكن الرياضي من تأدية حمل مرتفع الشدة.

2-2: مفهوم السرعة :

* يشير مفهوم السرعة إلى " مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن "

* وتؤكد العديد من الأبحاث العلمية في كرة القدم على أن السرعة من العناصر المؤثرة جدا في نتائج المباريات.

* وفي هذا الصدد يجب الإشارة إلى أن السرعة بإعتباره أحد العناصر للياقة البدنية إنما يرتبط ارتباطا قويا بعناصر اللياقة البدنية الأخرى المطلوبة للاعب كرة القدم وهي القوة العضلية والرشاقة والتحمل والمرونة، حيث تأثر فيها كما تأثر بها.

* وفي ذات الوقت يعتبر عنصر السرعة أحد المؤشرات التي تدعم موهبة اللاعب، ومن ثم فهي أحد المؤشرات التي يعتمد عليها المدربين عند إلتقاء الصغار في بداية إنضمامهم بالإندية . إذا تشير التحليلات العلمية الفنية إلى السرعة الأداء المهاري والخططي وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباراة، أحد المحددات المؤثر في النتائج المباريات بشكل مباشر . (د. مفتي إبراهيم، 2014)

2-2-1: أنواع السرعة :

تصنف أنواع السرعة إلى ثلاثة أنواع هي كما يلي:

2-2-1-1: سرعة الإنتقال (سرعة العدو):

* وتعني سرعة الإنتقال بأقصى سرعة ممكنة .

* من الأمثلة سرعة الإنتقال العدو السريع جدا للمسافات الصغيرة إلى متوسطة نسبيا .

2-2-1-2: سرعة الأداء الحركي (سرعة الحركة):

* وتعني أداء اللاعب حركة واحدة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن.

* من الأمثلة الحركة الوحيدة إنجاز التهديف أو التمرير أو السيطرة على الكرة في أقل زمن ممكن.

* ومن أمثلتها في الحركات المركبة السيطرة على الكرة المرتبط بالتمرير في أقل زمن ممكن ، ومن أمثلتها كذلك السيطرة على الكرة المرتبطة بالتصويت في أقل زمن ممكن .

* وتعتبر سرعة الإنطلاق ثم التوقف فجأة من أنواع السرعة المركبة ، كما يعتبر الإنطلاق السريع المرتبط بالخداع من أنواع السرعة المركبة أيضا.

2-2-1-3 سرعة الإستجابة (سرعة رد الفعل):

* تعني سرعة الإستجابة مقدرة للاعب على الإستجابة الحركية في أقل زمن ممكن . *

* من أمثلة سرعة الإستجابة التحول السريع للتعامل مع الكرة في حال تغيير إتجاهها.

* وفي هذا الصدد من الأهمية الإشارة إلى أن السرعة الجري ماهي إلا نظرة صيغة للسرعة في مجال كرة القدم بالرغم من أهمية سرعة الجري ، ومن هنا يجب التأكيد على العناية بأنواع السرعات الثلاثة عند إعداد اللاعبين .

* كما يجب التأكيد على إن السرعة تنفيذ خطط اللعب الهجومي و الدفاعية من الضروريات التي يجب على المدربين التركيز عليها ، فالكثر العددية في حالة الدفاع على سبيل المثال خلال تكتلهم إنهم تتطلب السرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع في اقل زمن ممكن وترتيبه وتنظيمه بأفضل نقاط فنية . (د. مفتي إبراهيم، 2014، صفحة

(20

2-2-2: تطوير السرعة :

2-2-2-1 تطوير سرعة الانتقال (الجري):

* عند تطوير السرعة الجري يجب تنفيذ التمرين من جانب اللاعب بأسرع ما يكون ، ولما كانت تمارين هذا المؤلف تتم التركيب مع مهارات كان لابد أن تتفد التمارين بأقصى سرعة مع مراعات التحكم والسيطرة على تلك السرعة بصورة تسمح بتنفيذ المهارات بنقاطها الفنية الصحيحة .

~ فيما يلي توصيات مكونات حمل التمرين خلال تطوير السرعة:

*شدة حمل التدريب : أقصى سرعة بحيث يكون اللاعب مسيطرا على سرعته .

*حجم حمل التدريب :

- عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح من 4 إلى 6 مرات (وطبقا للمستوى والمرحلة السنية) .

- عدد مرات التكرار (مجموعة) من 4 إلى 8 (وطبقا للمستوى والمرحلة السنية) .

*فترات الراحة بين التكرارات التمرين :

حتى إستعادة الشفاء تقريبا ، وغالبا ما تكون للمسافات الأكثر إستخداما في سرعة الانتقال وهي من 10 إلى 20 متر .

2-2-2-2: تطوير سرعة الأداء الحركي:

ينطبق أيضا شرط تنفيذ سرعة اجزاء أو مكونات أو مركبات التمرين بأقصى سرعة ممكنة من جانب اللاعب مع السيطرة الكاملة على أجزاء جسمه خلال تنفيذه لكل من السرعة و الواجب الحركي المتمثل في هذا المؤلف بالمهارة أو المهارات.

~ فيما يلي توصيات مكونات حمل التمرين سرعة الاداء الحركي :

*شدة حمل التمرين :

أقصى سرعة ممكنة على ان يسيطر اللاعب على أجزاء جسمه مما يمكنه من تنفيذ المهارة أو المهارات بنقاطها الفنية الصحيحة.

*حجم حمل التمرين :

- عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الأداء الحركي تتراوح 3:5 مرات (و طبقا للمستوى و المرحلة السنية).

- عدد مرات تكرار (المجموعة) 4:2 (و طبقا للمستوى و المرحلة السنية للاعبين).

*فترات الراحة بين تكرارات التمرين:

- حتى استعادة الشفاء تقريبا ، و غالبا ما تكون 3:2 ق تزداد كلما زادت المسافة و المهارات المستخدمة في التمرين .

~ تطوير سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) :

- فيما يلي توصيات مكونات حمل تمرين تطوير سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل)

* شدة حمل التمرين : أقصى سرعة ممكنة .

حجم حمل التمرين :

- عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الأداء الحركي تتراوح 4:3 (مع مراعات المستوى و المرحلة السنية للاعبين).

- عدد مرات تكرار (المجموعة) 3:2 (و طبقا للمستوى و المرحلة السنية).

* فترات الراحة بين تكرارات التمرين :

-حتى استعادة الشفاء تقريبا، وغالبا ما تكون 45:30 ثانية تزداد كلما زادت
المهارات المستخدمة في التمرين . (د. مفتي إبراهيم، 2014، صفحة 21)

3-2-2: أهمية السرعة:

تتمثل أهمية السرعة في أنها مكون هام للعديد من جوانب الإعداد البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية, كما أنها تساعد اللاعب لإمتلاك المقدرة على الأداء بأقصى سرعة. (مصطفى وجدي، 2002)

3-2 : القوة:

تعتبر القوة العضلية "القوة الطبيعية القصوى التي يمكن إخراجها في إنقباضه إرادية واحدة." وتعني أيضا: " قدرة العضلة على بذل أقصى إنقباض ضد أكبر مقاومة خارجية لمدة واحدة ". (أحمد عبد الرحمن، 2000)

و يرى برنارد أنها: مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي. (Bernrd ed, 1990)

1-3-2: أنواع القوة العضلية:

1-1-3-2: القوة العضلية القصوى:

و هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجه في حالة أقصى إنقباض عضلي. (أمر الله البساطي، 2001، صفحة 89)

2-1-3-2: القوة المميزة بالسرعة:

تعني "بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن." (محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد، 1997)

2-3-1-3: تحمل القوة:

هي مقدرة الرياضي على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بإرتفاع درجة التحمل.

2-3-2: أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة الضلية أحد المكونات للياقة البدنية, حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية و توفرها يضمن للفرد الوصول إلى أعلى مراتب البطولة. (محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد، 1997)

2-4: المرونة:

مفهوم المرونة: تعرف على أنها حرية الحركة في المفاصل (وجيه أحمد شمندي، 2002) أي أن المرونة تتمثل في المفاصل و هي أيضا مدى الحركة المتاحة في المفصل أو مجموعة المفاصل. (الخطيب، 1997)

2-4-1: أنواع المرونة:

أ: مرونة عامة: "تعني المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة." (مفتي إبراهيم حماد، 2001)

ب: مرونة خاصة: "تتضمن مرونة المفاصل الداخلية في الحركة المعينة." (محمد صبحي حسنين، 1955)

2-4-2: أهمية المرونة:

- تعمل مع الصفات البدنية الأخرى و على السرعة إكساب اللاعب المهارات الحركية و إتقانها.

- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب و تساعد على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية

- تساعد على الاقتصاد في الطاقة و بذل أقل زمن ممكن.
- القيام بالحركات بانسيابية و فعالية.

2-5: الرشاقة:

تعتبر من أهم متطلبات اللياقة البدنية و تشترك في معظم الرياضات خاصة التي تتطلب تنقل الجسم و الرشاقة هي: "قدرة اللاعب على تغيير الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية و سرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط". (أمر الله

البساطي، 2001)

وهي أيضا: " قدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه". (كمال عبد الحميد، 1997)

2-5-1: أنواع الرشاقة:

أ: رشاقة عامة:

" هي رشاقة الجسم كله أي التي يقوم بها اللاعب بجسمه كله و بتصرف منطقي سليم و التنوع في أداء النشاط و العمل في التوقيت السليم".

ب: رشاقة خاصة:

و هي إمكانية الرياضي على أداء مهارة حركية مطلوبة بتوافق و توازن و دقة. (نبلي رمزي فهيم)

" الرشاقة هي التي يؤديها اللاعب بأحد أعضاء جسمه مع القدرة على الأداء الحركي بتناسق و تطابق مع النواحي و تكوين الحركة ". (حسن السيد ابو عبده، 2008)

2-5-2: أهمية الرشاقة:

- هي تناسق و تطابق مع نواحي و تكوين الحركة.

- مرتبطة بجميع مكونات الاداء البدني و لها إرتباط وثيق بالقدرة الحركية.

- هي المكون الأساسي و الهام خلسة في الرياضات التي تتطلب كثرة التنقل.

-ترتبط بكافة المهارات الحركية و الكثير من العناصر البدنية في الكثير من الرياضات.

3: مفهوم وأهمية المهارات الأساسية:

تعتبر المهارات الأساسية أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها و إتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاص بالجانب الخططي أثناء المباراة, وتتميز كرة القدم بكثرة مهارتها الأساسية و تنوعها و لقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة و تنوع الخطط الدفاعية و الهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم.

