



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

معهد التربية البدنية و الرياضية

Institut d'Education Physique et Sportive

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

التخصص: التحضير البدني الرياضي

العنوان:

تأثير طريقة تدريبية مقترحة باستخدام تمارين (بدنية -مهارة خاصة) على مستوى

الأداء المهاري المركب لدى لاعبين كرة القدم لفئة اقل من 15 سنة

تحت إشراف:

د/سنوسي ع الكريم

المشرف المساعد:

د/ مزوز غوثي

إعداد الطالب:

بن عطاالله مختار

السنة الجامعية : 2024/2023

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية /التدريب الرياضي/نشاط البدني

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

التخصص: التحضير البدني الرياضي

العنوان:

تأثير طريقة تدريبية مقترحة خاصة باستخدام تمارين (بدنية -مهارية) على مستوى

الأداء المهاري المركب لدى لاعبين كرة القدم لفئة اقل من 15 سنة

من إعداد

الطالب: بن عطا الله مختار

تاريخ المناقشة: ...../...../ 2024

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

أد/.....(أستاذ تعليم عالي، جامعة مستغانم) رئيسا

د /.....(أستاذ محاضر "أ"، جامعة مستغانم) مشرفا ومقررا

د/.....(أستاذ محاضر "أ"، جامعة مستغانم) مناقشا

## الملخص

**عنوان الدراسة:** تأثير طريقة تدريبية مقترحة باستخدام تمارين (بدنية -مهارة خاصة) على مستوى الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 15 سنة

تهدف الدراسة إلى التعرف على البرنامج التدريبي المقترح بطريقة تدريبية مقترحة باستخدام تمارين (بدنية -مهارة خاصة) على مستوى الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 15 سنة. والغرض من هذه الدراسة هو مساعدة المدربين في عملية تحسين مستوى الأداء المهاري المركب عند لاعبي كرة القدم، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج التجريبي حيث شملت العينة فريق كرة القدم الناشط بولاية سعيدة (فريق مولودية بلدية الحساسنة) وبلغ عدد اللاعبين ( 30 لاعبا) ولجمع البيانات استخدمنا الأدوات التالية: الاستمارة الاستبائية لتحديد الاختبارات البدنية. الاختبارات المهارية والاختبار المهاري المركب و- استمارة معلومات-ملعب كرة قدم -عتاد خاص بكرة القدم (شواخص .ميكاتي شريط قياس..)-المصادر والمراجع باللغتين العربية والفرنسية، وعند تحليل النتائج الإحصائية اعتمدنا: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، برنامج اكسل، آلة حاسبة SPSS.

**أهم استنتاج:** هناك تأثير ايجابي للبرنامج المقترح بطريقة تدريبية مقترحة على مستوى الأداء المهاري المركب.

**أهم توصية:**

التأكيد على أهمية استعمال طرق التدريب باستخدام تمارين (بدنية مهارة خاصة) وتوضيح أهميتها خاصة في تحسين مستوى الأداء المهاري المركب عند لاعبي كرة القدم .

**الكلمات المفتاحية:** طريقة تدريب مقترحة باستخدام تمارين (بدنية مهارة خاصة)، الأداء المهاري المركب ناشئي كرة القدم

## **Summary**

**Study Title:** The effect of a typical training method using exercises (physical and skill-based) on the level of performance of complex skills in junior football players under 15 years old.

The study aims to identify the training program proposed in a typical training method using exercises (physical and skill-based) at the level of complex skill performance in junior football players under 15 years old.

The aim of this study is to help coaches in the process of improving the level of performance of complex skills of football players. In this study, we relied on the experimental approach because the sample included the active Saida State football team (Saida State). Mouloudia Commune of Hassasna team) and the number of players affected (30 players) and to collect the data We used the following tools: A questionnaire to determine the physical tests. Aptitude tests, a composite aptitude test, and - an information sheet - a football field - football-specific equipment (boards, stopwatch, measuring tape, etc.) - sources and references in Arabic and in French. When analyzing the statistical results, we adopted: arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, Excel program, .spss calculator

**The most important conclusion:** there is a positive impact of the proposed program in an exemplary training method on the level of performance of complex skills.

### **Most important recommendation:**

Emphasize the importance of using training methods using exercises (physical and skill) and clarify their importance, especially in improving the level of performance of complex skills in football players.

**Keywords:** typical training method using (physical skill) exercises, execution of complex skills for young football players.

## **Résumé**

Titre de l'étude : L'effet d'une méthode d'entraînement typique utilisant des exercices physiques et basés sur les compétences) sur le niveau de performance des compétences complexes chez les joueurs de football de moins de 15 ans.

L'étude vise à identifier le programme d'entraînement proposé dans une méthode d'entraînement typique utilisant des exercices (physiques et basés sur les compétences) au niveau de la performance des compétences complexes chez les joueurs de football juniors de moins de 15 ans.

Le but de cette étude est d'aider les entraîneurs dans le processus d'amélioration du niveau de performance des compétences complexes des joueurs de football. Dans cette étude, nous nous sommes appuyés sur l'approche expérimentale, car l'échantillon comprenait l'équipe de football active de l'État de Saida (l'État de Saida). Mouloudia Commune de Hassasna équipe) et le nombre de joueurs touchés (30 joueurs) et pour collecter les données Nous avons utilisé les outils suivants : Un questionnaire pour déterminer les tests physiques. Des tests d'aptitudes, un test d'aptitude composite, et - une fiche d'information - un terrain de football - du matériel spécifique au football (panneaux, chronomètre, mètre ruban...) - des sources et références en arabe et en français. Lors de l'analyse des résultats statistiques, nous avons adopté : la moyenne arithmétique, l'écart type, le coefficient de corrélation de Pearson, le programme Excel, le calculateur .spss

La conclusion la plus importante : il y a un impact positif du programme proposé dans une méthode de formation exemplaire au niveau de performance des compétences complexes.

### **Recommandation la plus importante :**

Souligner l'importance d'utiliser des méthodes d'entraînement utilisant des exercices (physiques et d'habileté) et clarifier leur importance, en particulier pour améliorer le niveau de performance des compétences complexes chez les joueurs de football.

**Mots-clés :** méthode d'entraînement typique utilisant des exercices (d'habileté physique), exécution d'habiletés complexes pour les jeunes joueurs de football.

## الشكر والتقدير

اللهم لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى

خالص الشكر والتقدير للأستاذ المشرف" د/سنوسي عبد الكريم الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة و

الزميل عداوي محمد أخي وصديقي

وكل أساتذة و عمال

معهد التربية البدنية والرياضية

إلى عمال مكتبة المعهد والمخبر

وإلى مدربي ولاعبي فريق(مولودية بلدية الحساسنة)

وكل من ساهم ولو بالكلمة الطيبة.

# إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى الزوجة الكريمة

إلى أخي وأخواتي

أبنائي (أمال - عبد الرحمن - سيرين - زينب)

إلى أخي وصديقي

محمد عداوي والعائلة الكريمة

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول رقم 01 يوضح دلالة الفروق لتجانس العينة في كل من السن . الطول والوزن	72
02	الجدول رقم 02 يوضح نتائج اختبار (ت) للتكافؤ بين لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية	74
03	الجدول رقم 03 يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وكذلك النسبة المئوية لتغير المستوى في متوسطات الاختبارات لمتغيرات البحث لكلا المجموعتين	77
04	الجدول 04 يوضح نتائج الاختبارات لدراسة الفروق في المتوسطات نتائج الاختبارات البعدية للأداء المهاري المركب بين لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية	79
05	الجدول 05 يوضح النسبة المئوية لتحسين المستويين لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني الدراسة في متغير الأداء المهاري المركب	81



## قائمة الأشكال

62	الشكل رقم(01) يوضح اختبار دقة التمرير	01
63	الشكل رقم 02 يوضح اختبار الجري بالكرة	02
63	الشكل رقم 03 يوضح اختبار التصويب	03
64	الشكل رقم 04 يوضح اختبار السرعة الانتقالية (10م)	04
65	الشكل رقم 05 يوضح اختبار النيوس للرشاقة	05
66	الشكل رقم 06 يوضح اختبار الأداء المهاري المركب	06
78	الشكل رقم 07 يوضح النسبة المئوية للتغيير في مستوى متوسطات الاختبارات لمتغيرات البحث لكلا المجموعتين	07
82	الشكل رقم 08 يوضح النسبة المئوية لتحسن المستوى بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي الدراسة في متغير الأداء المهاري المركب	08

# فهرس المحتويات

الموضوع	الرقم	صفحة
أ		
ملخص البحث		
ب		
الشكر والتقدير		
ج		
إهداء		
د		
قائمة الجداول		
هـ		
قائمة الأشكال		
قائمة المحتويات		
التعريف بالبحث		
مقدمة	1	02
إشكالية الدراسة	2	03
الأهداف	3	05
الفرضيات	4	06
أهمية البحث.	5	06
مصطلحات البحث	6	07
الدراسات المشابهة	7	08
الباب الأول: الدراسة النظرية		
الفصل الأول : التدريب المدمج والمتطلبات البدنية عند الناشئين		
تمهيد		12
تاريخ التدريب المدمج.	1	13

14	تعريفات التدريب المدمج	2
15	أهمية التدريب المدمج	3
15	أهداف التدريب المدمج	4
16	خصائص التدريب المدمج	5
17	التدريب المدمج تدريب مثالي ونموذجي	1-5
17	التدريب المدمج تدريب نشط	2-5
17	التدريب المدمج..تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات	3-5
18	التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع للعب	4-5
19	اشكال وأنواع التدريبات المدمجة	5-5
19	التدريبات المهارية البدنية المندمجة	6
22	الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم	2
22	مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين وكيفية تطويرها	1-2
23	التحمل الدوري التنفسي	1-1-2
23	أهميته	ا
23	العوامل المؤثرة في الجلد الدوري التنفسي	ب
24	انواع التحمل	2-1-2
24	القوة العضلية	3-1-2
24	اهمية القوة العضلية	-ا-
25	العوامل المؤثرة فيها	-ب-
25	أنواع القوة العضلية	-ج-
25	القوة	1-ج-
25	القوة المميزة بالسرعة	-2-ج-
26	تحمل القوة	3ج
26	طرق تنمية القوة العضلية	د
26	السرعة	4-1-2
26	انواع السرعة	-ا-
26	اهمية السرعة	-ب-
26	العوامل المؤثرة في السرعة	-ج-

27	طرق تنمية السرعة	-د-
27	المرونة	5-1-2
27	انواع المرونة	-ا-
27	طرق تنمية المرونة	-ب-
27	العوامل المؤثرة في المرونة	-ج-
28	اهمية المرونة	-د-
28	القدرات الحركية (التوافق والرشاقة)	6-1-2
29	التوافق	7-1-2
29	أنواع التوافق	-ا-
29	أهمية التوافق	-ب-
30	العوامل المؤثرة في التوافق	-ج-
30	طرق تنمية التوافق	-د-
30	الرشاقة	8-1-2
31	تعريف الرشاقة	-ا-
31	انواع الرشاقة	-ب-
31	اهمية الرشاقة	-ج-
31	طرق تنمية الرشاقة	-د-
32	خلاصة الفصل	-

### الفصل الثاني الأداء المهاري والمرحلة العمرية 15 سنة

33	تمهيد	
34	مفهوم الأداء المهاري	1
34	مراحل الأداء المهاري	2
34	مرحلة التوافق الأولي للمهارة	1-2
35	مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة	2-2
35	مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة	3-2
35	أهمية الأداء المهاري	3
35	خصائص المهارة الحركية الرياضية	4
35	المهارة تعلم	1-4

36	المهارة لها نتيجة نهائية	2-4
36	المهارة تحقق النتائج بثبات	3 -4
36	المهارة تؤدي باقتصادية فاعلية في الجهد	4-4
36	مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها	5-4
36	تصنيف المهارات الحركية الرياضية	5
37	مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم	6
37	تقسيم المهارات الأساسية	7
37	المهارات الأساسية بدون كرة	1-7
37	الجري وتغيير الاتجاه	1
37	الوثب والارتقاء	2
37	الخداع والتمويه بالجس	3-
38	المهارات الأساسية القاعدية بالكرة	2-7
40	التمرير	1
40	استقبال الكرة	2
41	الجري بالكرة	3
42	المراوغة	4
43	التسديد	5
44	افضل مرحلة عمرية لتعلم المهارة	8
44	أساليب التدريب على المهارات الأساسية	9
45	تدريبات الإحساس بالكرة	1
45	تدريبات مهارية إجبارية	2
45	التدريبات باستخدام أكثر من كرة	3
45	تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية	4
46	تدريبات الاداءات المهارية المركبة	5
46	تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة	6
46	-أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم	10
47	الأداء المهاري المركب في كرة القدم	11

47	المهارات المركبة أو المدمجة	1-11
49	الفئة العمرية اقل من 15 سنة	1
49	التعريف بالمرحلة العمرية (14-15 سنة).	2
50	خصائص المرحلة العمرية(12-15 سنة)	3
50	-النمو	1-3
50	تعريف النمو	1
50	التطور النفسي والعصبي	2
50	التطور الحركي	3
51	النمو الفيسيولوجي	4
51	النمو الجسمي	5
51	النمو العقلي	6
52	النمو الاجتماعي	7
52	النمو الانفعالي	8
53	خلاصة الفصل	

## الباب الثاني الدراسة الميدانية

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### تمهيد

56	منهج البحث.	1
57	مجتمع البحث	2 -1
57	عينة البحث	2
58	مجالات البحث	3
58	المجال البشري	1-3
58	لمجال المكاني	2 -3
58	المجال الزمني	3-3
58	الدراسة الاستطلاعية	4

59	متغيرات البحث	5
60	أدوات البحث	6
60	الاختبارات	7
60	الجانب المهاري	1-7
63	الجانب البدني	2-7
66	الطريقة التدريبية المقترحة	8
66	الدراسات الإحصائية	9
67	الاسس العلمية للاختبارات	10
68	صعوبات البحث	11
70	خلاصة	
الفصل الثاني عرض تحليل ومناقشة النتائج		
تمهيد		
71	عرض وتحليل نتائج البحث	- 1
71	عرض وتحليل نتائج تجانس وتكافؤ العينة	- 2
73	عرض النتائج ومناقشتها	- 3
74	مناقشة الفرضيات	- 4
83	الاستنتاجات	- 5
84	التوصيات	- 6
85.	الخلاصة العامة	- 7
88	المصادر و المراجع	
الملاحق		

التعريف بالبحث



## 1-مقدمة:

التدريب الرياضي عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة ، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدوات لتحقيق الهدف، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكاً للعشوائية بل يرجع إلى التخطيط الجيد باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات، فينطلب هذا الإعداد الجيد برامج مقننه مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة الرياضة .

ورياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب وطرق إعداد اللاعبين بدنياً وفنياً، مما ساعد ذلك اللاعبين إلى الارتقاء بمستوى الأداء إلى المستوى العالي وتحقيق التفوق والإنجاز الرياضي. ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها.

وتعتبر لعبة كرة القدم إحدى الرياضات التي تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط.وتكون هذه المهارات إما منفردة أو مركبة .

مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهاري لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت والمكان والاتجاه المناسب.( ياسر محفوظ الجوهري 2008م)

تعد المهارات المركبة كنماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل في مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته وتحت ظروف وضغوطات

ويعتبر إتقان اللاعب للمهارات( الجري بالكرة - التمرير - التصويب - المراوغة ) ركيزة أساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها ويجب على اللاعب أن يقرن تحركه بقدرته الفائقة

على أداء المهارات المركبة، فهو يستطيع أن يجرى بالكرة ويمرر ويقوم بالخداع أثناء تحركه وجريه وأن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة.

والأداء المهاري المفرد والمركب في كرة القدم أصبح يتطلب بدرجة كبيرة نوعية جديدة من طرق وأساليب التدريب الحديثة، وتعد التمارين المدمجة (بدنية -مهارة) احد هذه الأساليب

الحديثة التي تعتمد على التدريب بأسلوب اللعب، والتي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب. (محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطى 2000م)

ويظهر ذلك على فرق الناشئين بالرغم من أن اللاعب يمتلك أداءً فنياً جيداً ويتقن مختلف المهارات إلا أنه لا يتمكن من إنجازها أثناء مجريات اللعب تحت ضغط المنافسين حتى يستطيع التغلب على الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل مؤثر، حيث يفاجئ اللاعب بالمواقف التي تفرض عليه أثناء المنافسة فلا يجيد التصرف فيها بشكل سليم. (د.احمد محمد حامد حيدر.دكتور بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها)

من المشكلات التي تواجه الناشئين أثناء عملية تنفيذ الجمل المهارية المركبة . يظهر التفكير في الربط بين التدريب البدني والمهاري ومدى قدرتها علي تطوير الأداء المهاري المركب الذي يعتمد علي العديد من المهارات الأساسية والصفات البدنية .

## 2- إشكالية الدراسة:

إن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات أو المندمجة .وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة ( مدمجة) تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منها في الآخر ، ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ( تمرير - استلام - مراوغة ) ليست بأهمية توافر القدرة لدية على أدائها بصورة مركبة وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة.

كما أن القدرات البدنية الخاصة باللاعب هي التي تؤثر على ممارسة الفرد لمهارة معينة ودرجة تفوقه فيها. وتعتبر الأداء البدني و المهاري من التدريبات الأساسية في بناء الجزء

الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتنمية الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات إلى تحسين وتطوير قدرة اللاعب ومهاراته..

الأداء المهاري المركب هو عبارة عن عدد من الأداءات المستقلة الغير متماثلة من حيث تكوينها وأهدافا والتي يتم ربطها أو دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار ويكون هذا الأداء متوaslأ اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق .

. اهتم الكثير من المدربين بالجوانب المهارية والخططية والبدنية كلاً على حدة والاهتمام بتنمية المهارات بشكل منفرد . قد يؤثر سلباً في تنمية مستوى الأداءات المهارية المركبة . من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم حيث أن للتدريب المدمج الجيد تأثير ا . القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة عموماً مباشرة على الأداء المهاري فإن لتطوير الصفات المهارية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية، دون أن يهمل الدور الذي يلعبه المدرب في إعطائه الشكل المناسب الذي يتلائم مع تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية و القدرات المهارية للاعبين وكذا المدة الجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه المهارات الحركية والبدنية المعروفة "الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكمي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة( أمر الله أحمد البساطي، 1991 ،صفحة21)

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جيد عضلي خلال المباريات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات أصبح يتوجب على اللاعبين لعب عدد كبير من المباريات مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية و وفي هذا الصدد كان اختيار لموضوع البحث الذي يتناول المهارة.

ما مدى تأثير طريقة تدريبية مقترحة باستخدام تمارين (بدنية -مهارة خاصة )على مستوى الأداء المهاري المركب لدى لاعبين كرة القدم لفئة اقل من 15 سنة

### التساؤلات الفرعية:

- هل للطريقة التدريبية باستخدام تمارين (بدنية -مهارة خاصة )تأثير على السرعة الانتقالية والرشاقة عند لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 15سنة؟

هل للطريقة التدريبية باستخدام تمارين (بدنية -مهارة خاصة)تأثير مهارة التمرير ومهارة المراوغة ومهارة التسديد على عند لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 15سنة؟

هل للطريقة التدريبية باستخدام تمارين (بدنية -مهارة خاصة )تأثير على سرعة ودقة الأداء المهاري المركب لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 15سنة؟

### 3-أهداف البحث:

- تصميم تمارين تدريبية مقترحة باستخدام أسلوب التمارين المركبة (بدنية -مهارة خاصة )ومعرفة تأثيرها على إنجاز بعض الأداءات المهارة المركبة.

- معرفة تأثير الطريقة التدريبية المقترحة باستخدام أسلوب التمارين المدمجة (بدنية - مهارة خاصة) في تحسين مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 15سنة

-معرفة تأثير الطريقة التدريبية المقترحة باستخدام أسلوب التمارين المدمجة (بدنية -مهارة خاصة) في تحسين دقة التصويب لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 15 سنة

-معرفة تأثير الطريقة التدريبية المقترحة باستخدام أسلوب التمارين المدمجة (بدنية -مهارة خاصة) في تحسين دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 15سنة

-معرفة تأثير الطريقة التدريبية المقترحة باستخدام أسلوب التمارين المدمجة (بدنية - مهارة ) في تحسين الاداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 15سنة

-محاولة حل مشاكل ضعف الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم للناشئين في

الجزائر

#### 4-الفرضيات:

##### الفرض العام:

- للطريقة التدريب المقترحة باستخدام التمارين المركبة تأثير إيجابي في تنمية الأداء المهاري المركب في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة  
الفرضيات الفرعية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار السرعة الانتقالية و اختبار الرشاقة لدى العينتين التجريبية و العينة الضابطة وذلك لصالح الاختبار البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات مهارات التسديد المراوغة و التمرير (اختبارات منفصلة)لدى العينتين التجريبية و العينة الضابطة وذلك لصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدي لدى العينتين التجريبية و العينة الضابطة في كل من متغير دقة الأداء المهاري المركب وسرعة الأداء المهاري المركب وذلك لصالح الاختبار البعدي.

#### 5-أهمية البحث:

##### الأهمية العلمية:

- تكمن أهمية هذه الدراسة في جانبها العلمي فيما يلي  
-الإسهام بمزيد من الدراسات والبحوث التي تخدم طالب علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بولاية مستغانم.

إثراء الرصيد المعرفي للمكتبة في هذا النوع من التخصص عن طريق تقديم معرفة -  
جديدة.

-تزويد المكتبة وحقل التدريب بمعلومات نظرية وإحصائيات بدنية وفنية جديدة خاصة في  
كرة القدم.

### الأهمية العملية:

تسليط الضوء على الإحصائيات البدنية والفنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة  
من خلال عينة دراستنا

- إعداد برنامج تدريبي وفق المبادئ والأسس العلمية للتدريب في كرة القدم - .

تحديد العلاقة بين المستوى الأداء البدني والمهاري المنفصل والأداء المهاري المركب  
للاعب كرة القدم

### 6-مصطلحات البحث::

#### البرنامج التدريبي

هو الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة التفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف و  
كذلك يعتبر مجموعة الخيارات التعليمية المقترحة التي تتبع من المنهج كل ما يتعلق بتنفيذه  
و يشمل الزمن،المدرّب،اللاعب،الطريقة،الإمكانيات،المحتوى،التنظيم،وغيرها من الأمور التي  
تزيد من إمكانية تنفيذ المنهج. (قادوس، ،1993صفحة).

#### التمارين المدمجة( : المركبة)

لغة :الدمج:دمج الشيء دخل في غيره واستحكم فيه.(مختار الصحاح.1986.ص88)  
اصطلاحا:مصطلح المدمج هو يقب بلقب الكامل كل من جميع الجوانب السلوكية الثلاثة  
:المعرفة (العقلية) الحركة (البدنية) الوجدانية (الانفعالية) (امين الخولي .1994.ص.153)  
إجرائيا : من خلال التعاريف السابقة .التدريب المدمج هو الخلط بين التمارين البدنية  
والمهارية وذلك من اجل تنمية صفة بدنية أو تنمية صفة مهارية وهو أيضا دمج تمارين  
بدنية ومهارية وخطوية لأجل الوصول إلى الهدف المنشود.

**الأداء المهاري المركب:**

**اصطلاحا:**

القدرة على الاختيار المناسب للمهارات ودمجها مع بعضها البعض وأدائها وفوق متطلبات اللعبة مون حيث المساحة المتاحة والخصم ، والزميل ، والوقت المتاح ( البساطي

**إجرائيا:**

مقدرة اللاعب على أداء تسلسل مهاري صحيح في اقل وقت وبأقل جهد

**7-الدراسات السابقة**

**الدراسة الأولى :** دراسة مساليني لخضر ( ، ) (2012مقال منشور بمجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم ، بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط ( 18 - 16سنة)

**هدف الدراسة،**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط ( 18 - 16سنة)،

**الفرضيات**

وكانت الفرضيات متمثلة في تأثير برنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر إيجابا في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط ( 18 - 16سنة)

**منهج البحث وعينته**

، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بطريقة عمدية وتكونت من 18 لاعب من فريق سيد علي لخضر يمثل عينة التجريبية و 18 لاعب لفريق سيدي علي يمثل عينة ضابطة من المجتمع الأصلي 200 لاعب ( 20فريق) ، و اعتمد الباحث على الأدوات التالية : المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاستبيان، المقابلات، الاختبارات البدنية والمهارية (اختبار البطن، التعلق، اختبار الجري 30م، اختبار الجري 50م) ، وكذلك الوسائل الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، البرنامج

التدريبي ( 3 وحدات تدريبية في الأسبوع - 12 وحدة تدريبية في شهر - مدة الوحدة التدريبية ، (120)

### الاستنتاجات

المتوصل إليها تأثير البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج) تأثيرا إيجابيا في تنمية القوة والسرعة وتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط، وذلك بعد المقارنة بين نتائج الإختبار البعدي للعينتين، ولصالح العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح

الدراسة الثانية مذكرة فغلول سنوسي لنيل شهادة الدكتوراة -جامعة مستغانم -2011  
عنوان "اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة بالكرة في تطوير تحمل السرعة"  
لدى العبي كرة القدم أواسط  
( 17-19سنة )

### هدف الدراسة

معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح (التمارين المدمجة) في تطوير تحمل السرعة.  
المنهج المستخدم:

. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة

### التعريف بالبحث

### العينة:

اختار الباحث العينة عمديا متكونة من 30 لاعبا من فريقي ترجي و وداد مستغانم

### الفروض:

للبرنامج التدريبي المقترح بالتمارين المدمجة دور لسرعة لدى العبي كرة القدم، 17-19سنة  
هام في تطوير تحمل

### أهم الاستنتاجات

.توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح هذه الأخيرة :

### نتائج الدراسة

✓حدوث تطور في تحمل السرعة لدى اللاعبين.



✓ تطور في القدرات البدنية لدى اللاعبين مع تحسن في المستوى البدني  
(الدراسة الثالثة : دراسة أشرف جابر علي جابر -رسالة ماجستير غير منشورة- 1990  
، عنوان برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة القدم، تحت 13  
سنة

#### هدف الدراسة

وهدفت الدراسة إلى تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين  
كرة القدم تحت 13 سنة ،

#### الفروض

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس -  
البعدي للمجموعة التجريبية.

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في -المجموعة التجريبية  
القياس البعدي لصالح

.يوجد ارتباط دال إحصائية بين الجانب المهاري والبدني نتيجة تطبيق البرنامج

#### منهج البحث وعينته

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث، وقد شملت عينة البحث 51 ناشئ  
اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية،

#### نتائج الدراسة :

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة  
القدم تحت 13 سنة

#### الدراسة الرابعة:

دراسة بلخضر امين -بن شاعة حمزة مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر -جامعة مستغانم  
2018/2017

عنوان دراسة مقارنة لمستوى المهارات الأساسية والأداء المهاري المركب عند لاعبي كرة  
القدم اقل من 17 سنة

#### الفروض

في هناك تباين في مستوى اللاعبين بين أداء المهارات الأساسية والأداء المهاري المركب

## منهج البحث وعينته

المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وقد شملت عينة البحث 45 لاعب من ثلاث نوادي تنشط في رابطة وهران (شباب سيدي علي-اتحاد سيدي لخضر-مولودية حجاج)

## نتائج الدراسة

هناك تباين واضح بين مستوى المهارات الأساسية والأداء المهاري المركب التوصل إلى أهمية الأداء المهاري المركب وربطه مع المهارات الأساسية في كرة القدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الجري بالكرة عند أدائه منفصل وأدائه بشكل مركب

## التوصيات

ضرورة اعتماد الاختبارات مهارية في قياس الأداء المهاري المركب لدى اللاعبين الناشئين اعتماد المدربين في الإعداد المهاري على التدريبات المهارية المركبة المشابهة لما يحدث في المقابلة

الاهتمام بجانب الأداء المهاري المركب عند انتقاء اللاعبين

## 8-التعليق على الدراسات:

بعد تطرقنا للدراسات السابقة يمكننا ملاحظة مايلي:

جميع الدراسات تقريبا اعتمدت على منهج واحد هو المنهج التجريبي الملائم لمثل هذه الدراسات، كما اعتمدت هذه الدراسات على الطرق والوسائل العلمية، إضافة إلى الاعتماد على الوسائل الإحصائية المناسبة تمثلت غالبا في : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، كما تمثلت الدراسات في الاعتماد على رياضيين ذوي مستوى عالي . وقد خلصت النتائج المتوصل إليها إلى أن هناك ضرورة الاعتماد على البرنامج التدريبية المدمجة في التحسين في الأداء البدني والمهاري والأداء المهاري المركب .