و تعتبر المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم احد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بما حققتة اللعبة من شعبية كافية في معظم أنحاء العالم بما تتيحه للمشاهدين من متعة أثناء الاستمتاع بمشاهدة أداء اللاعبين المتميز للمهارات الأساسية على اختلاف أنواعها. (د. حسن السيد ابو عبده، 2008)

3-1: المهارات الأساسية بدون كرة:

تلعب المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة دورا بارزا في الإعداد المهاري للاعب و إعدادة لمواجهة المواقف اللعبية التي تستدعي منه التحرك بدون الكرة لفتح ثغرة في الفريق المنافس أو بغرض تكتيكي لسحب الخصم بعيدا عن مجال سير الكرة أو للوثب عاليا في محاولة لشغل الخصم و منعه من الحصول على الكرات العرضية أو الكرات

الآتية من الركلات الركنية الجانبية, وعلى الرغم من أن حركات اللاعب بدون كرة قد تختلف من لاعب لآخر إلا أن هناك بعض المهارات التي يجب على المدرب أن يقوم بتدريب لاعبيه عليها و هي: (د. حسن السيد ابو عبده، 2008، صفحة 81)

3-1-1: الجري و تغيير الاتجاه:

الجري بدون كرة للاعب كرة القدم يختلف عن جري لاعب ألعاب القوى فخطوات لاعب العاب القوى طويلة أما لاعب كرة القدم فخطواته قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار و بالتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة, و تختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء بالجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 متر ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

والمسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين 5-8 كيلو متر وقد تستغرق مدة الجري أحيانا لحوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري و كيفية استنشاقه الأكسجين وتنظيم عملية التنفس و يجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر و سرعة خطواته أثناء الجري. (د. حسن السيد ابو عبده، 2008، صفحة 81)

3-1-2: الوثب (الارتقاء):

هذه المهارة تحتاج إلى توافر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم و الهبوط السليم ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة او بالرجلين معا مع ملاحظة عدم مرجحة الرجل الحرة أثناء الارتقاء و الوثب لأعلى حتى لا يقع اللعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس, و يلاحظ أن الوثب عاليا من الإقتراب و الجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات و ذلك للإستفادة من سرعة اللاعب الأفقية

أثناء الجري و تحويلها إلى القدرة على الإرتقاء و الوثب عاليا, لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريبات المرونة و الإطالة و الرشاقة. (د. حسن السيد ابو عبده، 2008، صفحة 82)

3-1-3: الخداع و التمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع و المهاجم على حد سواء, مع القدرة على أدائها بإستخدام الجسم و الجذع و الرجلين و النظر و هذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الإحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين و التمتع بقدر كبير من المرونة و الرشاقة و التوافق العضلي العصبي و القدرة الكبيرة على التوقع السليم و الإحساس بالمسافة و الزمن و المكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (د. حسن السيد ابو عبده، 2008، صفحة 82)

3-2: المهارات الأساسية بإستخدام الكرة:

3-2-1: الجري بالكرة: Running with the ball

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين و هي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له و التي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري و الخططي أثناء تأديته للمهارة.

والجري بالكرة يتطلب مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة و السيطرة عليها أثناء الجري بها مع إحساسه بالمسافة و الزمن و المكان الذي يؤدي فيه المهارة و هذا يتطلب قدر كبير من السرعة و القدرة على الإنطلاق مع الإحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم.

تتضمن مهارة الجري بالكرة الإحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب او أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما و هذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الإتجاه و سرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري و هذه المهارة أيضا تعتمد على شخصية اللاعب و فرديته و هي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدريب عليها بجدية.

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات التالية:

- 1- عندما لا يجد اللاعب أمامه فرصة لتمرير الكرة لزميله المراقب من الخصم.
 - 2- عندما يريد اللاعب إكتساب مسافة و مساحة خالية و لا يجد أمامه خصم يحاول إستخلاص الكرة منه.
 - 3- عندما يريد اللاعب التحرك في مكان يريد سحب خصمه اليه لإبعاده عن التغطية و فتح ثغرة في مساحة يتحرك فيها زميله.
 - 4- عندما يريد الإحتفاظ بالكرة قدر أكبر في محاولة تعطيل اللاعب، خصوصا إذا كان هناك مساحات خالية تسمح للاعبين بالجري بالكرة.
- وهناك مبادئ أساسية يجب أن يراعيها اللاعب أثناء إستخدام لهذه المهارة منها:

- 1- لايجوز للاعب الجري بالكرة إذا كان بإمكانه التمرير حيث أنه مهما بلغت سرعة اللاعب فلن تكون أكبر من سرعة الكرة نفسها .
 - 2- يجب على اللاعب الذي يجري بالكرة أن يفاجئ خصمه بالمرور بالكرة منه على الجانب المعاكس (الرجل الثابتة) وبسرعة حتى لا يمكن من اللحاق به وقطع الكرة .
- (د. حسن السيد ابو عبده، 2008، صفحة 83)

3-2-2 طرق الجري بالكرة:

أ- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي:

هذه الطريقة يفضلها بعض اللاعبين لأنها تسمح لهم بالتحرك السريع و بحماية الكرة من محاولات استخلاصها منهم و هي تتميز باستخدام اللاعب لجسمه ليصبح حائل بين الكرة و المنافس, كما أن أدائها اسهل من الطرق الأخرى للجري بالكرة نظرا لسهولة الأداء الميكانيكي للحركة و الذي يتناسب مع الوضع التشريحي للرجلين أثناء الجري.

ب- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي:

تستخدم هذه الطريقة عند قيام اللاعب بالجري بالكرة في شكل منحني أو عند ضرورة تغيير الإتجاه أثناء الجري بسرعة ومن مميزاتا سهولة تحجيز اللاعب على الكرة باستخدام جسمه و كلتا قدميه في الإحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم إلا أن إستخدام هذه المهارة أقل بكثير من إستخدام مهارة الجري بوجه القدم الخارجي أثناء المباراة للوضع التشريحي الذي سبق التنويه عنه.

ج- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي:

تستخدم هذه المهارة عندما يجد اللاعب مسافة كبيرة بينه و بين أقرب خصم له أثناء الجري بالكرة و هي من المهارات التي يجب أن يجيدها ظهيري الجنب و الجناحين إلا أن أدائها يتصف بالصعوبة نظرا للوضع التشريحي للقدم أثناء الجري بالكرة و بالتالي فإن إستخدامها يكون دائما أقل من النوعين السابقين. (د. حسن السيد ابو عبده،

2008، صفحة 84)

4: الفئة العمرية (10-12):

4-1: مرحلة الطفولة المتأخرة:

تمتد مرحلة الطفولة المتأخرة من سن 9-12 سنة و يطلق عليها البعض بمرحلة ما قبل المراهقة وتمثل هذه المرحلة مرحلة الدراسة الابتدائية العليا, تعد هذه المرحلة أنسب مراحل النمو الخاص بعملية التطبيع الاجتماعي, بالرغم من قلة الاهتمام بدراستها من قبل الباحثين مقارنة بشدة إتمام هؤلاء الباحثين بما يسبقها و ما يلحقها من مراحل النمو.

وتتميز هذه المرحلة ببطء معدل النمو مقارنة بسرعته في المرحلة السابقة, وزيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح, وتعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة, وتعلم المعايير الخلفية و القيم و تكوين الاتجاهات و الاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات. (الدكتور سامي محمد ملحم)

4-1-1:النمو الجسمي:

من مظاهر النمو الجسمي في هذه المرحلة ان النسب الجسمية تتعدل للطفل في هذه المرحلة و تصبح قريبة الشبه من الراشد,و تستطيل الأطراف و يتزايد النمو العضلي, و تزداد العظام قوة في هذه المرحلة و يتتابع ظهور الأسنان الدائمة في هذه المرحلة, فتظهر الأضراس الأمامية لدى الطفل في سنوات عمره من 10-12 سنة لتحل محل الأضراس المؤقتة, وتظهر اربع أنياب لتحل محل الأنياب المؤقتة كذلك, و يزداد طول الطفل بنسبة 5% سنويا, ومع نهاية هذه المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول, كما يزداد وزن الطفل بنسبة 10% سنويا وتزداد المهارات الجسمية لدى الطفل في هذه المرحلة و التي تعتبر ضرورية لعضوية الجماعة و النشاط الإجتماعي في هذه المرحلة وتزداد مناعة الطفل ضد المرض بشكل واضح و يلاحظ على الطفل في هذه المرحلة

مقاومته للمرض، وتحمله للتعب والإرهاق بشكل ملحوظ. (الدكتور سامي محمد ملحم ،
صفحة 274)

4-1-2 : النمو الحركي

تتضح معالم النمو الحركي المنظم لدى الأطفال في هذه المرحلة، ويلاحظ على الأطفال الذكور قيامهم باللعب المنظم الذي يحتاج إلى مهارة و شجاعة و أداء عضلي عنيف مثل الجري و لعب الكرة، و من مظاهر النمو الحركي لدى الطفل في هذه المرحلة الزيادة الواضحة في القوة و الطاقة، فتراه دائم الحركة و النشاط مع القدرة على الضبط و التحكم، ويلاحظ عليه الجري و المطاردة و ركوب الدراجة و العوم و السباق و الألعاب الرياضية المنظمة. كما يلاحظ على الطفل إحتمال تعرضه لبعض المخاطر أثناء قيامه بالنشاط كأن يتعرض لبعض الجروح الطفيفة خاصة في أطراف الجسم كاليدين و الساقين و الرأس. كما يستمر التوافق الحركي لدى الطفل في هذه المرحلة، و تزداد كفاءته و مهارته اليدوية كأن يقوم الطفل بنشاط يتطلب إستعمال عضلاته الدقيقة مثل النجارة عند الأطفال الذكور و أشغال التريكو عند الإناث، كما يمكن تدريب الأطفال في هذه السن على استعمال بعض الآلات الموسيقية. (الدكتور سامي محمد ملحم ، صفحة 275)

4-1-3: النمو العقلي:

يمكن متابعة النمو العقلي عند أطفال هذه المرحلة من خلال التحصيل الدراسي، و التعرف على نمو قدرات الطفل العقلية. و ملاحظة الفروق الفردية التي تتمايز يوما بعد آخر بين الأطفال و تزداد وضوحا كما يظهر التمايز بين الجنسين خاصة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سن (9-10) سنوات، حيث يتميز الذكور عن الإناث في الذكاء في هذه السن، و من مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة وصول الطفل مع