## الفصل الأول

التدريب المدمج والمتطلبات البدنية عند

الناشئين

## 1-التدريب المدمج

### 1-تاريخ التدريب المدمج:

:يشير ( Ebben2000 ) إلى أن بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى ( 1966 ) وذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي، ويرى (Naldchu 1996) إلى أن البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانيات وذلك عندما قام(-) (Kontor et Fleck 1986) على ما كتبه ( Verkhoshansky 1966) في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي استخدام وتطبيق التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت، وذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الإعداد، ويضيف إلى قيام المدربين وعلماء الرياضة الأوربيين بتطوير التدريب المدمج بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الأثقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصادم ( Shock Training ) التي تعرف باسم تدريبات البليومترك، وأصبح يستخدم على نطاق واسع في أوروبا الغربية في عام 1995) (عمرو صابر حمزة، 2010)

كما يضيف توماس تات وخلال أواخر 1970 وأوائل 1980 كان هناك اتجاه في برامج تدريب كرة الطائرة، بالإضافة إلى عدد من الألعاب الرياضية التنافسية الأخرى إلى فصل وتقسيم الأوجه المتعددة للبرامج التدريبية (مهارات التعامل مع الكرة، التحمل، التدريب النفسي...الخ) كل وجه كان يدرّب كما لو كان غير متصل بالآخرين، وذلك كان خطأ، إن لاعب الكرة إنسان كامل ومتطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا كلما أمكن في جميع الأوجه الخاصة بالعبة مع بعضها وليس بصورة منفصلة، ولذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني /الفسولوجي مع التدريب المهاري والتدريب التكتيكي والتدريب النفسي...الخ. (عصام الوشاحي، 1994 ، ص507)

## 2-تعريفات التدريب المدمج :

التدريب المدمج حسب (McGregor Bard 2006) هو طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية ويذكر . Fleck (1986 etKontor) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة، كما يشير ( 1988Watt Ebbenet ) هي تدريب أثقال بشدة عالية يتبعها تمارينات البليومتر في نفس المجموعة التدريبية، على أن تتشابه بيوميكانيكيا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع وتعرف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنادي، التي تكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات، (alexander.) p01, 2008

ويقول Night Bobby مثال هناك الذي يشاهد التمرين وينفذه وهو يختلف عن الذي يراه ويفهمه ثم يطبقه وأيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها أن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد منه بشكل كبير , 1983, p06 (Fiffh.)

إن للتمارين أهمية كبرى للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهاريا وتكتيكية وبما يتناسب مع ذلك النشاط".(وجيه محجوب، 2000 ،ص167) ومصطلح المندمج Intégration هو بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة "العقلية"- الحركة "البدنية"- الوجدانية "الانفعالية"- (أمين أنور الخولي، 1994 ،ص153 ) التدريب المدمج يسمى مجمعا وأيضا مختلط أو التدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة، ( Vitulli 2010 ,)

ومثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت ( 3 دقائق)، أو حتى تسجيل مجموعة أهداف ( 03 نقط بالترتيب

تسجيل بدون خطأ ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة)(عصام الوشاحي، 1994  
ص505. )

-يستخلص الطالب الباحث من خلال التعاريف سابقة الذكر أن التدريب المدمج هو خلط  
بين التمارين البدنية مع بعضها البعض أو هو دمج بين التمارين المهارية وذلك من أجل  
تتمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معاً، أو هو دمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية  
من أجل تحقيق الهدف المرجو .

### 3-أهمية التدريب المدمج :

يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر  
لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكنيك ثم  
تمارين اللعب المصغر، وهو مناسب جداً للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من  
خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس والأكاديميات الكروية، والذي يعتبر أهم عناصر  
جذب اللاعبين وتخليهم من روتين التمارين المملة. ( Mola2010 ).

### 4-أهداف التدريب المدمج:

يهدف التدريب الشامل والمدمج من خلال تصوراتهِ ومحتواه وسيرورته إلى تحقيق الأهداف  
الآتية:

- توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل .
- اكتساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية .
- اكتساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية .
- ( 1994, p249) r.Chanon, القدرة على التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية كاللعب  
مع نفس أعضاء الفريق وهو التوافق الجماعي للفريق .

- التدرج الفعلي في عملية بناء اللعب بالتعرف على المشكلة واختيار الأهداف الخاصة وبعدها التحضير للتدريب ثم اختيار وسائل التدريب ثم دمج كل المكونات مع الجانب التقني والخططي ليلبها الدمج مع باقي المكونات البدنية .

-إكساب مستوى عالي من التحضير الخططي والذي بدوره يساعد على ربح الوقت وإبداع وضعيات تنافسية كما تساعد على إكساب سرعة تقنية كبيرة.

- طريقة التدريب الشامل والمدمج تساعد على التأقلم مع المنافسة والصراع التنائي الأرضي والهوائي من خلال اللعب على الطائر ولمسات الكرة.

- هذه الطريقة التدريبية تساعد على التحكم في وضعيات الخصم من خلال النقل من وقت حفاظهم على الكرة وتقليل مساحات اللعب والوصول الفعلي إلى هذه الأهداف المتعددة الجوانب من خلال التدريب الشامل والمدمج يعتمد على التوجيهات والجوانب والأسس الآتية:  
(p184-185,1990,b.Grosgerges)

- 1تطوير ذكاء اللعب

- 2 :تسهيل التنقلات مقارنة بالكرة

- 3 :تطوير القدرة على حل المشكلات:

- 4تطبيق اللعب المباشر والسريع:

5تطبيق اللعب الإبداعي:

5-خصائص التدريب المدمج:

يتميز هذا التدريب بعدة ميزات هي

تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة ويمكن تلخيصها فيما يلي :

5-1 التدريب المدمج تدريب مثالي و نموذجي

من أولويات المدرب في المستوى العالي التحضير بشكل مؤثر على المنافسة من -هذه المقاربة يكون البحث عن الوضعية المناسبة والمثابرة للمنافسة التي تسمح للحصول على تفوق رياضي جيد، إذا فخاصية التدريب المثالية والنموذجية تساعد على وتكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية والتقنية والخطية وهي نفسها الاحتياجات والخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية، وهو ما يوضحه المثال الآتي أثناء مقابلة تدريبية يلعب الفريق باحتياط وفق نظام قاعدي خاص بالفريق، مما يسمح له بمواجهة عالية عند الفصل الأول : التدريب المدمج في كرة القدم 34 المقابلة الرسمية، بحيث ينجز هذا العمل وفق مناظرة نوعية من الضغط العالي أثناء حصص التدريب والنهاية توقع تفوق ورد فعل خطي كبير جدا.

(p16.18,1980,Doccer)

5-2- **التدريب المدمج تدريب نشط** : هذا النوع من التدريب له هدف رئيسي هو الإبداع إبتداء من الوضعيات التدريبية المقاربة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحصول على سرعة الإدراك الاختياري وفق عمل تقني في وضعيات التعب، والتقدم والزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين، وذلك بالاستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة، إذا فاللاعبون يعملون ويكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة هذا يعني ربح الوقت

5-3- **التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي** : هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخطية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي ( Jean Luc Cayl,2001,p29-33 )

5-4 **التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات أو الفترات** : وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة وهي متمثلة في تحليل المجهودات الحقيقية المبذولة خلال المقابلة بناء على معالم هي (T-Reilly-Amd-V-Thomas,1976,p87-89)



-دراسة النبضات القلبية: ملاحظة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية تعتبر جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل، بحيث أنه في حالة عمل وفق شدة ومدة مستمرة تسمح بسهولة التعرف على نوع الوظيفة الطاقوية السائدة وعامل الاسترجاع بوقته ونوعه لكن في العمل المتقطع تعطي تعقيدا في التحليل، كما أن الدراسة المعمقة لخصائص اللعب الجماعي تسمح للحصول على أفضل فترات استرجاع بين كل مجهود.  
(184p183,1991.Mombaerts)

دراسة المجهود المتقطع في كرة القدم: من خلال الدراسات الإحصائية المتحصل عليها من ملاحظة اللعب التنافسي في المستوى العالي، ويهدف الحصول على مختلف أنواع ومقاطع اللعب وظروفه وإظهار نفي النتائج الإحصائية لنشاط كرة القدم ممثلة في مقاطع التمارين في اللعب بمختلف الأوقات، فكانت النسب الآتية: 50% أكثر من 20 ثانية، 32 % من 20 إلى 50 ثانية، 18% من 50 ثانية إلى أكثر من 2 دقيقة.

- مبدأ تعاقب العمل والراحة: الوضعية الدفاعية أو الهجومية تقدم على أساس وحدة قاعدية من المجهود في لعب كرة القدم، هذه الوضعيات الدفاعية أو الهجومية يمكن أن تخلق تسلسل في اللعب، هذه الوحدة التسلسلية في الوضعيات المتقطعة بفترات الدفاع والهجوم، هي بدون شك تتلشى بمرور الوقت وفي مساحات اللعب، عند هذا المستوى الذي يتسم بتصميم المهام الخطئية فوضعية اللعب هي وضعيات متقطعة بفترات راحة إيجابية يتأثر أما باستئناف اللعب أو بالمخالفات، بحيث تكون الفترات المحددة للراحة أقل زمن ومتقطعة مع خفض شدة حمولة العمل، هاته الفترات الإيجابية للراحة المدرجة بعد المجهود المتقطع للعب والمقدرة من 0 إلى 30 ثانية يمكن تعديل الراحة إلى 15 ثانية، وفي نفس التوجه يوجد ثالث أنواع لتوزيع الراحة وهي على الشكل الآتي - :زمن اللعب أقل من وقت الراحة أو من زمن اللعب من وقت الراحة أو زمن اللعب يساوي وقت الراحة

5-5 التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى اللعب :اعتمادا على حمولة المجهودات البدنية والنفسية التي يتم ملاحظتها من المنافسات الرسمية والتدريبية ثم إسقاطها كأهداف تحضيرية.

## 6- أشكال وأنواع التدريبات المدمجة

يعد هذا الأسلوب مزيجاً من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما مع الناحية الخطئية، ويتوقف ذلك محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتتاسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضال عن تحسين القدرات البدنية والخطئية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو والتوقف والدوران وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم. وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم). ولذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكثر الأساليب فاعلية للاعبين الكبار وذوي المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي، وترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الأخطاء، وتنمية القدرات الخطئية والتفكير الابتكاري للاعب، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خطئية، والمهارية خطئية بدنية. (أمر الله أحمد البساطي، 2000، ص189).

**7 التدريبات المهارية البدنية المندمجة:** يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساسي، بدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيراً ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات لأداءه وشدته وفترات الراحة البينية. (البساطي، 2000، صفحة 190)

وخلال التدريب على مهارات التمرير والاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل لتحقيق الأهداف أو

نظامك عمل اللاعبين إعطاء معلومات، وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب الأسس والقواعد العلمية لتدعيم وتنمية العناصر البدنية المختارة (من حيث حجم وشدة وفترة الراحة والتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانياً عدم إغفال شروط وقواعد متطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها

**تمهيد:**

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما، كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يحل بإحدى القواعد الأساسية لتطور الخبرة والعمل على نموها، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، حيث أن التدريب بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به إعداد لاعب كرة القدم إعداد فسيولوجي بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهود المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة، أو مهاريا وخططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم ومن خلال الموضوع سيتطرق الطالب الباحث إلى أهمية التمارين المندمجة بالكرة وأهم مميزات إعداد لاعبي كرة القدم في هذا الفصل

## 2/- الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم

والقدرات البدنية تمثل الأساس الهام في الوصول باللاعب للحالة المثلى البدنية والتي تبنى عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى ، حيث أن مقدرة اللاعب في تحقيق انجاز ذو مستوى عالي من الأداء يرتبط بإمكانية اللاعب بما يمتلكه من القدرات البدنية والتي تشتمل على التحمل والسرعة والقوة.

### 2 ± مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين وكيفية تطويرها:

حظيت عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية بالاعتناء الكاملة من قبل القائمين على عملية التدريب لهذا القطاع ومنها برامج الأعداد البدني ، غير أن وجهات النظر قد تعددت فيما يخص إدراج تلك البرامج البدنية ضمن محتوى خطة إعداد المبتدئين من عدمه، فمنها من يؤيد اتجاه عدم احتواء الخطة التدريبية للناشئين على الأعداد البدني مستنديين في ذلك إلى خصائص مراحل النمو التي قد تتعرض للفرد من جراء تدريبات عناصر اللياقة البدنية ، حيث أنها غير متكاملة النمو خاصة الجهاز العصبي والأجهزة الحيوية الوظيفية والجهاز الهيكلي .

بينما يرى آخرون إدراج برامج الاعداد البدني ضمن خطة تدريب الناشئين لأهمية ذلك في المساهمة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وتجنب عدم أو قلة تطويرها على المدى البعيد ، ولكن دون أن تستند في ذلك على أسس ومبادئ تنفيذ تلك البرامج والتي تتلافى الأضرار بأجهزة الجسم المختلفة وظيفياً وعصبياً وهيكلياً وتؤكد الاستفادة من تلك البرامج البدنية في تحسين العناصر البدنية. هنالك وجهة نظر ثالثة ترى اكتساب العناصر الب-دنية للناشئين من خلال أدائهم للبرامج المهارية وبطريقة غير مباشرة معارضين في ذلك إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية بدنية.