نهاية هذه المرحلة إلى حوالي نصف قدراته العقلية التي يتم تكاملها في المستقبل. وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء و العقلية العامة, و تتطور مهارة القراءة عند الأطفال و يلاحظ على الطفل حبه للقراءة بصفة عامة.و كذلك يلاحظ نمو اهتمامه نحو القراءة و حبه البحث عن الحقيقة و ميله نحو فهم الظواهر الطبيعية المحيطة به. كما يلاحظ على الطفل استخدامه للمفاهيم و المدركات الكلية, ويستطيع التفسير بدرجة أفضل من ذي قبل,تزداد قدرة الطفل على تعلم و نمو المفاهيم الأكثر تعقيدا و تمايزا و تجريدا و عمومية مثل مفاهيم العدل و الظلم و الصواب و الخطأ.و يلاحظ على الطفل ازدياد حبه للاستطلاع و التعرف على العناصر الجديدة و الغريبة و المجهولة في بيئته و التعامل معها و رغبته الملحة في اكتساب الخبرات الجديدة و فحص و استكشاف المثيرات لمعرفة المزيد. (الدكتور سامي محمد ملحم ، الصفحات 276-277)

4-1-4 : النمو الاجتماعي:

تستمر عملية التنشئة الاجتماعية و يزداد فهم الطفل للمعايير و القيم و الإتجاهات الاجتماعية السائدة فهي مجتمعه, و يلاحظ في هذه المرحلة أن الجماعات لا تضم أفراد من الجنس الآخر و إنما يتم توحيد الطفل مع الدور الجنسي المناسب (عملية توحيد الطفل مع شخصية نفس الجنس و إكتساب صفة الذكور بالنسبة للذكور و صفات الأنوثة بالنسبة للإناث) و يكسب الذكور حرية أكبر من الإناث في هذه المرحلة. وتؤثر الثقافة ووسائل الإعلام و المستويات الإقتصادية و الاجتماعية للأسرة في تشكيل الصداقات و تكوين جماعة الرفاق بالنسبة للطفل, وإن الصداقة التي تبنى في هذه المرحلة من الطفولة تكون أكثر ثباتا و إستقرار من الصداقات التي بنية في مراحل سابقة. ومن مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة إزدياد إحتكاك الطفل بجماعات

الكبار و إكتساب معاييرهم و إتجاهتهم و قيمهم الإجتماعية, و يلاحظ على الطفل تأثره البالغ بجماعة الرفاق و تفاعله معهم, وتعاونه في شتى المجالات و مشاركته في أعمال الجماعة و إفتخاره بها كما يبرز التنافس و الولاء للجماعة و تناقص تأثير الوالدين عليه بالتدرج و يبدأ تأثير النمط الثقافي العام للجماعة عليه, و نمو فرديته و شعوره بفرديته الاخرين أيضا.

و تتغير لدى الطفل ميوله و أوجه النشاط الطفولية ألى الإستقلالية و حب الخصوصية, كما تميل إلى التخصيص بحيث تصبح أكثر موضوعية, كما يلاحظ بروز الميول المهنية و حبه للعمل في هذه المرحلة. (الدكتور سامي محمد ملحم ، الصفحات 279-280)

4-1-5 : النمو الجنسي:

تعد مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة ما قبل البلوغ الجنسي أو مرحلة ما قبل المراهقة . والتي أولى المفكرون عناية خاصة في تلك المرحلة بالنظر الى أهميتها الخاصة في التطور شخصية الفرد وتوازنه. وقد وجه الباحثون أنظار أولياء الأمور والمربين نحو القيام بواجباته نحو التربية الجنسية لطفل هذه المرحلة و ملاحظة أي نوع من الاضطرابات الجنسية التي قد تظهر على الأطفال وعلاجها مبكرا . والعمل على اعتبار النمو الجنسي جزءا عاديا من حياة الطفل نفسه. وليس أمرا شاذا أو قبيحا وتجنيب الطفل أي نوع من الشعور بالإثم أو الخطيئة وكذلك الإعداد التربوي السليم لطفل هذه المرحلة . (الدكتور سامي محمد ملحم ، الصفحات 280-281)

(جامد عبد السلام زهران، 1999)

الخلاصة:

إن من خلال ملاحظتنا للتدريبات التي تجري في ملاعبنا و الروتين المتبع فيها و النتائج المتحصل عليها بدون أي حدوث جديد لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية

أدى بنا إلى إيجاد طريقة جديدة في تحسين هذه النتائج و الوصول إلى المستوى الجيد

الباب الثاني الثاني

الفصل الأول:

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية .

1-1- دراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الطالب ان بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة :

- 1- واقع تدريب رياضة كرة القدم و الوقوف على الصعوبات التي قد تعترض الطالبان.
 - 2- تصنيف أفراد عينة البحث إلى مجموعات متجانسة.
 - 3- تحديد أنسب الاختبارات لقياس السرعة و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم اقل من 12 سنة لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي.
 - 4- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأصلية وما يتعلق بها من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة ، واكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجتها.
 - 5- ترتيب أداء الاختبارات والتدريب على تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك .
- و قد مرت الدراسة الاستطلاعية بالخطوات التالية:

الخطوة الأولى:

تمثلت في تحديد مكان إجراء التجربة الاستطلاعية و الأصلية و تحديد عينة البحث و التأكيد من توفر الوسائل و الأدوات اللازمة و الضرورية للعمل الميداني ، إضافة إلى المساعدات من قبل المسؤولين والمدرسين في مكان إجراء العمل الاستطلاعي الأصلي. وفي بادئ الأمر فان تحديد المكان كان انطلاقا من قربه من سكن الطالبان و معرفته بالمسؤولين فيه مكان الأنسب للبحث. و تم اللقاء الأول للطالبين بالسيد رئيس الفريق إتحاد مستغانم أين طرح عليه الطالب ان فكرة الانجاز العمل الميداني بالملعب مع تقديم فكرة واضحة حول طبيعة البحث الذي هو بصدده انجازه و ما يحتاج إليه .

و كيف يتم العمل . و بعد الحوار مع رئيس الفريق بقبول انجاز التجربة الاستطلاعية و الأصلية حيث كانت في فريق إتحاد مستغانم حيث تم تقسيم الفريق إلى عينة الضابطة تتمثل في 13 لاعب وعينة التجريبية أيضا تتكون من 13 لاعب ووجه الطالبين إلى المدرب الفريق إتحاد مستغانم ليوضح له وضعية لاعبي الفريق ليصل معه لتحديد العينة التجربة الاستطلاعية.

و بعد كل هذه اللقاءات بالمسؤولين و مدرب فئة الأصاغر ارتاح الطالبان للمكان و خلس إلى قرار النهائي بتحديد فريق إتحاد مستغانم مكانا لبحثه ما معتمدين منه على عينة استطلاعية .

الخطوة الثانية:

تمثلت الثانية في تحديد أدوات لقياس السرعة و المهارات الأساسية في كرة القدم باعتبارهم متغير التابع و التي تمثلت في اختبارات البدنية و المهارية التي من شأنها قياس السرعة و قياس المهارة الجري بالكرة في كرة القدم . و في سبيل ذلك اعتمد الطالبان على عدد من الدراسات السابقة و بعض المصادر و المراجع المتصلة

بالموضوع لينهل منها ما تواجد بها من الاختبارات التي تقيس الجانب البدني و المهاري في كرة القدم، إضافة إلى الأخذ بأراء عدد من المختصين في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم ليخلص الطالبان في النهاية إلى الخروج بثلاث إختبارات من الاختبارات البدنية التي تقيس السرعة و المهارة الجري بالكرة التي نظمها الطالبان في استمارة .

و عرضها على الأساتذة و الدكاترة معهد التربية و البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم قصد تحكيم الاختبارات و تحديد أدقها و انسبها و أصلها لقياس المتغير التابع المستهدف في البحث والذي نعني به السرعة و المهارات الأساسية في كرة القدم

و استناد إلى حسن علوي و نصر الدين رضوان 1988 حيث يذكر أن كل مكون أو مهارة خاصة تحمل تحصل على نسبة تكرارات نقل عن 25% من المجموع الكلي للآراء تستبعد من التجربة الأصلية و اعتمادا على مبدأ اختبار الاختبار الأكبر نسبة فان الاختبارات الأصح و الأنسب لقياس المستوى البدني و المهاري لكرة القدم

ثم قام الطالبين بتطبيق الاختبارات على العينة من اللاعبين فريق اتحاد مستغانم اقل من 12 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، حيث اشرف الطالبان شخصا على تطبيق الاختبارات أين تم تطبيق الاختبارات 2015/12/01 من الساعة الثالثة إلى الساعة الخامسة مساء ، و بعد ذلك أعاد الطالبان تطبيق نفس الاختبارات على نفس اللاعبين تحت نفس الظروف، و ذلك يوم 2016 /04/28 وهكذا خرج الطالبان بدرجات خام عمد إلى معالجتها إحصائيا و تحويلها إلى درجات معيارية قصد معرفة الصدق و ثبات و موضوعية الاختبارات .

1-2-منهج البحث :

استخدم الطالبان المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي ، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية . حيث يؤكد عمار بوحوش ومحمود ذنبيات أن " المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية ، والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو مجال آخر هو لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الطالب بالدراسة.(ذنبيات، 107،1995)وتأثيرها الإيجابي على المتغير التابع ، حيث طبق الطالبان على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية المقننة (قياس قبلي وبعدي) والدرجات الخام المتحصل عليها تم معالجتها إحصائيا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة(زيان عمر،117،1983).

1-3- مجتمع وعينة البحث :

عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في الفريق إتحاد مستغانم اقل من 12 سنة و التي شكلت نسبة تقدر ب (10%) من المجتمع الأصلي الذي يمثل (10 فرق) أما عينة اللاعبين قدرت ب 26 لاعب بنسبة (11.30%) من المجتمع الأصلي (230) لاعب ذكور من نفس المواصفات الجسمانية كما يبدو من مظهرهم والعمر تدريبي وهذا حتى يتسنى لنا ضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات. وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة.

1-عينة التجريبية : 13 .

2 - عينة الضابطة: 13 .

1-4-متغيرات البحث:

إن أي بحث علمي لابد أن يقوم على متغيرين اثنين لدراسة مدى تأثير احدهما على الآخر و عليه فان بحثنا قد قام على المتغيرين التاليين:

-المتغير المستقل : وحدات التدريبية .

-المتغير التابع: السرعة و الجري بالكرة.

المتغيرات المشوشة: قام الطالبان بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها و التي تمثلت فيما يلي :

أ-لأجل تجانس الوسط المبحوث فيه التزام الطالبان بمراعاة النقاط الأساسية التالية:

-إبعاد حراس المرمى لفئة اقل من 12سنة.

-كلا العينتين من نفس الجنس (الذكور) لفئة اقل من 12سنة .