فقد أمكن تحديد العناصر البدنية ومكوناتها فعنصر التحمل تتحدد مكوناته في (تحمل السرعة، تحمل الأداء، التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي المركزي والجهاز الدوري التنفسي لدى الناشئين، فإن تحمل كل من السرعة والقوة يصبح أمراً مستبعداً، ولارتباط تحمل لأداء بالجانب المهاري والحركي المتعدد فإنه يقتصر على التحمل الدوري التنفسي وفق أسس معينة، أما عن مكونات عنصر السرعة فهي

(السرعة الانتقالية، سرعة الأداء، سرعة الاستجابة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي والعضلي فإنه يقتصر الاهتمام على تحسين سرعة الانتقال والأداء . وبخصوص مكونات القوة فهي (القوة العضلية والقدرة) ولعدم اكتمال الجهاز الهيكلي وخاصة غضاريف النمو فإن مكون القدرة هو الأنسب لطبيعة أداء الحركات الأساسية التي يؤديها الناشئين في تلك المرحلة العمرية، وفيما يخص عنصر المرونة فالناشئين بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار إلا أن استخدام الناشئين لتدريبات القوة وحدها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على مرونة المفاصل، ولذا فالحاجة إلى تحسين هذا العنصر لدى الناشئين أمراً لا بد من التركيز عليه في برامج الأعداد البدني . أما عنصر الرشاقة فهو الأكثر ارتباطاً بالعناصر البدنية الأخرى في نواحي متعددة وخاصة التوازن ودقة الأداء والتوافق الحركي ، كما أنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبيعياً أي إنها قدرة توافقية مركبة . من هنا يمكن تحديد مكونات العناصر البدنية التي يمكن أدرجها في برامج الأعداد البدني للناشئين هي (التحمل الدوري التنفسي، القدرة (القوة × بالسرعة)، المرونة). (محمد عوض بسيوني وفيصل الشاطي 1992 ص 17)

## 2-1-1 التحمل الدوري التنفسي

مقدرة خلايا جسم الناشئ على استخدام أوكسجين الهواء إلى أقصى درجة لتوليد الطاقة اللازمة لأداء الجهد البدني المبذول خلال النشاط الرياضي.

أهميته:-

- 1- يعتبر الجهد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة.
- 2- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية.
- 3- يرتبط الجهد الدوري التنفسي بالتزايح الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.
- 4- يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية.

العوامل المؤثرة في الجهد الدوري التنفسي-

1 التدريب الرياضي.

2 تأثير الأدوية.

3 العوامل المناخية.

4 الإجهاد العضلي.

5 التغذية

6 العادات الشخصية.

7 الحالة النفسية.

## 2-1-2-: أنواع التحمل

1- التحمل العام

وهو القدرة علي أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا علي خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد علي هذه الخصائص طول فترة الأداء

2- التحمل الخاص:

وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة. (رسان مجيد خريبط 1989 ص 1631)

- - : طرق التدريب

1 الطريقة المتماثلة.

2 طريقة التبادل.

3- طريقة فارتلك (طه إسماعيل عمر ، أبو المجد ، ، ص 4)

## 2-1-3 القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة. أو قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهة. وبخصوص مكونات القوة فهي (القوة العضلية والقدرة) ولعدم اكتمال الجهاز الهيكلي وخاصة غضاريف النمو فإن مكون القدرة هو الأنسب لطبيعة أداء الحركات الأساسية التي يؤديها الناشئين في تلك المرحلة العمرية. (عصام عبد الخالق 1999، ص 116)

أهمية القوة العضلية:

• تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية.

- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشنجات والعيوب الخلقية والجسمية.
  - أثبت ( ماك كلوى ) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.
  - تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية.
  - لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.
  - لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.
  - القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكويننا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية.
- (محمد جبار برقع، 2005، ص65)

#### العوامل المؤثرة فيها:

- مساحة المقطع الفسيولوجي.
- زوايا الشد العضلي.
- اتجاه الألياف العضلية.
- العمر الزمني والتغذية والراحة.
- الوراثة.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- فترة الانقباض العضلي.

#### أنواع القوة العضلية:

##### 1- القوة القصوى:

- هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي .
- أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة ولا تستخدم مع الناشئين كونها تشكل عبئا كبيرا على الجهاز العصبي والعضلي للناشئ.

##### 2- القوة المميزة بالسرعة:

- هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة وهي ملائمة مع تدريبات الناشئين بشكل كبير كونها تتناغم مع تكوينهم العقلي العضلي . (النمرالخطيب 1996، ص130)



### 3- تحمل القوة:

هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب .  
أو هي كفاءة الفرد في التغلب علي التعب أثناء المجهود المتواصل. وهي ملائمة جدا مع  
تدريبات التحمل العضلي التي مر ذكرها. (أحمد بسطويسي 1999، ص117)  
طرق تنمية القوة العضلية:

1- التدريب الفتري منخفض الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية تحمل القوة.

2- التدريب الفتري مرتفع الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة.

3 - التدريب التكراري : وينمي القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة.

### 2-1-4- السرعة:

قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب  
ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو  
سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة ( كمال ميل الربطي ص 91)

### أنواع السرعة:-

1- السرعة الانتقالية.

2- السرعة الحركية.

3- سرعة الاستجابة.

### أهمية السرعة:-

1- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.

2- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.

3- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.

4- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد.

### -العوامل المؤثرة في السرعة:-

1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

2- النمط العصبي للفرد.

3- القوة العضلية.

4- القدرة علي الاسترخاء.

5- قوة الإرادة.

- طرق تنمية السرعة

1- التكرارات

2- الطرق البديلة

3- طرق استخدام المقاومات المعوقة للسرعة

4- التتابعات والألعاب الجماعية ريسان خريبيط 1989 ص 88.87.86

## 2-1-5 المرونة:

المرونة تعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه. وتعني قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة. أو هي المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة علي أداء الحركات لمدى واسع. (محمد حسن علاوي ص 80)

أنواع المرونة:

1- المرونة العامة : وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم.

2- المرونة الخاصة : تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

طرق تنمية المرونة :

1- الطريقة الإيجابية.

2- الطريقة السلبية.

3- الطريقة المركبة - . (هارا ، تر جمة علي نصيف ص 48 1988)

العوامل المؤثرة في المرونة:

1- العمر الزمني والعمر التدريبي.

2- نوع الممارسة الرياضية.

3- نوع المفصل وتركيبية.

4- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.

5- نوع النشاط المهني خارج التدريب.

6- الحالة النفسية للاعب.

أهمية المرونة:

1- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.

2- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.

3- تساعد علي تأخير ظهور التعب.

4- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.

5- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.

6- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.

7- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة. (كمال جميل ، ، ص 09-1991)

## - 2-1-6 القدرات الحركية (التوافق والرشاقة)

القدرة الحركية بالألعاب الرياضية أدوار متعددة , ففي العديد من الفعاليات والألعاب الرياضية التركيبية تتعلق وتعتمد تطبيقات الرياضيات للقدرة الحركية على الأداء الحركي الكلي للمنافسة نفسها كما في (رياضة الجمباز , التزلج الفني على الجليد , الأكروباتيك ) , وفي فعاليات أخرى كثيرة تعتمد على مستوى القدرة الحركية الخاصة لأجل الارتقاء بالمستوى الفني وتحقيق المستوى الإنجازي المثالي للفعالية أو المسابقة كما في (مسابقة الحواجز , سباحة الدوفين ) .

لقد ذكر شنابل بأن تنمية وتطوير القدرة الحركية للرياضي في معظم الفعاليات والألعاب الرياضية يساعد على تنفيذ الأداء الحركي باقتصادية عالية مع مخزون كبير ومتوفر عند الطلب للقدرة الحركية وهذا يعني بأن الأداء الرياضي سوف لا ينفذ بأقصى مديات حركية ممكنة دائماً بل بزوايا وبمرجحات مثالية كافية للقيام بتلك الحركات بقوة واقتصادية عالية مع الإحتفاظ بالمخزون المطلوب لحركات لاحقة أخرى وبدون تعب كبير , ولهذا السبب تصبح عملية تنمية وتطوير القدرة الحركية من أهم الأهداف التدريبية في معظم عمليات التدريب ولمختلف الألعاب الرياضية . إضافة لما تقدم يجب أن تصبح تدريبات وتمارين القدرة الحركية عنصر دائم وضروري للرياضي في برامج الإحماء للألعاب الرياضية كافة , حيث تأخذ مكانها وسط هذه البرامج أي مابين تمارين الإطالة والمطاطية العامة , وتمارين الإحماء

الخاصة بتلك الفعالية الرياضية. ومن أهم القدرات الحركية للناشئين هي صفتي التوافق والرشاقة.

## 2-1-7 التوافق :

يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

ويعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد. أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط. (وجيه محجوب .احمد البديري 2002 ص15)

### أنواع التوافق:

#### 1- التوافق العام:

وهو قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

#### 2 - التوافق الخاص:

ويعني قدرة اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

### أهمية التوافق:

- 1- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.
- 2- يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي.
- 3- تساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة.
- 4- يساعده علي الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- 5- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة.
- 6- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء على الترمبولين.

- العوامل المؤثرة في التوافق:

- 1- التفكير .
- 2- القدرة علي إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم.
- 3- الخبرة الحركية.
- 4- مستويات تنمية القدرات البدنية.

طرق تنمية التوافق:

- 1- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
- 2- أداء المهارات بالطرف العكسي.
- 3- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- 4- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- 5- الأداء في ظروف غير طبيعية. (مصطفى حسن عبد الكريم تدريب الناشئين 2013 ص69)

2-1-8 الرشاقة:

الرشاقة عنصر مركب فان التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة.... الخ ، حيث أن التدريبات الخاصة بها سوف تحوي كل هذه العناصر بما قد يعرض اللاعب للإصابة إذا لم يكن اعد جيد بالنسبة لتلك العناصر . ويحتاج اللاعب إلى الرشاقة للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في جميع الألعاب الجماعية . وعلى ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة ، والقوة ، وتغير الاتجاه ، والتوافق ، والدقة ، والمرونة والعديد من الصفات البدنية وتكسب الرشاقة الفرد القدرة علي الانسياب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ويرى ( بيتر هرتز ) أن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية- :

- المقدرة علي رد الفعل الحركي.
- المقدرة علي التوجيه الحركي.
- المقدرة علي التوازن الحركي.

-المقدرة علي التنسيق والتناسق الحركي.

-المقدرة علي الاستعداد الحركي.

-خفة الحركة.

**تعريف الرشاقة -:**

وتعني القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه (قاسم حسن حسين منصور جميل العنكي 1988ص205)

**أنواع الرشاقة-:**

- الرشاقة العامة:

وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

- الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

**أهمية الرشاقة:**

1- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.

2- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.

3- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.

4- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

**طرق تنمية الرشاقة: -**

1 . تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات

2 . خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب علي أرض رملية

3- التغير في السرعة وتوقيت الحركات)

### خلاصة الفصل:

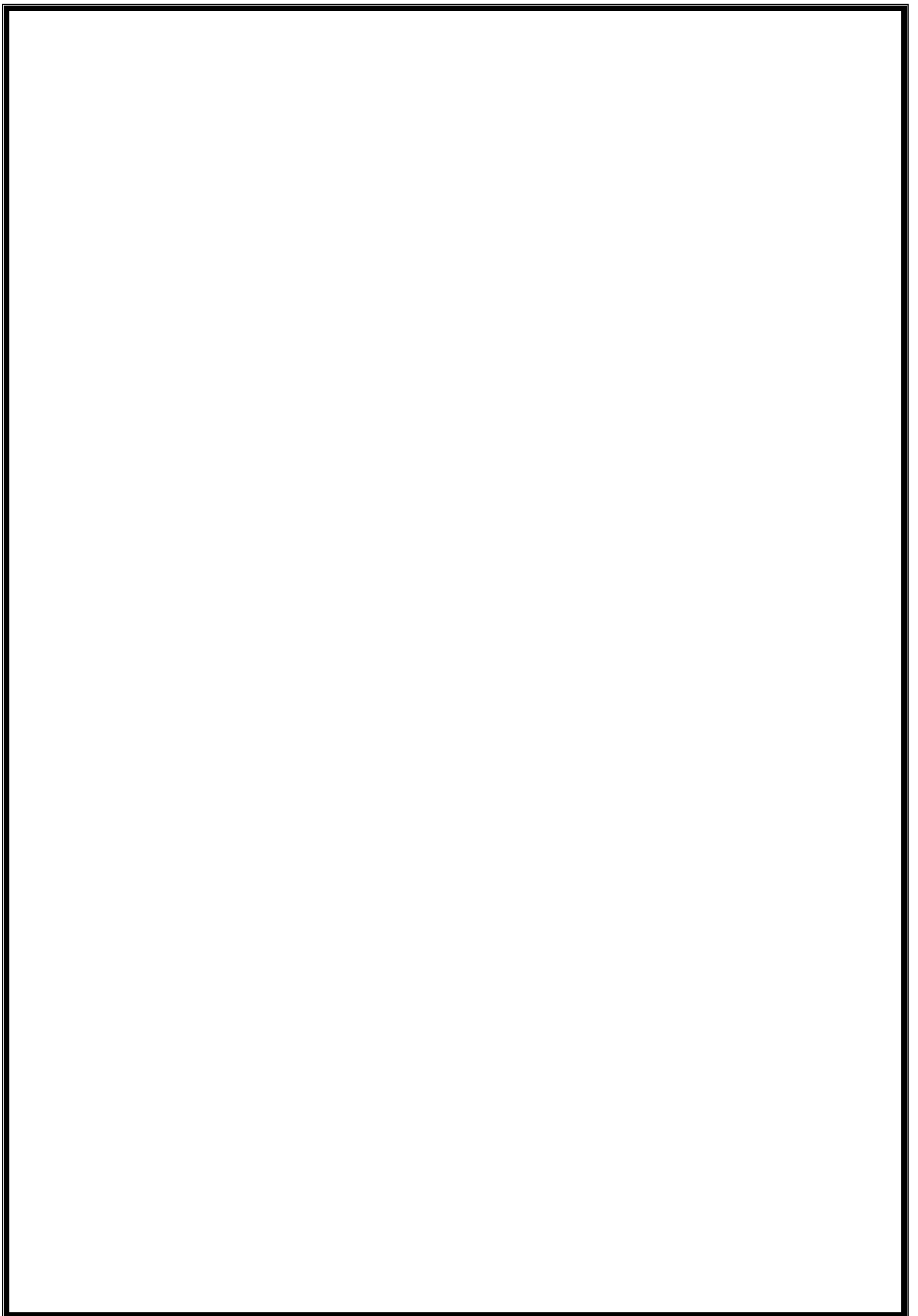
إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم.