ب-اشرف الطالبان على انجاز التجربة الاستطلاعية و الاختبارات القبليّة و البعدية على كلا العينتين .

ج-إشراف الطالبان على تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج باعتبارهما المدرب الرئيسي لهذه العينة.

1-5-مجالات البحث :

أ-المجال البشري : تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لاعبي كرة القدم أقل من 12 سنة حيث بلغ عددهم 26 لاعبا من الذكور موزعين على مجموعتين أو فرقتين حجم كل منها 13 لاعبا ، تمثلت إحداهما في العينة التجريبية وطبق عليها وحدات التدريبية والعينة الضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي العادي .

ب- المجال المكاني: أجريت الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية بالإضافة إلى وحدات التدريبية المقترحة بالملعب بن سليمان مستغانم .

ج- المجال الزمني: لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:

1. المرحلة الأولى: تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من

2016/02/02 إلى 2016/04/28 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية :

-فترة البحث في الاختيارات حسب الأغراض المراد قياسها .

-فترة إنجاز الاختبارات القبلية والبعدية للتجربة الاستطلاعية.

2. المرحلة الثانية :- الاختبار القبلي 2016/02/16

- بداية العمل الميداني 2016/02/23 - 2016/04/26

- الاختبار البعدي 2016/04/28

1-6-أدوات البحث :

-لقد استخدم الطالبان لأجل إنجاز دراستهما عن النحو الأفضل وتحقيقا لهدفهما

المنشود مجموعة من الأدوات التالية :

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية : الإلمام النظري حول موضوع البحث من

خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، المجالات،

والملتقيات العلمية، وشبكة الانترنت كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات

السابقة والمرتبطة بتدريبات تنمية السرعة ومهارة الجري بالكرة ، وطرق تنفيذ

الوحدات التدريبية لفئة اقل من 12 سنة بصفة خاصة .

✓ استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات .

- ✓ شريطة متري .
- ✓ صفارة ومقاتية .
- ✓ الشواخص.
- ✓ شريط بلاستيكي
- ✓ كرة القدم .

1-7- مواصفات الاختبارات :

حيث استطاع الطالبان جمع عديد من الاختبارات البدنية و المهارية التي لها معاملات صدق وثبات وموضوعية عالية وسبق استخدامها في الدراسات السابقة وتم ترشيح البعض منها كالآتي :

1- اختبار الجري بالكرة 10م.

الهدف : قياس مستوى سرعة الإنطلاق بالكرة .

الأدوات: ميدان مسطح ، ديكامتر ، ميقاتية ، صفارة ، كرات .

التعليمات : تكون البداية من وضع الوقوف ، ينطلق اللاعب بالكرة بعد سماع الصافرة مباشرة حتى يجتاز اللاعب والكرة خط النهاية .

حساب الدرجة: حساب بالثواني

-تعطى للاعب محاولتين و إختيار أفضل محاولة.

2- اختبار الجري بالكرة 30م.

الهدف : قياس سرعة الإنطلاق بالكرة .

الأدوات: ميدان مسطح ، ديكامتر ، ميقاتية ، صفارة ، كرات .

التعليمات : تكون البداية من وضع الوقوف ، ينطلق اللاعب بالكرة بعد سماع الصافرة مباشرة حتى يجتاز اللاعب والكرة خط النهاية .

تعطى للاعب محاولتين و إختيار أفضل محاولة.

3- اختبار الجري المتعرج بالكرة :

الهدف: قياس السيطرة و الحياطة بالكرة .

الأدوات: ميدان مسطح ، ديكامتر ، ميقاتية ، صفارة ، كرات .

التعليمات: تثبيت الشواخص جيدا ، وتكون المسافة بين كل شخص وآخر 10متر و

يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين الشواخص 8 محاولا تحقيق أقل زمن ممكن

-تعطى للاعب محاولتين و إختيار أفضل محاولة.

1-8- الأسس العلمية للاختبارات:

أ-ثبات الاختبار: هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد

وتحت نفس الظروف و المقصود بثبات الاختبار " درجة الثقة و ذلك إن اختبار لا

يتغير في النتيجة خلال التكرار أو الإعادة و بمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي

تحصل عليها الطالبان إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة (عبد

الهادي،1999،109)و يمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء و تقنين الاختبارات و

يقصد به أيضا " هو مدى دقة و إتقان أو الاتساق الذي به الاختبار الظاهرة التي و

ضع من أجلها " (فرحات ، 2005،143)و يقول فان دالين عن ثبات الاختبار "إن

الاختبار يعتبر ثباتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على

نفس المفحوصين و تحت الشروط (حسانين، 1995،193)و يعتبر أسلوب الثبات عن

طريق الاختبار و إعادة الاختبار من أكثر الطرق لإيجاد معامل الثبات صلاحية

بالنسبة للاختبارات الأداء التربية البدنية و الرياضية و يصطلح عليه البعض بمعامل

الاستقرار ،لقياس صلاحية الاختبارات قام الطالبان بحساب معامل الثبات لكل اختبار

سواء بدنية أو مهارية بأسلوب اختبار و إعادة الاختبار، حيث أجريت الاختبارات على لاعبي كرة القدم صنف الأصغر و كما استبعد أية متغيرات أخرى مؤثرة، امتدت الفترة الزمنية للاختبار البعدي و القبلي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة الأسبوع على نفس العينة، كما عمل الطالبان على ضمان التجانس العينة بالإضافة إلى ذلك تم الإبعاد حراس المرمى من التجربة الاستطلاعية و الأساسية و بعد إنهاء أداء الاختبارات البدنية والمهارية (القلبية و البعدية) للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة، قام الطالبان بالمعالجة الإحصائية و استخلاص النتائج

الجدول رقم (01) : يبين ثبات الاختبارات .

دراسة الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية	معامل الثبات	معامل الارتباط برسون الجدولية
اختبار الجري متعرج بالكرة	13	ن-1 12	0.05	0.68	0.456
اختبار الجري 10م				0.90	
اختبار الجري 30 م				0.72	

و بعد الإطلاع على جداول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12 وجد أن القيمة المحسوبة لكل الاختبار أكبر من القيمة الجدولية (0.456) مما يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية :

ب- صدق الاختبار : يعتبر الصدق اهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من اجله . ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (عبد الحفيظ 146، 1993) ويذكر كل من بارومك جي إن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق و فقا للأغراض التي يود قياسها و الاختبار الذي يجري لإثباتها" (حسانين ، 183، 1995) من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الطالبان معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار:

لصدق الذاتي = الثبات معامل $\sqrt{\text{عبد الحفيظ (1993، 146)}}$

الجدول رقم (02) : يبين الصدق الاختبارات المهارية.

معامل الارتباط برسون الجدولية	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية للاختبارات
0.456	0.89	0.05	ن-1 12	13	رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة
	0.86				ضرب الكرة بالرأس
	0.93				الجري المتعرج بالكرة

ج- موضوعية الاختبار: تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ، يشير فان دالين إلى انه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه" (حسانين ،183،1995)ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات أو النتائج الخاصة به ، و الموضوعية العالية للاختبار ما تظهر حينما تقوم المجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بان المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه العملية بدرجة عالية و متكافئة" (رضوان، 380، 1988) و يعرفه " بارورمك جي " الموضوعية بكونها " درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار و يعبر عنه بمعامل الارتباط"(حسانين ،85،1987)و في هذا سياق حرص الطالبان في إطار الموضوعية على أسس و هي كالتالي :

ومن هنا استخدم الطالبان مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة و مناسبة لمستوى المختبرين بدنيا و مهاريا حيث تم توضيح الهدف من القياس ومع شرحها

الجيد كما تم توحيد الظروف المكانية وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدام الطالبان الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو التي تؤثر على نتائج الاختبار كما حرص الطالبان على تشجيع و مراعاة عنصر التشويق حتى يعطي المختبر أقصى قدرة ممكنه له ،وبناء على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمتع بموضوعية عالية.

9-1- الدراسة الإحصائية :

1-9-1-المتوسط الحسابي :

وهو من أهم أشهر مقاييس التربة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموعة تم قسمة النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي.
(الطاهر سعد الله، 1991)

حيث :س : المتوسط الحسابي للقيم.

ن : حجم العينة .

س : مجموع القيم .

1-8-2- الانحراف المعياري :

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي. (عبد القادر حلمي، 1992)

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n}} \quad \text{المعادلة الإحصائية :}$$

(Sanders,1984,48)

حيث : ع : الانحراف المعياري

س : المتوسط الحسابي

ن : حجم العينة

$$\sum (s - \bar{s})^2 \quad \text{مجموعة الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي .}$$

1-9-3- اختبار الدلالة "ت" :

يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية . وفي هذا الصدد أستخدم الطالبان المعادلتين التاليتين:

- دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث $n_1 = n_2$:

في حالة ما إذا كانت العينتين متساويتين في العدد فإن المعادلة الإحصائية "ت" تكون كالآتي:

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى. (السيد ، 1988 ، 203)

س2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

ع1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

ع2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .

ن: عدد أفراد العينة .

(2ن-2) : درجة الحرية.

الخلاصة:

لقد قام الطالبان في هذا الفصل بإبراز المنهجية المتبعة في البحث و إجراءاته الميدانية لأنها القاعدة التي بها نضمن السير الحسن للدراسة الميدانية و منها يمكن الحكم على أهمية الدراسة و ذلك انطلاقاً من التجربة الاستطلاعية التي تعتبر قاعدة تبني عليها البحوث العلمية و منطلقاً للنتائج الجيدة إلى منهج البحث المناسب و الملائم و الذي من شأنه تحقيق أهداف البحث وصولاً إلى الدراسة الأساسية و كيفية تحضيرها و طريقة تنفيذها خروجاً بالخام من المعلومات التي يمكن معالجتها إحصائياً و الحكم بها على تحقق فرضيات البحث عن عدمه .

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج

2-1- عرض وتحليل النتائج:

2-1-1. نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في المهارات المستهدفة (الجري)

بالكرة 10 م . الجري بالكرة 30 م . الجري المتعرج بالكرة)

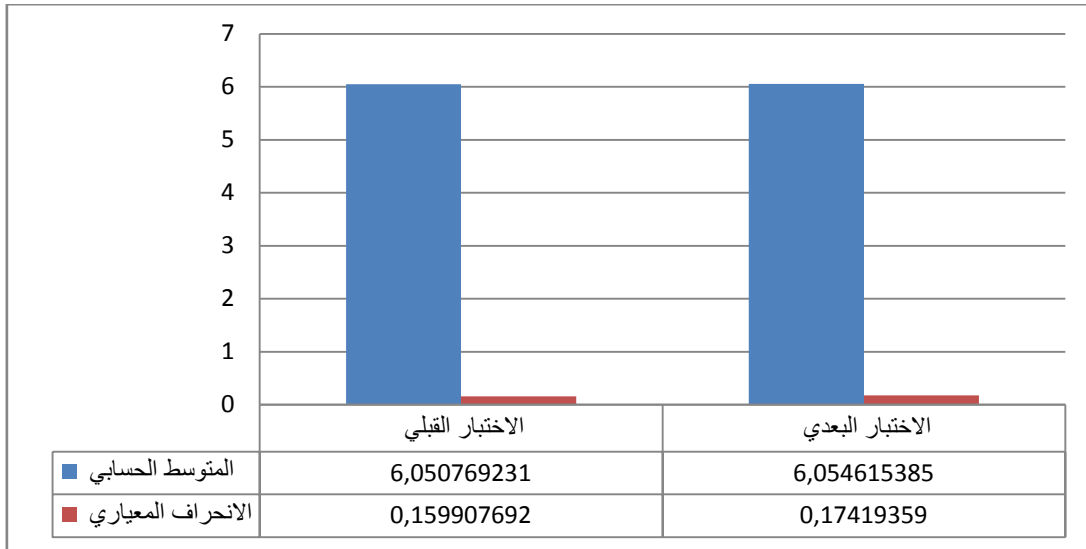
1. الجري بالكرة 10 م :

- جدول رقم " 01 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيّنة

الضابطة في مهارة الجري بالكرة 10 م

الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	الاختبار القبلي	الاختبار الجري بالكرة 10م
فرق غير دال	0.05	2.08	0.02	0.15	6.05	13	الاختبار القبلي	
				0.17	6.06	13	الاختبار البعدي	

من خلال الجدول رقم " 04 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (6.05) وإنحراف معياري قدره (0.15) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (6.06) وإنحراف معياري قدره (0.17) وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.02 وهي اصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.08 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 24 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيّنة الضابطة في مهارة الجري بالكرة 10 م .



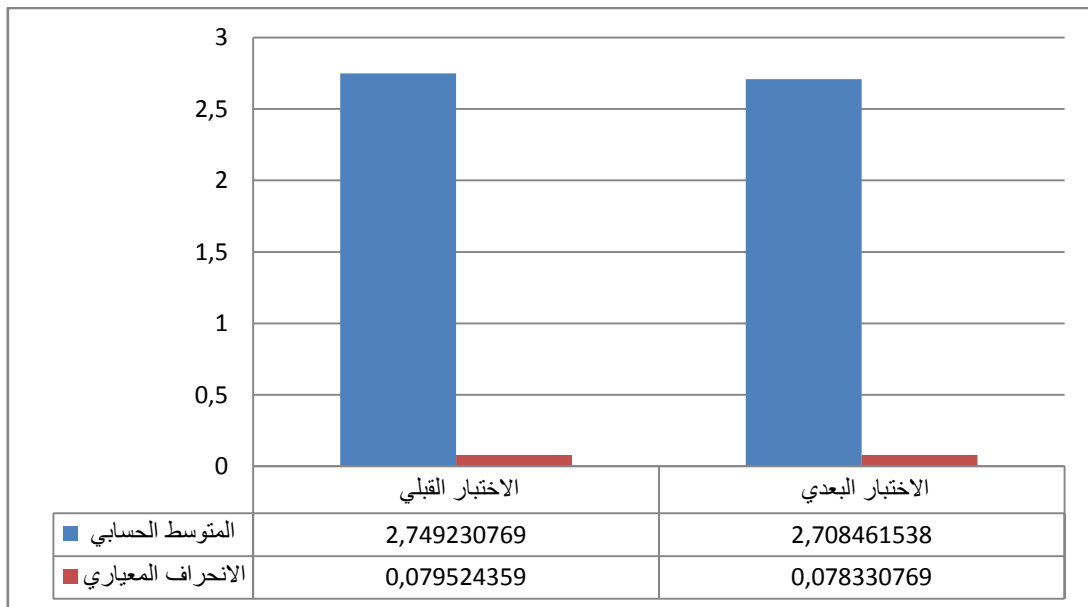
-مخطط أعمدة بيانية رقم 01 يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في مهارة الجري بالكرة 10 م

2.مهارة الجري بالكرة 30م :

- جدول رقم " 02 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في مهارة الجري بالكرة 30 م

الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	الاختبار	الاختبار الجري بالكرة 30 م
فرق غير دال	0.05	2.08	0.36	0.08	2.74	13	الاختبار القبلي	
				0.07	2.70	13	الاختبار البعدي	

من خلال الجدول رقم " 05 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (2.74) وانحراف معياري قدره (0.08) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (2.70) وانحراف معياري قدره (0.07), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.36 وهي اصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.08 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 24 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة الجري بالكرة 30 م.



-مخطط أعمدة بيانية رقم " 02 " يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة مهارة الجري بالكرة 30م

3. مهارة الجري المتعرج بالكرة:

- جدول رقم " 06 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في مهارة الجري المتعرج بالكرة

الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة		اختبار الجري المتخرج بالكرة
فرق غير دال	0.05	2.08	0.30	0.33	10.03	13	الاختبار القبلي	
				0.34	9.96	13	الاختبار البعدي	

من خلال الجدول رقم " 06 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (10.03) وانحراف معياري قدره (0.33) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (9.96) وانحراف معياري قدره (0.34), وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.30 وهي اصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.08 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 24 , وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة الجري المتخرج بالكرة.



-مخطط أعمدة بيانية رقم " 03 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعيينة الضابطة مهارة الجري المتعرج بالكرة

-الاستنتاج الخاص بالجداول رقم 04 و 05 و 06:

من خلال الجداول رقم " 04 " " 05 " " 06 " يتضح أن هناك تحسن غير دال إحصائيا في المستوى للعيينة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبلية و البعدية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم (الجري بالكرة 10م . الجري بالكرة30م . الجري المتعرج بالكرة).

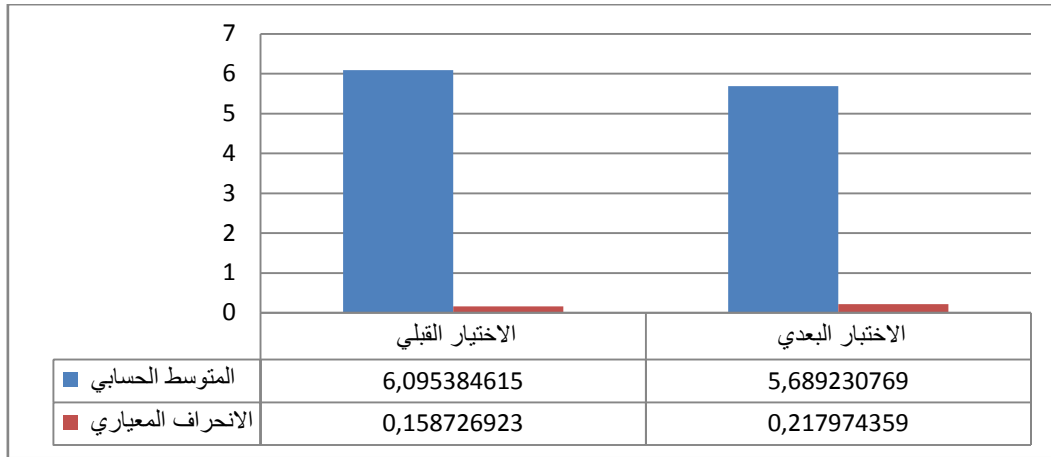
2-1-2. نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبية في المهارات المستهدفة
(الجري بالكرة 10 م . الجري بالكرة 30 م . الجري المتعرج بالكرة)

1. مهارة الجري بالكرة 10 م :

- جدول رقم " 07 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيّنة التجريبية في مهارة الجري بالكرة 10 م

الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	الاختبار القبلي	الاختبار الجري بالكرة 10 م
فرق دال	0.05	2.08	2.38	0.15	6.09	13	الاختبار القبلي	
				0.21	5.68	13	الاختبار البعدي	

من خلال الجدول رقم " 07 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (6.09) وانحرافه المعياري (0.15) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (5.68) وانحرافه المعياري (0.21)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.38 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.08 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 24 ، وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيّنة التجريبية في مهارة الجري بالكرة 10 م .



-مخطط أعمدة بيانية رقم " 04 " يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية مهارة الجري بالكرة 10 م

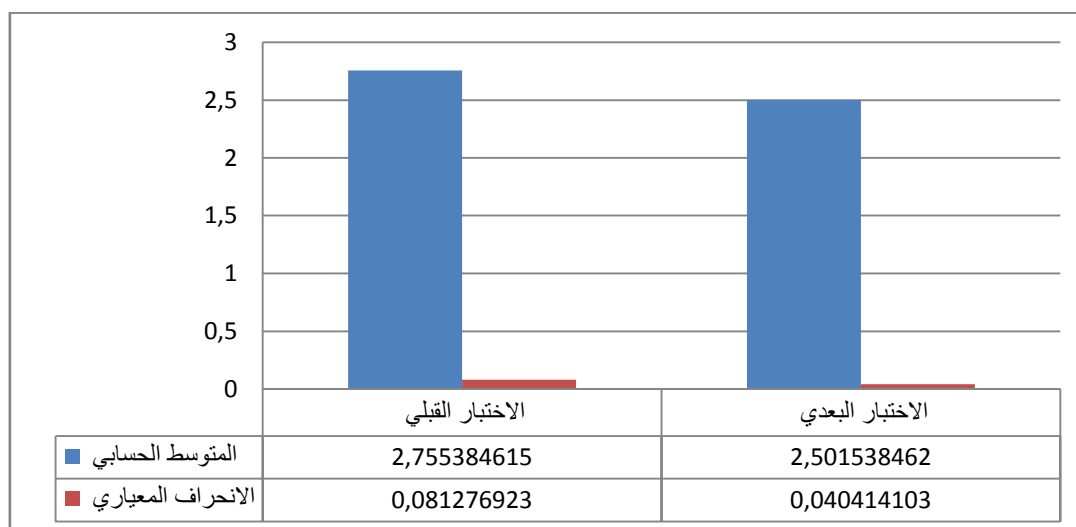
2.مهارة الجري بالكرة 30 م:

- جدول رقم " 08 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مهارة الجري بالكرة 30 م

الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة		اختبار الجري بالكرة 30م للعينة التجريبية
فرق دال	0.05	2.08	2.62	0.08	2.75	13	الاختبار القبلي	
				0.04	2.50	13	الاختبار البعدي	

من خلال الجدول رقم " 08 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (2.75) وانحرافه المعياري (0.08) وحققت خلال

الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (2.50) وانحرافه المعياري (0.04), وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.62 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.08 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 24 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة الجري بالكرة 30م.