من خلال التطرق لمحور التدريب الرياضي الشامل أو المدمج اتضح لنا كرة القدم ذات الفعالية الدفاعية والهجومية التي تتطلب التكامل في المعطيات البدنية والتقنية والمهارية والخطئية والنفسية ويؤدي التدريب المدمج تمارين متنوعة تعمل على تنمية عدة جوانب وذات أهداف مختلفة، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب المدمج إلى تنمية عدة صفات بدنية ومهارية في وقت واحد كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة والصفات المهارية كالتمرير والمراوغة والتسديد

الأداء المهاري

وخصائص المرحلة العمرية اقل من 15  
سنة





### تمهيد:

تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم الحديثة قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف

## 1- مفهوم الأداء المهاري

هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة (وجدى مصطفى الفاتح محمد لطفي السيد ص 374) كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء المهاري والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة. (وجدى مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، ص 149)

يرى الطالب الباحث مما سبق من التعاريف أن الأداء المهاري هو القدرة على إتقان وتنفيذ اللاعب مجموعة من الحركات الرياضية بانسيابية وسهولة تامة يكتسبها من خلال حبه للعبة والرغبة فيها، ويسعى إلى تطويرها بوضع برامج تدريبية، بالإضافة إلى الوسائل المساعدة كالمدرسين والأجهزة وغيرها من العوامل المساعدة بغرض تحقيق أفضل النتائج والوصول إلى أعلى المستويات التي يرغب الوصول إليها

## 2- مراحل الأداء المهاري

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

### 2-1 مرحلة التوافق الأولي للمهارة-

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهارة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية، وتتميز ب 6 هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباطه بقلّة و كفاءة الأداء المهاري

### 2-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص

من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء (أحمد أمرالله البساطي 1998ص26-27)

### 2-3-مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية(أحمد أمر الله البساطي، ص 28-29)

### 3-أهمية الأداء المهاري

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، ويتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

-إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي، وذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة. ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة. (حسن السيد أبو عبده، 2002ص33-37)

### 4-خصائص المهارة الحركية الرياضية

#### 4-1المهارة تعلم

المهارة تتطلب التدريب والتحسن بالخبرة\*

\***التعلم يعرف عادة بأنه**: التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت" ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء التقنية فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة

#### 4-2 المهارة لها نتيجة نهائية

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه "النتائج المحددة سالفا للأداء

#### 4-3 المهارة تحقق النتائج بثبات

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا. (مفتي ابراهيم حماد - 2002-ص13-14)

#### 4-4 المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وبفاعلية

#### 4-5 مقدره المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدره على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب

#### 5- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها

1982 تصنيف سينجر لمهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية :

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة

-التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة (مفتي ابراهيم حماد .2002.ص15)

## 6 مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم

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

## 7-تقسيم المهارات الأساسية

### 7-1المهارات الأساسية بدون كرة

#### 1-الجري وتغيير الاتجاه

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 30 -5م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (7-5كلم) دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن 6وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة

بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسعة المطلوبة

## -2- الوثب والارتقاء

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني، خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات، وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتتمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة

## -3- الخداع والتمويه بالجسم

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع. (حسن السيد ابو عبدو .2002.ص27-28-41-42)

## 7-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة

### -1- التمرير-

### تعريف التمير -

التمير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل :  
في الوضعية المفضلة

من أجل أداء حركي محدد (التصويب) ( Bernard Turpin,1990,p99 )

إن إجابة الفريق للتمير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمير، بحيث يركز:  
الناشئ على أداء التمير كالتالي

أ- التمير الأمامي :يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب- التمير العرضي: أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمير للأمام

ج- التمير للخلف :أما آخر خيار أمام اللاعب فهو التمير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمير للناشئ كالاتي  
التمير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي

-التمير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة. وعند التدريب على مهارات التمير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي، وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمير وأن يكون التمير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا



يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمير، كما لا بد أن لا يكون التمير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه للاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل. (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي،، 2001ص58)

#### د- التمير الطويل

- **التعريف الاصطلاحي:** وهي تستخدم لغرض التقدم نحو منطقة الخصم، وتكمن صعوبتها في دقة أدائها وتكون مسافتها من 25متر فما فوق (موفق أسعد محمود،، 2009ص 95 )  
**التعريف الإجرائي:** هو من الأداءات الحركية القاعدية الأساسية في كرة القدم ويتعدد حسب المسافة وكيفية تنفيذه

#### 2-: استقبال الكرة

##### تعريف :

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيه  
ا بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية، ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب

أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب

### -3 الجري بالكرة

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات و التقنيات التي يريد تنفيذها وقد أصطلح على تسمية هذه التقنية "بالجري بالكرة"، حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه التقنية بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي "بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية "خطئية

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس، والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها، وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، وألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي، حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكبر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي والداخلي معا، وان كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة)، فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة

للمبتدئين، يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري، فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولاً بجزء القدم الأمامي الخارجي، حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري. (محمد رضا الوقاد. 2003. ص171-173)

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط- يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية:

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع

- أداء المهارة مع تغيير السرعات

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز ( .محمد رضا الوقاد، ،2003ص174)

#### 4- المراوغة

##### - تعريف المراوغة

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء الفني للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، بالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبة التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيصة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجابة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح، فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر، فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة. (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص153)

#### -5- التسديد:

#### - التعريف الاصطلاحي

إن كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديدة والضربة يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي

(Fredo-Gatel, 1983, p11)

#### التعريف الإجرائي

هو محاولة اللاعب ضرب الكرة نحو مرمى المنافس من أجل تسجيل هدف، وهو العملية الختامية والنهائية لهجمات الفريق بغية تحقيق الفوز.

#### تعريف التسديد -

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التسديد من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة: عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التسديد دائماً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين،

ويجب قبل التسديد أن يقرر اللاعب كيف يسدد، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (حنفي محمود مختار، 1997، ص106)

### أنواع التسديد:

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

1- **التسديد من الثبات**: يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة .

ب- **التسديد من الحركة**: وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم، اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة جري التي تمنح فرص أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم

### 8- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيح

### 9- أساليب التدريب على المهارات الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعدادي في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات مهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الأساسية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب

الجماعي كذلك لا بد يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية

### 1- تدريبات الإحساس بالكرة

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية

### 2- تدريبات مهارية إجبارية

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة

### 3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية (حنفي محمود مختار، 1997ص102)

### 4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها

### 5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

### 6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة

وتستخدم فيها بغض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحواجز والحلقات (حنفي محمود مختار .1997.ص36)

### 10- أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم

- هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم. - تحتل جانبا هاما في وحدة التدريب اليومية حيث تم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها، تكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخطئي في مواقف اللعب المختلفة.

- وبسبب هذه الأهمية حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب حديثة ومختلفة تتلاءم مع مستوياتهم من أجل إتقان وتثبيت التكنيك.

- ويقع على عاتق المدرب مسؤوليات كبيرة في هذا الجانب المهم من عملية التدريب، لأن البداية السليمة تضمن للمدرب الغاية والهدف من التدريب وخبرته واطلاعه على الخصائص التي تميز كل لاعب ومتابعته للتطورات والأساليب الحديثة في اللعبة حتى تمكنه من التخطيط الصحيح والجيد في وضع البرامج التدريبية التي تضمن له الارتقاء بمستوى اللاعبين.

## 11- الأداء المهاري المركب في كرة القدم:

في ظل التطورات التي طرأت على كرة القدم عامة وخطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهاري المركب حتى يستطيع التغلب على هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل مؤثر وبشكل كل من ماهر والآن أي إن اشتراك عدد مناسب من اللاعبين والهجمات تمتعهم بالأداء الحركي المركب يجعل المدافعين غير قادرين على تحديد من سيقوم بالإنتهاء وان الكثير من المدربين يدرّبون اللاعب على التصويب أو ما يطلق عليه تدريبات الإنتهاء في نهاية الحصة التدريبية وهذا ما يجعل اتصال التصويب بباقي أجزاء الوحدة التدريبية ضعيفا جدا. الإنتهاء ليس مجرد مهارة منفصلة ليس لها اتصال بالمهارات الأخرى ولكنه ينتهي إلى بنیان الوحدة التدريبية داخل بنیان أكبر.

## 1-11 المهارات المركبة أو (الدمجة):

وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مرتبطة تؤدي بتتال وتؤثر كل واحدة منها بالأخرى تأثير متبادل ولذلك يتوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظروف المباراة حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (استلام - تمرير - مراوغة .... الخ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه لأدائها بصورة مندمجة (الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير ...) وتكون دقيقة ومتناسبة مع طبيعة المباراة وامتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا لموقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط. فالأداء المهاري المركب أو المهارات المركبة من خلال النتائج والتحليل فهذه المهارات تمثل أكثر من 70% من الأداء المهاري للاعب خلال المباريات وجميعها

ويذكر حسن ابو عبدو (1998) بان الأداء الحركي المركب من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء هذه التدريبات ومن تم الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

ويؤكد احمد خوزي (1980) على دمج مراحل الأداء المهاري المختلف والربط الانسيابي

الوثيق بين الادائين لتكوين مرحلة بينية مندمجة متضائلة من حيث الزمن



ويشير كل من (حسن علاوي ونصرالدين رضوان) إلى أن كرة القدم تتميز بالكثير من الأداء المهاري المنفرد والمركب. يعني الأداء المهاري المنفرد الحركة الوحيدة وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل منفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في المهارة الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط سريع لمرة واحدة مثل ضربات الجزاء في كرة القدم والأداء المهاري المركب يندمج فيه الاداءات المهارية بتواليات وفق حدوثها

## 1- الفئة العمرية اقل من 15 سنة

من الأهمية أن يدرس مدربو الناشئين النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي الذي يحدث لناشئين سواء كانوا بنات أو بنين، لأن من شأن ذلك مساعدتهم في إدراك وفهم ما يستطيع الناشئون أن يؤدوه من خلال أجسامهم وما لا يستطيعون نظرا لأن كل مرحلة سنوية لها المظاهر التي تتميز بها عن المراحل السنوية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي.

ولقد حاولنا في هذا الفصل التركيز على معرفة معدل النمو في المرحلة السنوية الواحدة الذي يختلف من صغير إلى آخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين يكون لديهم نموا مبكرا عن أمثالهم. وآخرين يبقون متأخرين عنهم، كما أن الاختلاف بين الصغار لا يكون فقط في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بين بعضهم البعض، والذي يمكن أن يؤثر في القدرة على الأداء المهاري.

## 2- التعريف بالمرحلة العمرية (14-15 سنة)

لغة: البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté او mubilité) ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج (نور حافظ 1990-ص48)

اصطلاحا: مرحلة النضج هي من 11-13 سنة بالنسبة للبنات ومن 12-13 بالنسبة للذكور وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر ومرحلة البلوغ المتأخرة للذكور من 14-15 أما للإناث 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي ويظهر ضعف القدرة على المثابرة والجهد والانفرادية حيث هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات العقلية و الحركات وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان ويزداد ميله لحب المغامرة والنافسة القوية. حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور والإناث وهذا ماينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة والبنات إلى العاب الأقل عنفا (jürgen weineck 1997-p324)

### 3- خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة)

#### 3-1 النمو

**معنى النمو:** يشير النمو إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية منذ التكوين الخلية الملقحة وتستمر باستمرار حياة الفرد وتتميز هذه التغيرات بالسرعة في المراحل الأولى من العمر حتى اكتمال البلوغ ثم يعتريها البطء بعد ذلك

(يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والوزن والعرض والشكل والحجم وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للكائن أما التغيرات الوظيفية فتشمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتساير تطور الحياة فكان النمو به ازدياد حجم الكائن وأعضائه وكذلك ازدياد القدرات المختلفة للكائن الحي كالقدرات الحركية أو العقلية وغيرها) ( مروان عبد المجيد 2002 ص 11 )

**1- النمو البدني:** هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل .خاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل وواضح .فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسمي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين (فؤاد زهبي السيد 1995 ص37)

**2- التطور النفسي والعصبي:** من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة كما تتأثر الغدد وقد ينتج عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب .ويصحب ذلك صراع عاطفي وعدم التوافق الاجتماعي يأخذ الطفل باستجابة لمدرسيه أكثر من والده ويضع الكبار محل إعجاب له

**3- التطور الحركي:** إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي والتي لا تتسجم مع الواجب الحركي للمهارة وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه وذلك فان ما يميز هذه المرحلة هو-الهيجان الحركي-والذي يبدو على المراهق من خلال عدم قدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه

(وتتميز هذه المرحلة بقلّة التوجيه الحركي والذي يؤدي إلى حدوث حركات مصاحبة جديدة مع أداء حركي متصلب إضافة إلى الكسل يبدو واضحا على بعض المراهقين في هذه المرحلة من ناحية أخرى تكون قابلية التطبع الحركي قليلة وسبب ذلك النمو المفاجئ للطول و الزيادة السريعة في الوزن إضافة إلى أن العصبية عند المراهقين والمراهقات تكون كبيرة في هذه المرحلة (مروان إبراهيم عبد المجيد -2002-ص24 )

**4-النمو الفيسيولوجي:**ومن مظاهر البلوغ الجنسي ويعتبر البلوغ بمثابة(الميلاد الجنسي) ويتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية وعند الإناث عند حدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية .ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة واهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ويحدث هذا غالبا من سن 14-15 سنة(حامد عبد السلام زهران 1995-ص343)

**5-النمو الجسمي:**يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعته الكبيرة ويلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته لمدة حوالي 03سنوات وذلك بعد فترة الهادئ في المرحلة السابقة على أن يستمر إلى حوالي 18سنة لدى الإناث و 20 سنة لدى الذكور وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند الإناث في سن 12 سنة وعند الذكور في سن 14 سنة(حامد عبد السلام زهران 1995-ص352)

**6-النمو العقلي:**تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموما ومن ثم فان تعليم المراهق "كله"يشمل تزويده بقوة عقلية تساعد على النمو المتكامل وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية وما يهمننا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتنتظر

معها مجموعة من الخصائص مثل الانتباه -التذكر -الإدراك ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد مايلي :

-الوراثة

-التسهيلات البيئية والخبرات والتدريب

-التوافق الانفعالي

-وسائل الإعلام (حامد عبد السلام زهران 1995-ص353)

**7-النمو الاجتماعي:** نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية ومن خلال كل هذا تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي فالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائما التفوق عليهم وقد يلاحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر للنصيحة .وتتميز هذه المرحلة بمسايرة ومجاورة وموافقة والامتثال والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية بغية تحقيق التوافق الاجتماعي (حامد عبد السلام زهران 1995-ص54)

**8-النمو الانفعالي:** يتمثل في مدى الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة .فهذه مرحلة اضطرابات انقلابية وحساسية شديدة الثقل والاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية .كما تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مثيراتها وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها .ويلاحظ التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب .الكره.الشجاعة والخوف(اسعد ميخائيل ابراهيم -1999-ص25)

ويعتبر الحب والمحبة من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له ولاجدال في إشباع الحاجة إلى الحب والمحبة من أزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية للمراهق والحب كإنفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية للمراهق فالحب المتبادل يزيد الألفة ويزيل الكلفة (محمد حسن علاوة -1998-ص145)

### خلاصة الفصل

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم

# منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، وتختلف

المناهج باختلاف الهدف الذي يريد الباحث الوصول إليه، بحيث يشترط على الباحث في المجال الرياضي توضيح

وكشف الطريقة والمنهجية المتبعة في دراسته وهذا قبل الشروع في عرض النتائج. (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 206)



## 1- منهج البحث:

تختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية حسب نوع المشكلة و الأهداف المتوخاة من الدراسة و بالنظر إلى طبيعة مشكلة البحث الذي نحن بصدد إنجازه و الذي يندرج في إطار الدراسات البدنية و المهارية، فإن المنهج المناسب هو المنهج التجريبي ، وهذا للتأكد من صحة فرضيات الباحث ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي



نظر لأنه اقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة المدروسة والمنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالنسب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بين علوم الرياضة (محمد حسن علاوي وأسامة راتب. 1999 ص 217)

## 2-1 مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون من المجموعة :

مدارس . فرق . تلاميذ . سكان . لاعبين . أو أي وحدات أخرى (محمد نصر الدين رضوان - 2003 ص 27)

يتكون مجتمع البحث من (10) فرق تنشط بالرابطة الجهوية لكرة القدم -سعيدة- تتكون من 30 لاعبا لكل نادي منخرطين خلال الموسم الرياضي 2024/2023 صنف أصاغر ذكور .

## 2-2 عينة البحث:

يقول جلاطو الجيلاني: "العينة هي جزء من المجتمع الإحصائي وليس أي جزء، إنه الجزء الذي يمثل المجتمع تمثيلا". (الجيلاني، 1998، صفحة 05)

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 30 لاعب ناشئ تم اختيارهم بطريقة مقصودة وتمثلو في كل من كانت له رغبة في المشاركة في الدراسة من لاعبي مولودية بلدية الحساسنة وتم اختيار 06 لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية بغرض التحقق من صلاحية أداة وإجراءات الدراسة. ولقد لجئ الطالب الباحث لاختيار العينة التجريبية لعدة أسباب منها رغبة اللاعبين في الاشتراك في الدراسة وكذلك لوجود الكثير من التسهيلات التنظيمية مع القائمين على الفريق والملعب الذي أقيمت فيه التجربة وبعد التأكد من التجانس بين أفراد العينة في متغيرات السن والطول والوزن . قبل تقسيم العينة إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية .

### 3-مجالات البحث:

وتتمثل في ثلاثة مجالات كالتالي:

#### 3-1-المجال البشري:

تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة من المجتمع الأصلي فريق مولودية بلدية الحساسنة الذي ينشط على المستوى الجهوي بالرابطة الجهوية لكرة القدم - سعيدة- و شملت الدراسة التطبيقية من المجتمع الأصلي عن طريق الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم لفريق مولودية بلدية الحساسنة البالغ عددهم (30)

#### 3-2-المجال المكاني:

وأجريت الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم بالملعب البلدي 01 نوفمبر بالحساسنة

#### 3-3-المجال الزمني:

بدأنا العمل في البحث خلال شهر فيفري 2024 وأنهينا في شهر ماي 2024، وكانت على مرحلتين :

المرحلة الأولى تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2024/02/01 إلى 2024/02/08

#### 4-الدراسة الاستطلاعية :

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قام الباحث بزيارة ميدانية لتفقد مكان تدريب الفريق والوسائل المستعملة ومعرفة البرنامج الزمني التدريبي للفريق ثم قام الباحث بدراسة الإمكانيات المتاحة والمتوفرة لدى الفريق وهذا من أجل التوصل إلى الطريقة المثلى لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن مواجهتها خلال العمل الميداني .وبعد لقاء الطاقم المسؤول على الفريق وكذا مدرب الفريق تم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات .وبعد تقديم الباحث للفريق والتعرف على اللاعبين والانتهاء من جمع كل المعطيات التي يحتاجها الطالب تم

اختيار عينة عشوائية مقدر ب 30% من عينة البحث الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادها من الدراسة الأساسية .

المرحلة الثانية

-الاختبار القبلي من 2024/02/15 إلى 2024/02/22

بداية العمل الميداني من 2024/02/23 إلى 2024/04/15

الاختبار البعدي من 2024/04/17 إلى 2024/04/24

**5-متغيرات البحث:**

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية .وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي

**5-1- المتغير المستقل:** يتمثل في الطريقة التدريبية المقترح باستخدام تمارين (بدنية -مهارة خاصة)

**5-2-المتغير التابع:** ويتمثل في الأداء المهاري المركب .

**5-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:**

يصعب على الباحث أن يتعرف على الأسباب الحقيقية والموضوعية للنتائج دون أن يضبط مجموعة من المتغيرات و الإجراءات الصحيحة، وعلى هذا الأساس قمنا بضبط مجموعة من متغيرات البحث قصد التحكم فيها و كانت كما يلي:

- تم اختيار الاختبارات بعد الرجوع إلى مجموعة من المصادر والمراجع كما اعتمد على مجموعة من الدكاترة وأساتذة المعهد.

- لقد قام الطالب الباحث بمراعاة المحافظة على وسائل القياس المستخدمة خلال مراحل تنفيذ الاختبارات القبليّة والبعديّة والحرص على التأكد من سلامتها .

- ضبط توقيت إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد أخذ القياسات في الفترة المسائية حوالي الساعة 17:00.

- كان أفراد العينتين من نفس الجنس والصنف (أصغر ذكور)

- مراعاة تجانس العينة من حيث الطول والوزن والسن .

#### 6- أدوات البحث:

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة (عطا الله احمد 2006).

ومن اجل ذلك استخدمنا الأدوات التالية:

-المصادر والمراجع باللغتين العربية والفرنسية لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم..

-المقابلات الشخصية مع الأستاذ المشرف وبعض أساتذة المعهد.

- إجراء التجربة الاستطلاعية للتعرف على كيفية إجراء الاختبارات البدنية والمهارية التي تخدم موضوع الدراسة وتحديد طريقة التسجيل للبيانات في استمارة المعلومات وكذا تحديد الأسس العلمية للاختبارات.

- إجراء التجربة الرئيسية- الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم

- والتسجيل بصفة نهائية.

#### 7-الاختبارات :

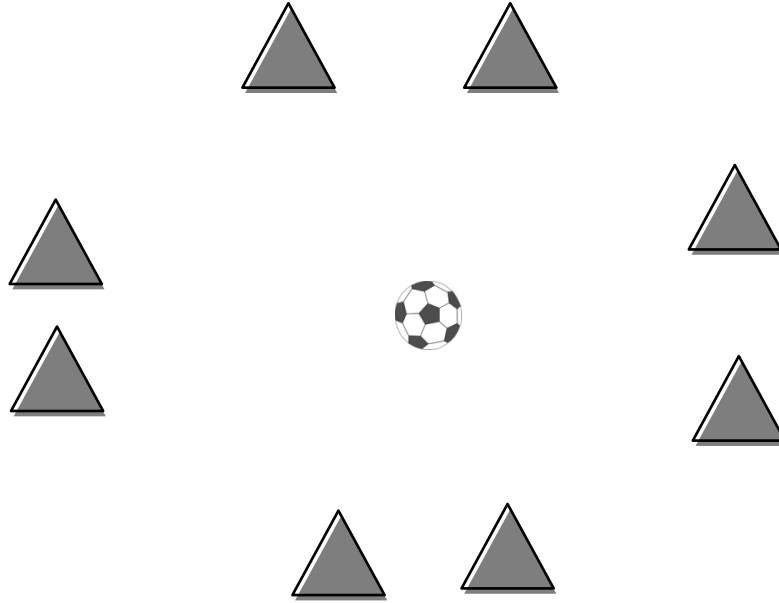
#### 7-1 الجانب المهاري :

-اختبار دقة التمرير

**هدف الاختبار :** يهدف هذا الاختبار الى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم

الأدوات المستعملة: كرات - أقماع

طريقة أداء الاختبار: من على بعد 15 متر حول النقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب-ج-هـ-د) اتساع كل هدف من 70-100 سم يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى. يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند الإشارة يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد (حنفي محمود مختار ص 320)



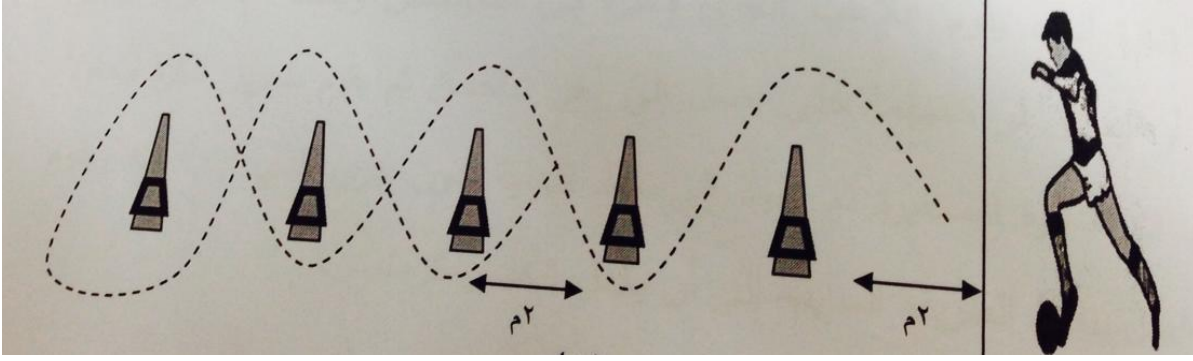
الشكل رقم (01) يوضح اختبار دقة التمرير

اختبار الجري بالكرة

هدف الاختبار: هو قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة دون أن تبتعد عنه

الأدوات المستعملة: كرات. أقماع. ميقاتي

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب ومعه كرة على بعد 05 متر يوجد 05 أقماع بلاستيكية والمسافة بين القمع والآخر حوالي 02 متر. يبدأ التمرين بالجري بالكرة مسافة 05 أمتار ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً



الشكل رقم (02) يوضح اختبار الجري بالكرة ذهابا وإيابا

### اختبار التسديد على المرمى

هدف الاختبار: قياس تسديد اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى

الأدوات المستعملة: في المرمى القانوني يقسم إلى 6 أقسام، عدد من الكرات

طريقة أداء الاختبار: توضع الكرة فوق نقطة 16م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويسدد الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6محاولات على مناطق مختلفة، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم

التسجيل: يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة. (حنفي محمود مختار، 1997، 46)



الشكل رقم (03) يوضح اختبار التصويب على المرمى



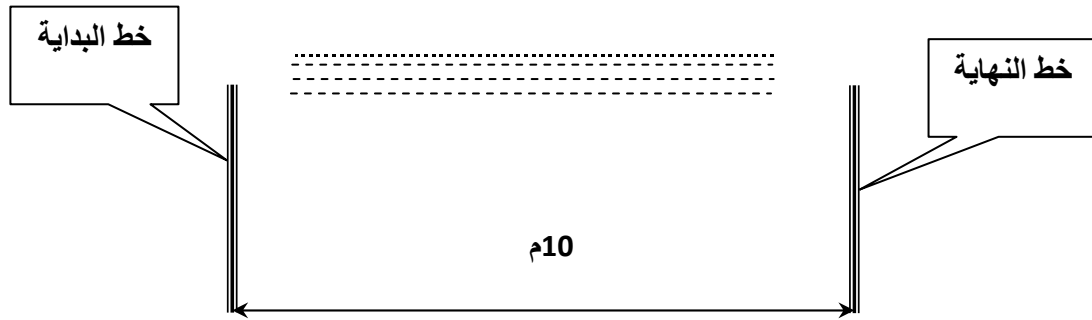
-7-2- الجانب البدني

اختبار الجري 10 متر (السرعة الانتقالية)

هدف الاختبار: وضع تيودا هذا الاختبار ضمن اختبارات السرعة أو سرعة العدو ويهدف إلى قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستعملة: صفارة. مسافة محددة بخطين المسافة بينهما 10م. ميقاتي

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية عند سماع الإشارة يجري حتى يتجاوز خط النهاية إلى الجانب الآخر



الشكل رقم (04) يوضح اختبار السرعة الانتقالية (10م)

اختبار قياس الرشاقة: ILLINIOS

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت - أرضية مناسبة للاختبار - أقماع - شريط قياس - الشكل كما موضح في الصورة مع المقاسات

وصف الاختبار: إحماء مع تمارين الإطالة لمدة 05 دقائق. من وضع الانبطاح يستلقي الرياضي عند نقطة البداية. يكون الجري في أرضية يبلغ طولها 10 متر وعرضها 05 متر كما يوضع الشكل رقم (04). 04 أقماع أخرى في منتصف المستطيل وبينها مسافات متساوية قدرها 03 متر. بعد إعطاء إشارة الانطلاق على اللاعب الجري مع المرور بين الأقماع الأربعة بسرعة وقل زمن ممكن.