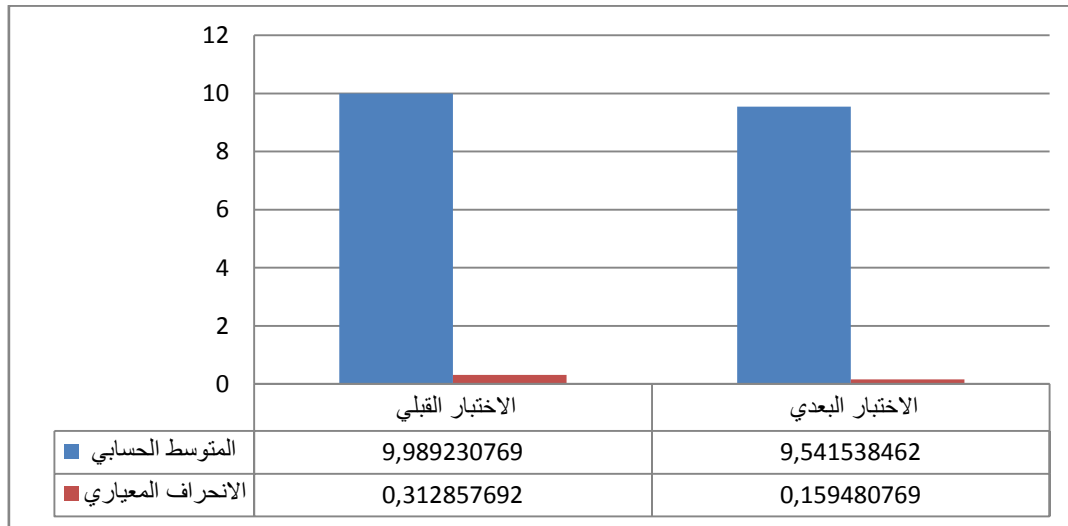
مخطط أعمدة بيانية رقم " 05 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية مهارة الجري بالكرة 30م

3.مهارة الجري المتعرج بالكرة بالكرة:

- جدول رقم " 09 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مهارة الجري المتعرج بالكرة.

الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة		إحصاء الجري المتخرج المعنوي بالكرة الطائرة
فرق دال	0.05	2.08	2.34	0.31	9.98	13	الاختبار القبلي	
				0.15	9.54	13	الاختبار البعدي	

من خلال الجدول رقم " 09 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (9.98) وانحرافه المعياري (0.31) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (9.54) وانحرافه المعياري (0.15), وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.34 وهي أكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.08 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 24 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة الجري المتخرج بالكرة.



مخطط أعمدة بيانية رقم " 06 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية مهارة الجري المتخرج بالكرة

-الاستنتاج الخاص بالجداول رقم 07 و08 و09:

من خلال الجداول رقم " 07 و08 و09 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات المهارية المستهدفة (الجري بالكرة 10م . الجري بالكرة30م. و الجري المتعرج بالكرة) و قد ارجع الطلبة الباحثون ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الوحدات التدريبية هو الذي كان وراء هذا التحسن,و يشير " محمد رضا " أن الوحدات التدريبية هي عبارة عن مجموعة مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد الرياضي أو الفريق إعداد متكامل للوصول إلى المستويات العليا على وفق الإختصاصات.

فنظام التدريب الرياضي يجب أن ينظم وفق البرامج التربوية الرياضية في كل من (المدارس- التنظيمات الرياضية للبلد- النوادي الرياضية والترويحية- البناء التنظيمي للهيئات التي تقود الألعاب والفعاليات الرياضية- والكيفية التي يتم فيها تدريب الألعاب والفعاليات الرياضية).

و تتفق دراستنا مع دراسة " دراسة سنوسي عبد الكريم " حيث توصل الى ان:

هناك فروق معنوية من الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية,هناك تطابق في

اتجاه النتائج للاختبارات البدنية و المهارية مما يعكس التأثير الإيجابي للوحدات

التدريبية و فعاليتها مقارنة بعينة الضابطة.

2-1-3- نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات المهارية

المستهدفة (الجري بالكرة 10 م . الجري بالكرة 30 م. و الجري المتعرج بالكرة)

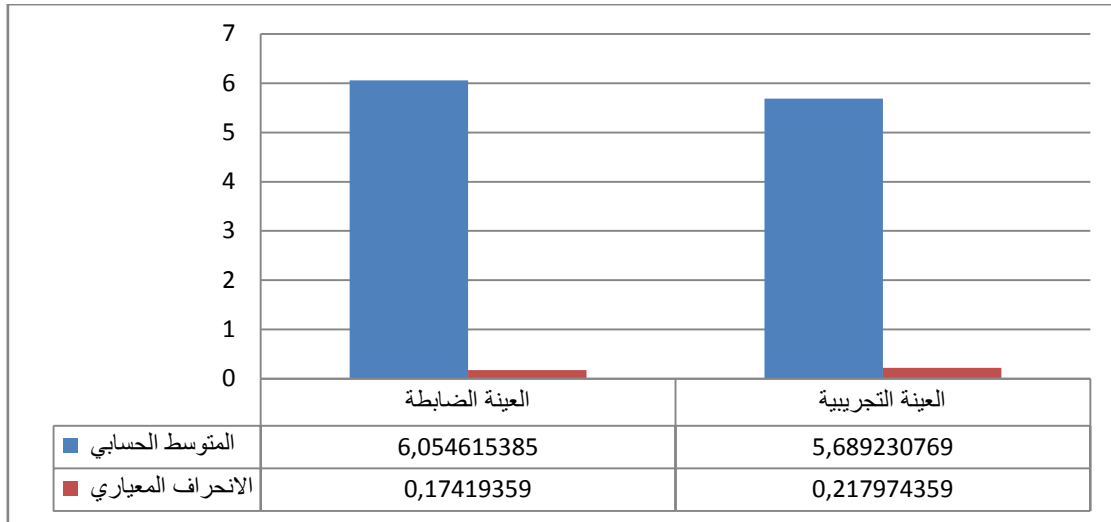
1مهارة الجري بالكرة 10 م:

جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية

في مهارة الجري بالكرة 10م

الدرجة	الحرية	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	العينة الضابطة	العينة التجريبية
0.05	2.08	2.10	0.17	6.05	13	العينة الضابطة	العينة التجريبية	
0.05	2.08	2.10	0.21	5.68	13	العينة الضابطة	العينة التجريبية	

من خلال الجدول رقم " 07 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (6.05) وانحرافه المعياري (0.17) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (5.68) وانحرافه المعياري (0.21) وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.10 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.08 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 24 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في مهارة الجري بالكرة 10 متر .



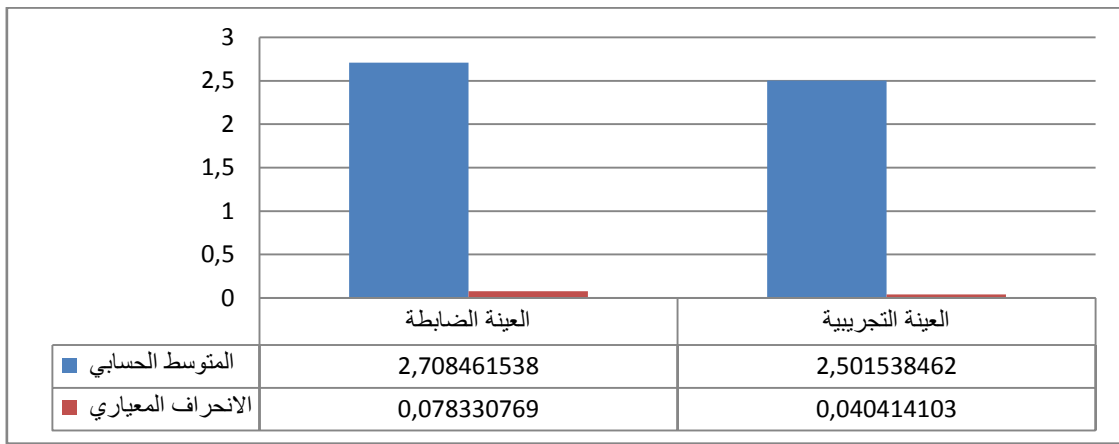
-مخطط أعمدة رقم " 07 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري بالكرة 10 م

2 مهارة الجري بالكرة 30م:

جدول رقم " 11 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري بالكرة 30 م

الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	العينة	اختبار التلميذ للجري بالكرة 30 م
فرق دال	0.05	2.08	2.16	0.07	2.70	13	العينة الضابطة	
				0.04	2.50	13	العينة التجريبية	

من خلال الجدول رقم " 08 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (2.70) وإنحرافه المعياري (0.07) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (2.50) وإنحرافه المعياري (0.04) وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.16 والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية 2.08 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 24 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في مهارة الجري بالكرة 30 م



–مخطط أعمدة رقم " 08 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري بالكرة 30 م

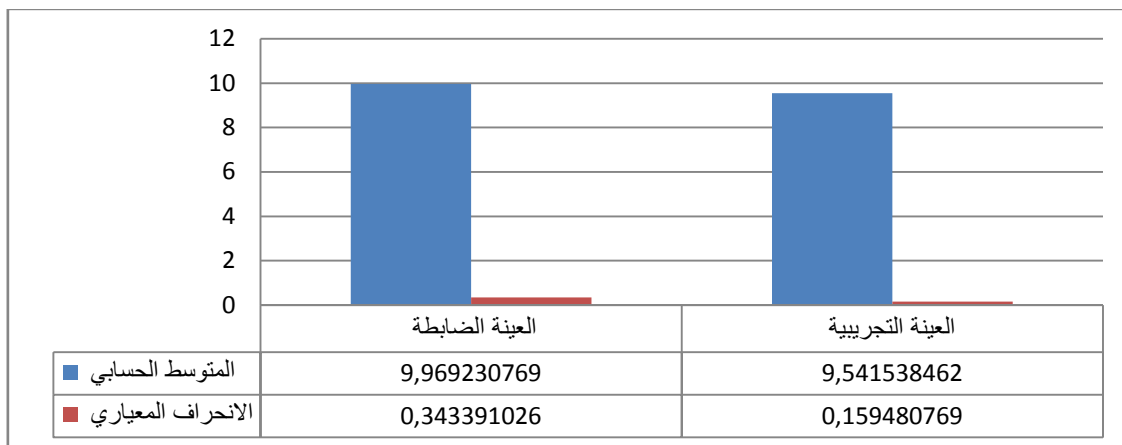
3 مهارة الجري المتعرج بالكرة :

جدول رقم " 09 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري المتعرج بالكرة

الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
فرق دال	0.05	2.08	2.17	0.34	9.96	13	العينة الضابطة
				0.16	9.54	13	العينة التجريبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
 جامعة بغداد
 كلية التربية
 قسم الإحصاء

من خلال الجدول رقم " 09 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.34 ± 9.96) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.16 ± 9.54) وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.17 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 2.08 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 24 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في مهارة الجري المتعرج بالكرة



-مخطط أعمدة رقم " 09 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري المتعرج بالكرة

الاستنتاج الخاص بالجداول 07 و08 و09:

من خلال الجداول رقم " 07 " " 08 " " 09 " يتضح أن هناك تحسن في

المستوى للعيينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع الصفات المهارية

المستهدفة(الجري بالكرة 10 م ، الجري بالكرة30م ، الجري المتعرج بالكرة) وقد ارجع

الطلبة الباحثون ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة

الوحدات التدريبية كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية و هذا ما اكدته دراسة

بن قاصد علي الحاج محمد حيث توصل الى ان : أهم استنتاج توصل إليه الباحث أن

البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية و

المهارات الأساسية عند أواسط كرة القدم ,كما يوصي الباحث بضرورة رفع القدرات

المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي.

2-2-الاستنتاجات :

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج

توصل الطلبة إلى الاستنتاجات التالية :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعيينة

التجريبية و جميعها لصالح الإختبار البعدي.

2- هناك فروق دالة إحصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية و كلها لصالح العينة التجريبية.

3- إستخدام الوحدات التدريبية في تدريبات كرة القدم تساهم في تطوير بعض الصفات البدنية ومهارة الجري بالكرة.

4- إستنتجنا أن الوحدات التدريبية كلها لها تأثير إيجابي على تطور بعض الصفات البدنية و المهارية.

5- أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نسبة تحسن للمجموعة الضابطة بشكل أقل عن المجموعة التجريبية التي استخدمت عليها الوحدات التدريبية

6- هناك تحسن قليل في مستوى المهارات المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة والذي اتضح من خلال الاختبارات البعدية .

7- تحسن في مستوى المهارات المستهدفة لدى العينة التجريبية والذي اتضح من خلال الاختبارات البعدية .

8- نسبة التحسن في مستوى المهارات المستهدفة في بحثنا كانت أكبر عند العينة التجريبية مقارنة بللعينة الضابطة وهذا ما أكدته الاختبارات البعدية لكل من المجموعتين .

2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات

مناقشة الفرضية الأولى:

-والتي إفترضنا فيها أن الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير في تنمية صفة السرعة على أداء مهارة الجري بالكرة.

أظهرت النتائج المتحصل عليها, أن الوحدات التدريبية تساهم بشكل كبير على تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة القدم و التي تظهر في الجداول رقم (09,08,07) و التي كانت جميع قيم "ت" المحسوبة التي بلغت (2.10) كأدنى قيمة و (2.17) كأعلى قيمة أكبر من "ت" الجدولية كما أكدت لنا دراسة بن قاصد علي الحاج محمد(ص5) و دراسة سنوسي عبد الكريم (ص7) ومنه قد تحققت لنا هذه الفرضية.

مناقشة الفرضية الثانية:

- حيث إفترض فيها الطالبان أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية لصالح الإختبارات البعدية و قد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا أن هناك تحسن في مستوى الصفات البدنية و المهارات الأساسية للعينة التجريبية في الإختبار البعدي و هذا ما توضحه النتائج في الجداول (09,08,07) و التي تبين أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية كما أكدت لنا دراسة قبلي عبد الله وآخرون وعليه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

2-4- الاقتراحات:(التوصيات)

- الإهتمام الجاد و الجيد و تهيئة كل الظروف و الإمكانيات لتطوير تقنيات و مهارات كرة القدم.
- الإهتمام بفئة الناشئين و ذلك بتوفير وحدات تدريبية خاصة بهذه الفئة.
- إتباع الطرق و الوسائل العلمية في وضع الوحدات التدريبية بحيث تناسب هذه الوحدات مستوى و قدرة و أعمار الرياضيين.

- يستحسن عدم إحتواء الوحدات التدريبية على الكثير من الواجبات و الأهداف و محاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر.

- ضرورة الرفع من القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي عن طريق دورات تكوينية ملتقيات علمية في مجال التدريب الرياضي للأصاغر.

- ضرورة الإهتمام بفئة الأشبال عن طريق التدريب على المهارات الأساسية و ربطها بالصفات البدنية أثناء تطبيق الوحدات التدريبية و التأكيد على المدربين بتقديم النصائح الكافية لتطوير المهارة بطريقة صحيحة.

- ضرورة التركيز على تطوير و تحسين الأداء المهاري و اللياقة البدنية في كرة القدم.

- الإعتداد على الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل الباحثين في التعليم و التدريب على المهارات الأساسية.

الخاتمة:

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب واللاعب، و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء وحدات تدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، و عليه وجب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب و إعداد اللاعبين و الذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم، فالوحدات التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى

المستوى العالي، و من هنا تطرح فكرة و أهمية إعداد الوحدات التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديل، ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم تحت 12 سنة و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج وحدات تدريبية مقترحة تسمح بتعليم وتحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعب كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية. لقد حاولت مقارنتي الوقوف على طبيعة مكونات الوحدات التدريبية والكيفية الصحيحة في بنائها وتقويمها تقويماً علمياً موضوعياً مراعيّاً الأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة ، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة وعدد الممارسات أسبوعياً وزمن الحصة وتكرار التمرين إلى غير ذلك... ويبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة والتي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة تم الإشارة إليها في مناقشة وتحليل النتائج تجنباً لتكرار لأعتقادي بضرورة الوصول في نهاية البحث إلى أعداد وحدات تدريبية مقترحة تتركز على الجانب المهاري حيث أصبحت الوحدات التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الراشئين ورفع مستواهم مهارياً وفنياً. لأن الاستثمار على مستوى المؤسسات الرياضية المنظمة ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكا بر ، وبالتالي يجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً. هذا ما أهتديتُ إليه ثم ترك الباقي للقارئ الذي هو جدير بأن يصل إلى أحسن مما توصلت إليه.

قائمة المصادر و المراجع :

1. أحمد عبد الرحمن. (2000). الأنشطة الهوائية. تأليف الطبعة الأولى (صفحة 82). الاسكندرية: منشأة المعارف.
2. أكرم زكي خطابية. (1996). موسوعة كرة الطائرة طبعة الأولى. دار الفكر العربي و الطباعة.
3. الأستاذ الدكتور "عامر فاخر شغاتي". (2014). علم التدريب الرياضي. تأليف نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا (صفحة 104).
4. الخطيب. (1997).
5. الدكتور سامي محمد ملحم . علم نفس النمو دورة حياة الإنسان.
6. الطاهر سعد الله. (1991). علاقة التفكير الإبتكاري للتحصيل الدراسي. الجزائر : ديوان مطبوعات الجامعة.
7. أمر الله البساطي. (2001). الإعداد البدني في كرة القدم. تأليف تخطيط تدريب قياس (صفحة 154). دار الجامعة الجديدة للنشر.
8. أمر الله البساطي. (2001). التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
9. أمين الخولي و اخارون. دائرة المعارف الرياضة و علوم التربية. تأليف دائرة الفكر العربي ،مدينة النصر (صفحة 771). القاهرة .

10. أمين أنور الخلوي و آخرون. دائرة المعارف الرياضية. دار الفكر العربي.
11. جامد عبد السلام زهران. (1999). علم نفس النمو. تأليف الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.
12. حسن السيد ابو عبده. (2008). الإعداد البدني للاعب كرة القدم. تأليف الطبعة الأولى (صفحة 259). الإسكندرية: الفتح للطباعة و النشر.
13. حنفي محمود المختار. الأسس العلمية في التدريب الرياضي. دار الفكر العربي.
14. د. حسن السيد ابو عبده. (2008). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. تأليف النظرية و التطبيق كلية التربية الرياضية للبنين (صفحة 79). جامعة الإسكندرية.
15. د. طه قادر عمر. تأثير المنهج التدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبات كرة القدم الصالات.
16. د. عامر فاخر شغاتي. (الطبعة الأولى). كتاب علم التدريب الرياضي. تأليف نظم التدريب الناشئين المستويات العليا (صفحة 20).
17. د. مروان عبد المجيد إبراهيم ، د. محمد حاسم الياسري. إتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي.
18. د. مفتي إبراهيم (نوار). (2009). المرجع الشامل في التدريب الرياضي الطبعة الأولى. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

19. د. مفتي إبراهيم. (2014). *جمل السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة*. القاهرة: مركز كتاب النشر.
20. عبد الرحمان العساوي. (1992). *سيكولوجيا النمو*. تأليف *دراسة النمو الإجتماعي نحو الطفل المراهق* (صفحة 15). بيروت: دار النهض العربية.
21. عبد القادر حلمي. (1992). *مدخل إلى الإحصاء*. ديوان مطبوعات الجامعية.
22. علي فهمي بيك. (1993). *أسس إعداد لاعب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
23. كمال عبد الحميد. (1997). *اللياقة البدنية و مكوناتها الأسس النظامية لإعداد البدني*. تأليف *طرق القياس* (صفحة 83). القاهرة: دار الفكر العربي.
24. محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد. (1997). *اللياقة البدنية و مكوناتها الأسس النظامية لإعداد البدني*. تأليف *طرق القياس* (صفحة 61). القاهرة: دار الفكر العربي.
25. محمد صبحي حسنين. (1955). *القياس و التقويم في التربية البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. محمود المسعدي. (1991). *القاموس الجديد للطلاب*. تأليف *الطبعة الأولى* (صفحة 465). المؤسسة الوطنية للكتاب.
27. مصطفى وجدي. (2002). *الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب و المدرب*. القاهرة: دار الهدى للنشر و التوزيع.


28. مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. القاهرة : دار الفكر العربي.
29. نبلي رمزي فهم. طرق التدريس في التربية البدنية. مركز الكتاب للنشر
30. هشام عدنان الكيلاني. (2005). فسيولوجيا الجهد البدني و التدريبات الرياضية.
31. وجيه أحمد شمندي. (2002). إعداد لاعب الكرتي للبطولة. تأليف النظرية و التطبيق (صفحة 123). القاهرة: مطبعة الجرائد و المجلات.
32. Bernrd ed. (1990). preparation et entrainement des footballeur. Amphora .