- نقطتان عند سقوط الكرة داخل الدائرة الصغيرة 2 -  
نقطة واحدة عند سقوط الكرة داخل الدائرة الكبيرة وخارج الدائرة الصغيرة 1 -  
0 - عند سقوط الكرة خارج الدائرتين أو ارتطامها بالأرض قبل السقوط في الدائر

#### دقة التمرير

- نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المرمى الصغير مباشرة  
01 نقطة واحدة عند ارتطام الكرة بأعمدة المرمى الصغير  
ودخولها أو خروجها  
0- عند عدم التسجيل في المرمى الصغير

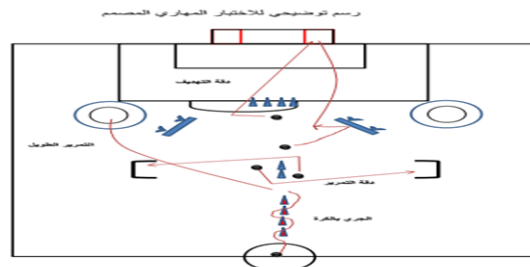
#### دقة التهديف

- م عن القائم الأيمن أو الأيسر 1نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المنطقة المحددة  
01 نقطة واحدة عند تسجيل الكرة في وسط المرمى أو ارتطامها بمحيط المرمى -  
0 - عند خروج الكرة خارج الإطار أو ملامستها الأرض قبل الدخول

#### طريقة الحساب

##### الزمن الكلي للاختبار -

- يحتسب الزمن الكلي للاختبار من البداية حتى الانتهاء من التهديف :  
- مجموع الدرجات المحصل عليها  
- يمنح اللاعب محاولتين تحتسب أحسنهما



الشكل رقم(06) يوضح اختبار الأداء المهاري المركب

## 8- الطريقة التدريبية المقترحة

خطوات تطبيق الوحدات التدريبية: لقد تم اقتراح تمارين تدريبية للجانب البدني والمهاري خاصة في كرة القدم تم تطبيقه بمراعاة الشروط التالية :

وحدتين تدريبيتين لكل أسبوع أي ما يعادل 08 وحدة تدريبية في الشهر

كل وحدة تدريبية تدوم 90 دقيقة

وكان سعي الباحث إلى ما يلي :

تنمية الجانب المهاري البدني للناشئين كرة القدم

تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

تحسين الأداء المهاري المركب عند ناشئين كرة القدم

## 9- الدراسات الإحصائية :

كل عمل يتضمن تحليل ومناقشة نتائج بالأرقام إلا ويعتمد على الإحصاء كوسيلة في التعرف على الفروق والاختلافات بين هذه الأرقام المسجلة وكذلك لفعاليتها لا يمكن لأي باحث الاستغناء عنها وبما أن بحثنا يتضمن تحليل ومناقشة البيانات المجمع اعتمد الطالب الباحث على بعض القوانين الإحصائية التالية :

✓ المتوسط الحسابي

✓ الوسيط

✓ الانحراف المعياري

✓ معامل الارتباط

✓ ت ستيودنت

9-1- المتوسط الحسابي: هو أحد مقاييس النزعة المركزية و يعبر عنه بمجموع الدرجات

على عدد الأفراد.

و الهدف منه هو الحصول على متوسط المفحوصين في الاختبارات البدنية و المهارية ، بالإضافة إلى ذلك فإنه ضروري لاستخراج الانحراف المعياري.(Stephane.C, 2004)

**9-2- الانحراف المعياري:** هو من أهم مقاييس التشتت، يبين لنا مدى ابتعاد درجة المفحوص عن نقطة المركزية. (الحلمي، 1992، ص98)

**9-3-معامل الارتباط "بيرسون":**(Stephane.C, 2004)

يستخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب قيمة معامل الارتباط عندما يكون المتغيران المراد قياس الارتباط بينهم متغيرات كمية ويشترط تساوى عدد حالات كلاً من المتغيرين ونستخدم القانون التالي لحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون

**10-الأسس العلمية للاختبارات:**

**10-1 - ثبات الاختبار :**

يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس و درجة الثقة في هذه النتائج فضلا عن ثبات النتائج و عدم تغييرها. (دويدار، 2005، ص166)

أي أنه يعطي نفس النتائج إذ ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف ، و يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من مقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي نفس النتائج إذ استخدمناه مرة أخرى.. Source spécifiée non valide.

قام الباحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون بعد كشف جدول الدلالة عند درجة حرية 10(ن - 1) و مستوى الدلالة 0.05 .

**10-2-صدق الاختبار:**

و من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصتها من شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.. Source spécifiée non valide.

### 10-3- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار هو عدم تأثره -الاختبار- فيعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ويشير محمد صبحي حسنين: "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عما يصححه، يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحكم أي أنه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية." .Source spécifiée non valide.

إن الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي، ذات موضوعية جيدة و هو الاختبار الذي يبعد الشك من قبل المختبرين عند تطبيقه ، وقد تم عرضها على الأستاذ المشرف لمناقشتها و دراستها ثم تطبيقها في الميدان.

### 11- صعوبات البحث:

- قلة الدراسات المشابهة
- ضيق الوقت وخاصة أننا مرتبطون بالعمل والتربص الميداني
- لكون موضوع البحث واسع صعب علينا تحديد محاوره الأساسية
- قلة الكتب و المراجع التي تتناول الأداء المهاري و الأداء المهاري المركب
- حضور عدد قليل من اللاعبين و السبب تزامنه مع فترة امتحانات و شهر رمضان الكريم

### خلاصة:

في هذا الفصل تم استعراض كل الجوانب المتعلقة بالدراسة الميدانية لبحثنا هذا، فقد تم توضيح منهج، مجتمع وعينة البحث، بالإضافة إلى المجالات التي تم تطبيق الدراسة الميدانية فيها زمنيا ومكانيا، ضف إلى ذلك وسائل الدراسة والأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في هذا البحث

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج



تمهيد:

إن المعطيات المنهجية والأسلوب العلمي يقتضي منا عرض وتحليل مختلف النتائج التي توصلنا إليها من خلال الدراسة المنهجية و التجريبية بالإضافة إلى التعقيب عليها و عرضها في جداول خاصة وتمثيلها بيانيا .

## 1 عرض ،تحليل ومناقشة النتائج:

### عرض وتحليل نتائج تجانس العينة

- من أجل إعطاء صورة واضحة وشاملة لنتائج الدراسة قام الطالب الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على أساس الفرضيات و الأهداف الموضوعية في بداية الدراسة .

بإيجاد التكافؤ ومراعاة التجانس بين أفراد العينة لكل من المجموعتين في متغيرات ( السن - الطول - الوزن ) في الجدول رقم ( 01 ) ومستوى الأولي للاعبين المجموعتين في المتغيرات قيد الدراسة والجدولان التاليان يوضحان التكافؤ بين المجموعتين، حيث تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent-Samples T Test)

أولاً:التحقق من التجانس:

جدول رقم (01) :دلالة الفروق لتجانس العينة في كل من السن والطول والوزن							
المتغيرات	وحدة القياس	العينة الضابطة		العينة التجريبية		قيمة (ت)	دلالة الفروق
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	الشهور	174.3	5.2	175.1	5.6	0.159	غير دال
الطول	سنتيمتر	1.47	0.11	1.45	0.05	0.70	غير دال
الوزن	كيلوغرام	39.13	5.92	40.13	4.30	1.05	غير دال

**ثانيا :التحقق من التكافؤ بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في كل متغيرات المدرسة قبل بداية التجربة الرئيسية :**

يعد التأكد من تكافؤ العينتين التجريبية والضابطة في كل المتغيرات التابعة قيد الدراسة قبل بدء التجربة الرئيسية من أهم الخطوات المنهجية التي يتبناها الباحث،حيث يشكل عنصر التكافؤ بين العينتين عامل مهم في مصداقية النتائج و مدى صحة تفسيرها .وللتأكد من التكافؤ بين لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent-Samples T Test)، ونتائج الجدول رقم (02)تبين ذلك حيث نفترض الآتي

**الفرض الصفري :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية بين العينتين التجريبية و الضابطة (و بالتالي لا يوجد تكافؤ) .

**الفرض البديل :** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية بين العينتين التجريبية و الضابطة (و بالتالي يتحقق التكافؤ)

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (02): نتائج اختبار (ت) للتكافؤ بين لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية (ن=24)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن=12)		المجموعة التجريبية (ن=12)		درجة الحرية	قيمة (ت)	قيمة الدلالة *	الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
اختبار السرعة الانتقالية	ثانية	2.49	0.70	2.54	0.23	22	1.77	0.23	غير دال
اختبار الرشاقة	ثانية	17.55	0.46	17.85	0.36		2.13	0.13	غير دال
اختبار التصويب	درجة	1.33	0.54	1.46	0.21		1.34	0.51	غير دال
اختبار التمرير	درجة	1.90	0.90	1.75	0.12		3.55	0.16	غير دال
اختبار الجري بالكرة	ثانية	10.40	1.20	9.75	2.04		2.60	0.45	غير دال
اختبار سرعة الأداء المهاري (مركب)	ثانية	32.75	1.96	31.42	1.21		0.023	0.09	غير دال
اختبار دقة الأداء المهاري (مركب)	درجة	1.95	1.80	2.03	1.50		2.04	0.29	غير دال

يتضح من الجدول رقم (02) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل المتغيرات التابعة قيد الدراسة وهي الاختبارات البدنية والمهارية واختبار دقة الأداء المهاري المركب، وهذه النتائج تدل على التكافؤ بين لاعبي المجموعتين حيث تأكد على أن لاعبي المجموعتين يمتلكون نفس المستوى تقريبا في المتغيرات قيد الدراسة قبل بداية التجربة الرئيسية

### عرض النتائج وتحليلها:

يعرض الطالب في هذا الجزء النتائج الإحصائية للبحث من أجل التعرف على الفروق في تحسن مستوى الأداء المهاري المركب لعينتي البحث. كما سبق ذكره في الفصول السابقة. قامت العينة التجريبية بمتابعة طريقة تدريبية مقترحة تعتمد على تمارين بدنية -مهارة خاصة بينما كانت العينة الضابطة تتابع برنامج تدريبي تقليدي أو عادي وكانت النتائج كالتالي:

ثانيا : تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والثانية لدراسة ، حيث كان نص الفرضيات كما يلي:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار السرعة الانتقالية و اختبار الرشاقة لدى العينتين التجريبية و العينة الضابطة وذلك لصالح الاختبار البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات مهارات التسديد، المراوغة و التمير (اختبارات منفصلة) لدى العينتين التجريبية و العينة الضابطة وذلك لصالح الاختبار البعدي

الجدول رقم (03): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي و كذلك النسبة المئوية للتغير المستوى في متوسطات الاختبارات لمتغيرات البحث لكلى المجموعتين التجريبية و الضابطة

النسبة المئوية للتجريبية	مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	المجموعات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
			ف	سط	ف	سط		
18%	0,08	1,022	0.11	2.08	0.23	2.54	اختبار السرعة الانتقالية	المجموعة التجريبية
05%	0,019	0,85	0.16	16.85	0.36	17.85	اختبار الرشاقة	
35%	0,014	1,122	0.14	2.26	0.21	1.46	اختبار التصويب	
43%	0,014	1,004	0.55	3.10	0.12	1.75	اختبار التمرير	
08%	0,08	0,952	1.35	8.90	2.04	9.75	اختبار الجري بالكرة	
25%	0,011	1,082	0.72	1.85	0.70	2.49	اختبار السرعة الانتقالية	المجموعة الضابطة
03%	0,017	0,718	0.52	16.95	0.46	17.55	اختبار الرشاقة	
53%	0,0	1,43	0.70	2.8	0.54	1.3	اختبار التصويب	

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

%	20	6		3		3	
<b>32</b>	0,0	1,54	0.88	2.8	0.90	1.9	اختبار التمرير
%	07	6		0		0	
<b>09</b>	0,0	0,81	1.79	9.4	1.20	10.	اختبار الجري بالكرة
%	08	8		6		40	

- يتضح من الجدول (03) الذي يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي و كذلك

النسبة المئوية للتغير المستوى في متوسطات الاختبارات لمتغيرات البحث لكلى

المجموعتين التجريبية و الضابطة يوجد فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات قيد

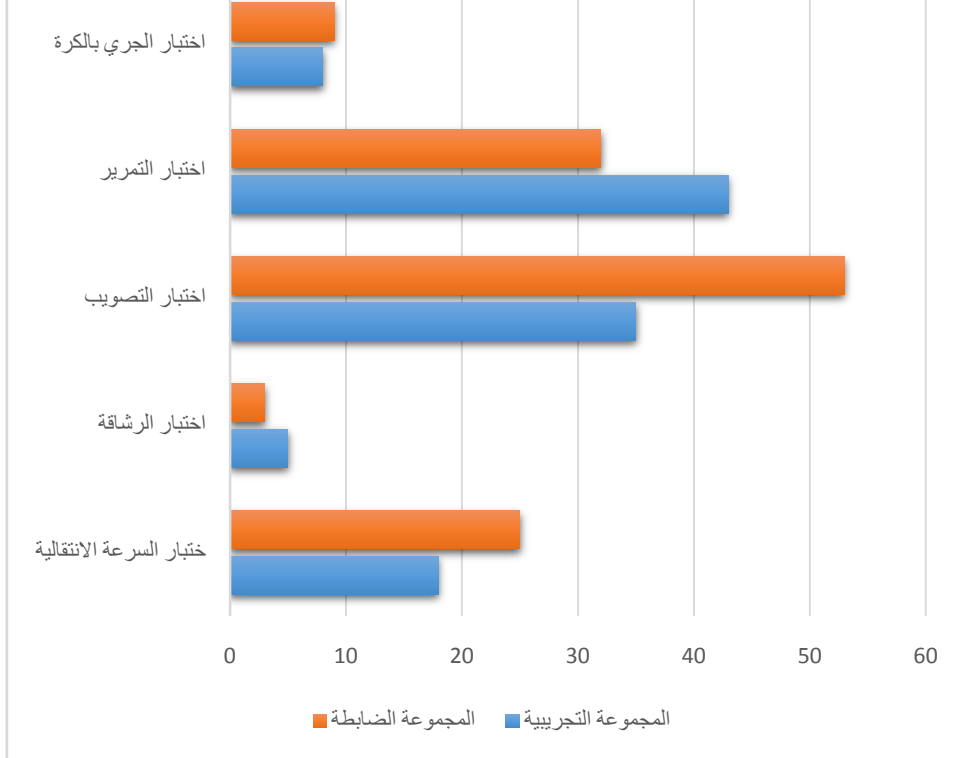
الدراسة بين القياس القبلي والبعدي لكلا العينتين لذلك يمكن القول انه يوجد تحسن في

كلتا المجموعتين في كل متغيرات البحث بنسب متفاوتة .