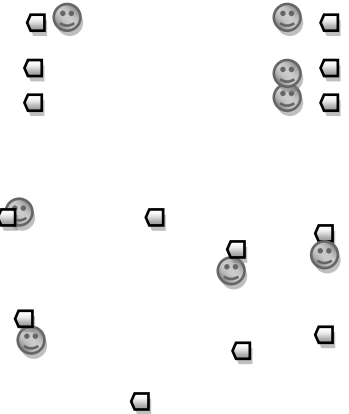
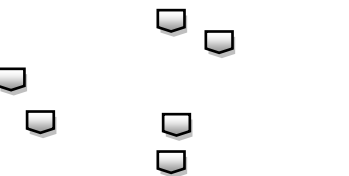
العلاج فوق

رقم الحصة : 01
المكان : الملعب بن
عدد اللاعبين : 26 لاعب

التاريخ : 2016/02/16
الفريق : اتحاد مستغانم
سليمان
المدة : 90 د

الهدف: تعليم كيفية التمرير و الإستقبال الكرة

المراحل	الهدف	المحتوى	الحمولة	التشكيلات	التوصيات
المرحلة التمهيدية	- التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي	- الاصطاف - المراقبة - شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بإيقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصالية	20 د		الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد

<p>- الأداء الصحيح و السريع . - تركيز والعمل بجدية .</p> <p>- استغلال وقت الاسترجاع المعطى</p> <p>- التنافس في اطار قانون اللعبة .</p>		<p>قصوى</p>	<p>-الإختبار الأول : تمرير والإستقبال من مسافة قصيرة(3متر) : - يقف اللاعب مقابل زميله الذي يبعد عنه بثلاثة أمتار ويمرر له الكرة . -يجب علا اللاعب أن يبقى متحركا .</p> <p>-الإختبار الثاني : تمرير و الإستقبال مع تحرك عشوائي في الميدان : -تمرير اللاعب الزميل والتحرك في جميع أنحاء الملعب مع التركيز على دقة التمرير . -تغير القدم التي يقوم اللاعب بالتمرير والإستقبال .</p> <p>- الإختبار الثالث : مباريات تطبيقية : - تطبيق كل من التمرير و الإستقبال في مباريات التطبيقية</p>	<p>دقة التمرير و الإستقبال من الثبات</p> <p>دقة التمرير و الإستقبال مع تحرك اللاعب</p> <p>تطبيق العمل على شكل منافسة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>-عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد</p>		<p>15 د</p>	<p>- مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . -مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف .</p>	<p>عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

التاريخ : 01/03/2016

الفريق : اتحاد مستغانم

سليمان


المدة : 90 د

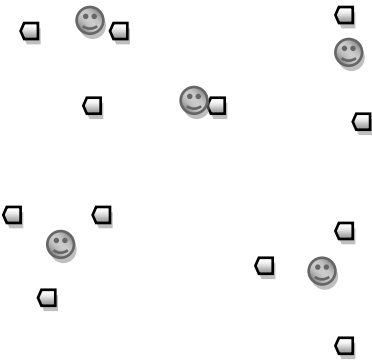
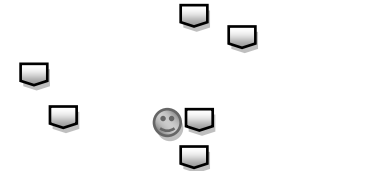
الهدف : تنمية مهارات الأساسية في كرة القدم

رقم الحصة : 03

المكان : الملعب بن

عدد اللاعبين : 26 لاعب

المراحل	الهدف	المحتوى	الحمولة	التشكيلات	التوصيات
المرحلة التمهيدية	- التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي	- الاصطفاف - المراقبة- شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بإيقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصلية	25 د		الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد

<p>- الأداء الصحيح و السريع .</p> <p>- احترام زمن الأداء</p> <p>استغلال وقت الاسترجاع المعطى</p> <p>- التنافس في ايطار قانون اللعبة .</p>		<p>قصوى</p>	<p>-الإختبار الأول :</p> <p>- تنطيط بالكرة بمختلف أجزاء الجسم بين أربع اللاعبين</p> <p>-الجري المتعرج بالكرة عند سماع الإشارة ضرب الكرة نحو المرمى بأحد القدمين .</p> <p>-الإختبار الثاني :</p> <p>-التمريرات الطويلة بين ثلاث لاعبين أحدهما في الوسط الملعب يقوم بإستقبال الكرة وإرجاعها للاعب يحولها إلى الزميل لأبعد مسافة .</p> <p>- الإختبار الثالث :</p> <p>- مباريات موجهة بين فريقين تعتمد على لمسة واحدة للكرة</p>	<p>- أكتساب اللاعبين المهارات الأساسية .</p> <p>-تنمية الرشاقة و السرعة بالكرة.</p> <p>-التحكم في الكرة.</p> <p>-ضرب الكرة بكلتا القدمين.</p> <p>-تنظيم اللاعب و روح التنافس.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>-عدم التركيز</p> <p>- التمديد مع الاسترخاء الجيد</p>		<p>20 د</p>	<p>- مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق .</p> <p>مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي .</p> <p>- التحية الرياضية ثم الانصراف .</p>	<p>عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

التاريخ : 2016/03/08

الفريق : اتحاد مستغانم

البلدي


المدة : 90 د
لاعب

الهدف : تنمية مهارة الجري بالكرة

رقم الحصة : 04

المكان : الملعب

عدد اللاعبين : 26 الوس

المراحل	الهدف	المحتوى	الحمولة	التشكيلات	التوصيات
المرحلة التمهيدية	- التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي	- الاصطفاف - المراقبة - شرح مضمون الحصة - التحية - جري خفيف حول الملعب بإيقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصالية	25 د		الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد

<p>- الأداء الصحيح و السريع . - الجري بسرعة ثابتة - استغلال وقت المعطى - التنافس في ابطار قانون اللعبة .</p>	<p>☺☺ ☐ ☺☺ ☐ ☺☺ ☐ ☺☺ ☐ ☐ ☺☺ ☐ ☐</p>	<p>قصوى</p>	<p>-التمرين الأول: - يتقابل كل لاعبان بمسافة 10 متر يجري اللاعب بالكرة ثلاث خطوات ثم يمررها للزميل المقابل و يعود لمكانه، يستقبل الثاني الكرة و يكرر نفس العمل . - و يزيد اللاعب من المسافة 15متر . -التمرين الثاني : - يتقابل كل لاعبين بمسافة 20متر و يكون لاعب في وسطها ، يقوم أحد اللاعبين بتمرير الكرة للاعب الوسط الذي يستقبلها و يجري بها نحو نفس اللاعب ليحضرها بغرض ضربها نصف طائرة وبعدها الجري للاعب الوسط. - التمرين الثالث : - تطبيق شامل للتمارين مع الحرص على التنافس بين اللاعبين.</p>	<p>تطوير مهارة الجري بالكرة تحسين سرعة الجري نحو الكرة تطبيق التمارين في مباريات</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>-عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد</p>	<p>☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐</p>	<p>20 د</p>	<p>- مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . - مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف .</p>	<p>عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

التاريخ : 2016/04/07

الحصّة : 06

الفريق : إتحاد مستغانم

الملعب بن سليمان

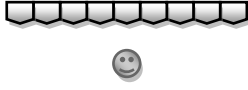
المدة : 90 د
لاعب

رقم

المكان :

عدد اللاعبين : 26

الهدف : تحسين صفة السرعة و الجري بالكرة

التوصيات	التشكيلات	الحمولة			المحتوى	الهدف	المراحل
		الكثافة	الشدّة	الحجم			
الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد			بسيطة	25 د	- الاصطفاف - المراقبة- شرح مضمون الحصّة - التحية - جري خفيف حول الملعب بإيقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصلية	- التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي	المرحلة التهيئية

التاريخ : 2016/04/19

الحصّة : 07

الفريق : اتحاد مستغانم

بن سليمان

المدة : 90 د
لاعب

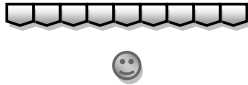
الهدف : تحسين القوة المميزة بالسرعة وتحسين

التسديد نحو المرمى

رقم

المكان : الملعب

عدد اللاعبين : 26

التوصيات	التشكيلات	الحمولة			المحتوى	الهدف	المراحل
		الكثافة	الشدة	الحجم			
الانتباه و التركيز تنظيم المجموعات الأداء الجيد			بسيطة	25 د	- الاصطفاف - المراقبة- شرح مضمون الحصّة - التحية - جري خفيف حول الملعب بإيقاع منتظم - تسخين المجاميع العضلية و المفصالية	- التحضير النفسي - تهيئة الجهازين الدوري و التنفسي	المرحلة التهيئية

<p>- الأداء الصحيح و السريع . - الجري بأقصى سرعة . - احترام زمن الأداء استغلال وقت الاسترجاع المعطى</p> <p>- التنافس في إطار قانون اللعبة .</p>		<p>يتم الاسترجاع بمراعاة نبض القلب عند كل تكرار</p>	<p>قصوى</p>	<p>15- (3 * 5) 15- (3 * 5) 15</p>	<p>-التمرين الأول : تشكيل ثلاث أرتال : ف1: تمارين المضخة ثم القفز برجل على شواخص و الإنهاء بقذف الكرة نحو المرمى . ف2: تمارين تقوية عضلات البطن ثم القفز برجلين على شواخص و الإنهاء بقذف الكرة نحو المرمى . ف3: تمارين تقوية للظهر ثم القفز يمين يسار الشواخص و الإنهاء بقذف الكرة نحو المرمى . -التمرين الثاني: نفس التشكيل عند الإشارة : ف 1: الجري المتعرج حول معالم بالكرة ثم التسديد نحو المرمى . ف 2: الجري بسرعة بعد تمرير الكرة نحو لاعب أ هذا الخير يهيئ الكرة ليسددها اللاعب ب نحو المرمى . ف 3: تبادل التمرير من منتصف الملعب ثم التسديد من منطقة 18م - التمرين الثالث : من منتصف الملعب التنافس للاستحواذ على الكرة (Duel) و الإنهاء بالتصويب من خارج منطقة 18 م .</p>	<p>تقوية عضلات الأطراف السفلى مع تحسين التسديد نحو المرمى</p> <p>دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>-عدم التركيز - التمديد مع الاسترخاء الجيد</p>		<p>راحة ايجابية</p>	<p>20</p>	<p>- مشي عشوائي داخل الملعب عند الإشارة أخذ نفس عميق . مثنى مثنى تمارين التمديد العضلي . - التحية الرياضية ثم الانصراف .</p>	<p>عودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>	