- و إذا نظرنا إلى الفروق بين متوسطات عيني البحث في الاختبارات البعدية لهذه

المتغيرات فلم توجد هناك إي فروق ذات دلالة إحصائية

الشكل البياني رقم (07.) يوضح النسبة المئوية للتغير في المستوى في متوسطات الاختبارات لمتغيرات البحث لكلى المجموعتين التجريبية و الضابطة



عرض و تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة للدراسة ، حيث كان نصها كما

يلي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لدى العينتين التجريبية و العينة الضابطة في كل من متغير دقة الأداء المهاري المركب وسرعة الأداء المهاري المركب وذلك لصالح لاعبي العينة التجريبية.

يبين الجدول (04) القيم الإحصائية لقياس دقة الأداء المهاري المركب إذ بلغ الوسط الحسابي للفروق لقياس هذا المتغير ( 3.55 ) وبانحراف معياري ( 1.05 ) بينما بلغت قيمة

(T) المحسوبة (1.103) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) القيم الإحصائية

لقياس سرعة الاداء المهاري المركب إذ بلغ الوسط الحسابي للفروق لقياس هذا المتغير

(27.13) وبانحراف معياري (1.46) بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.023) عند درجة

حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار

البعدي للعينة التجريبية ويعزز الباحث ذلك إلى أن التمرينات المركبة المقترحة كان لها

التأثير الإيجابي والمباشر في تطور مستوى الأداء المهاري للاعبين وليس فقط على الاداء

المهارات منفصلة فالتدريب الرياضي المنظم والذي يستند إلى الأسس العلمية الدقيقة يسهم

في رفع مستوى الأداء المهاري للاعب.

( يعني إذا اختبرنا الأداء المهاري بشكله المركب "وهو أقرب لما يحدث خلال مباريات كرة

القدم" يوجد تحسن فقط في العينة التجريبية ).و بالتالي نقول أن التمرينات المقترحة في هذه

الدراسة تؤثر وبشكل إيجابي في تحسين الأداء المهاري المركب و ليس فقط على أداء

المهارات منفصلة.



عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (04): نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق في متوسطات نتائج الاختبارات البعدية للأداء المهاري المركب بين لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية (ن=24)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن=12)		المجموعة التجريبية (ن=12)		درجة الحرية	قيمة (ت)	قيمة الدلالة *	الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
اختبار سرعة الأداء المهاري (مركب)	ثانية	31.2	1.55	27.1	1.46	22	0.02	0.00	دال
اختبار دقة الأداء المهاري (مركب)	درجة	2.25	0.95	3.55	1.05		1.10	0.01	دال

يتضح من الجدول رقم (04) ان قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي الاختبار البعدي -

البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار سرعة الأداء المهاري (مركب) بلغت :

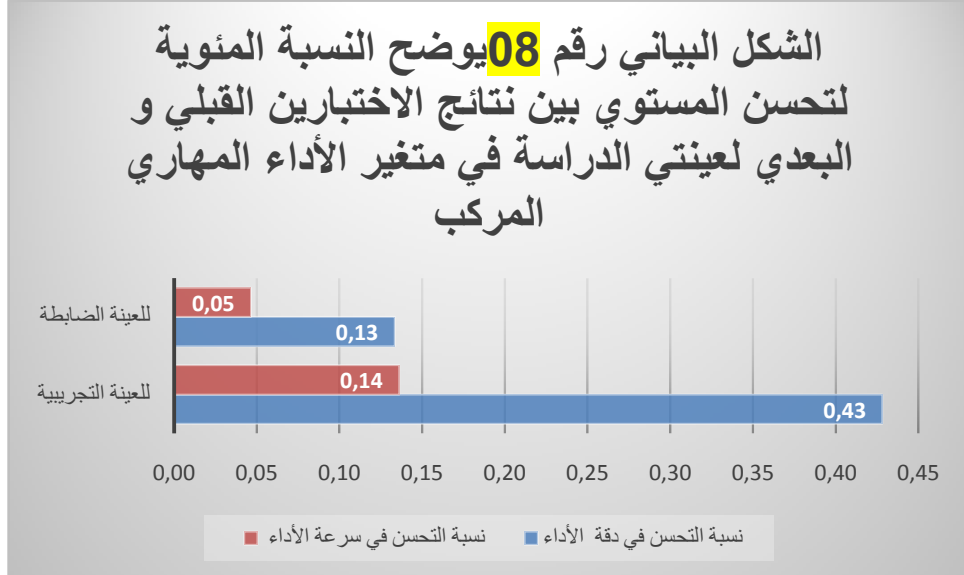
(0.023)، و في اختبار دقة الأداء المهاري (مركب) بلغت (1.103) ،بدرجة حرية قدرت ب: (22) و مستوى ثقة أكبر من (0.05) .

و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في كل من متغيرات اختبار سرعة الأداء المهاري (مركب)، واختبار دقة الأداء المهاري (مركب) . و إذا نظرنا إلى النتائج من منظور إحصائي آخر وهو النسب المئوية للتحسن فإننا نقدم النتائج كما تظهر في الجدول التالي :

الجدول رقم (05) يوضح النسبة المئوية لتحسن المستويين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لعينتي الدراسة في متعير الأداء المهاري المركب			
الفرق	نسبة التحسن في دقة الأداء	نسبة التحسن في سرعة الأداء	
%29,21	%42,81	%13,60	للعيينة التجريبية
%8,69	%13,33	%04,64	للعيينة الضابطة

من خلال الجدول رقم نجد ان أفراد العينة التجريبية حققوا نسب تحسن معتبرة في الاختبارات البعدية مقارنة بنظرائهم من العينة الضابطة في نفس الاختبارات ،حيث بلغت نسبة التحسن سرعة الأداء المهاري لدى العينة التجريبية : (13,60 %) مقابل : (04.64) % فقط لدى العينة الضابطة ، و بلغت النسبة المئوية للتحسن في دقة الأداء المهاري لدى العينة التجريبية : (42.81 %) مقابل : (13,33) % فقط لدى العينة الضابطة أما فيما يخص

الفرق بينها فكان معتبر جدا حيث بلغ (29.21%) و شكل البياني رقم يوضح هذه النسب بشكل أفضل :



## مناقشة الفرضيات

### مناقشة الفرضية الاولى

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار السرعة الانتقالية و اختبار الرشاقة لدى العينتين التجريبية و العينة الضابطة وذلك لصالح الاختبار البعدي

على ضوء النتائج المتحصل عليها من الجدول (03) يمكن القول انه توجد فرق ذات دلالة احصائية بين متوسطات نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية واختبار الرشاقة لدى العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح الاختبار البعدي مما يعني ان هناك تحسن ملحوظ لدى اللاعبين في هذا الجانب وهذا يقودنا الى القول ان الفرضية الفرعية للدراسة تحققت

### مناقشة الفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات مهارات التسديد، المراوغة و التمير (اختبارات منفصلة) لدى العينتين التجريبية و العينة الضابطة وذلك لصالح الاختبار البعدي

على ضوء النتائج المحصل على عليها من الجدول ( 03 ) يمكن القول توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات التسديد المراوغة والتمير اختبارات كل واحدة على حدى لدى العينتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي. يشير الى تحسن ملحوظ لدى لاعبي العينتين في هذا الجانب مما يقودنا الى القول ان الفرضية الفرعية للدراسة تحققت

مناقشة الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدي في الاداء المهاري المركب لدى العينتين التجريبية و العينة الضابطة لصالح العينة التجريبية

قد اثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث كان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار المهاري المركب وذلك لصالح العينة التجريبية قيد البحث وعليه نقول ان فرضية البحث الفرعية تحققت

مناقشة الفرضية العامة:

بعد التاكد من تحقق الفرضية الجزئية الاولى والفرضية الجزئية الثانية والفرضية الجزئية الثالثة. عليه يرى الطالب ان الفرضية العامة للبحث التي مفادها "للطريقة التدريب المقترحة باستخدام التمارين المركبة تأثير إيجابي في تنمية الأداء المهاري المركب في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة" قد تحققت

## 11-استنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- أظهرت الطريقة التدريبية المقترحة تأثيرا ايجابيا في تطوير بعض الاداءات المهارية المركبة
- أظهرت الطريقة التدريبية المقترحة ان تطوير مستوى الأداء المهاري المركب من خلال تدريبات مدمجة بدنية مهارية خاصة لها تأثير فعال وايجابي للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري ككل .
- أظهرت النتائج أن مستوى أفراد العينة التجريبية في الاختبارات البعدية كان أفضل من مستوى أفراد العينة الضابطة في الاختبارات المهارية والمركبة

-- التوصيات:

في ضوء الاستخلاص التي اعتمدت عليها طبيعة الدراسة والإجراءات التي تم إتباعها في مختلف فصول الدراسة ارتأينا تقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات أهمها:

1- /التوسع في دراسة هذا الموضوع وذلك من خلال التركيز على الجوانب المختلفة وعلاقتها بالأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم.

2- /إجراء دراسات وبحوث مشابهة في مختلف أنواع الرياضات.

3- /استخدام أسلوب التمرينات المركبة لناشئي كرة القدم تحت 15 سنة .

4- /ضرورة إدراج طرق وأساليب تدريبية حديثة للارتقاء بالأداءات المهارة المركبة خاصة بناشئي كرة القدم تحت 15 سنة .

5- /معرفة تأثير تدريبات مماثلة على متغيرات أخرى مثل الأداء البدني والجانب الفيسيولوجي .

6- /ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الاداءات المهارة المركبة ووضعها في التدريب مع مراعاة التدرج في الصعوبة

7- /ضرورة اعتماد المدربين على الاداءات المهارة المركبة في التدريبات بدل تجزيء وفصل الاداءات عن بعضها كما هو معمول حاليا .

8- /تعميم استخدام برنامج التدريبات المهارة المركبة لكرة القدم على كل الفئات.

-- الخلاصة العامة:

حاولنا من خلال دراستنا توضيح أهمية الطرق التدريبية المركبة في مجال كرة القدم عامة وفي فئة الناشئين خاصة ومعرفة إذا كان هناك تأثير لهذه الطرق على مستوى الأداء المهاري المركب ،فقد خضنا هذا الموضوع حتى نبين أهمية طريقة التدريب بالتمارين المركبة (بدني مهاري خاص) ونتمكن من خلاله الوقوف على مدى تطوير الاداءات المهارية المركبة في كرة القدم حيث لاحظنا إهمال شبه كلي من طرف المدربين لهذا النوع من التدريب واعتمادهم على الطريقة القديمة التي تقوم على تدريب كل صفة على حدا وعدم تركيبها ،وبعد الإطلاع على الموضوع ودراسته نظريا وميدانيا وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على ضوء الفرضيات توصلنا إلى أن الطريقة التدريبية المقترحة له الأثر الايجابي على مستوى الأداء المهاري المركب في كرة القدم ولا بد من الحرص على الاعتماد عليه في مختلف الفرق

# المصادر والمراجع



## المصادر والمراجع:

### المصادر باللغة العربية

- أمر الله احمد البساطي -أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم .دار المعارف 2000-القاهرة
- 02-أمين الخولي -الرياضة والحضارة الإسلامية-دار الفكر العربي -القاهرة -1994
- 03- احمد البيسوتي -أسس ونظريات التدريب الرياضي -دار الفكر العربي-القاهرة -1999
- 04-ابراهيم شعلان-محمد عفيفي-فسيولوجيا التدريب في كرة القدم -دار الفكر -القاهرة -1988
- 05-اسعد ميخائيل ابراهيم-مشكلات الطفولة والمراهقة.دار الافاق-.بيروت-.لبنان-.1999.
- 06-امر الله احمد البساطي -قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته -الاسكندرية -منشأة المعارف-1988
- 07-جلاطو الجيلاني -الاحصاء مع تمارين محلولة-ديوان المطبوعات الجامعية -الجزائر-1998.
- 08-حسن السيد ابو عبده-الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم -الاسكندرية-مكتبة الشعاع الفنية-2002.
- 09 - حامد عبد السلام زهران-علم نفس النمو"الطفولة والمراهقة"عالم الكتاب .ط.5.القاهرة 1995
- 10-حنفي محمود مختار -كرة القدم للناشئين-دار الفكر العربي -القاهرة-1997.
- 11-حسن ابو عبده1998
- 12-حسن علاوي ونصر الدين رضوان-القياس في التربية البدنية و علم النفس الرياضي -دار الفكر العربي ط.1.القاهرة.2008.
- 13-حسانين-القياس والتقويم في التربية البدنية.الجزء الاول .ط.03.دار الفكر-القاهرة
- 14-رسان مجيد خريبيب-موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية.مطبوعات جامعة الموصل.بغداد.العراق
- 15-سنوسي عبد الكريم -تصميم اختبار مهاري مركب لقياس الاداء المهاري عند ناشئي كرة القدم .2016
- 16-طه اسماعيل .عمر ابو المجد.كرة القدم بين النظرية والتطبيق.دار الفكر العربي.القاهرة .1998
- 17-عطا الله احمد .اساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية في الجزائر .ديوان المطبوعات الجامعية.الجزائر .2006.
- 18-عصام عبد الخالق.التدريب الرياضي .نظريات وتطبيقات.ط.9.جامعة الاسكندرية .مصر .1999
- 19- عبد الهادي القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي .دار وائل للنشر -الاردن.
- 20-عصام الوشاحي .الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالي.دار الفكر العربي .القاهرة.1994
- 21-فؤاد ذهبي السيد.الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة.دار الفكر العربي .مصر 1995
- 22-كمال جميل الربيطي.التدريب الرياضي للقرن .دار الدجلة .عمان .1999
- 23-كورت مانيل .التعلم الحركي .ترجمة عبد العلي نصيف.دار الكتب والطباعة.بغداد.1987

- 24-مفتي ابراهيم حماد.التدريب الرياضي الحديث.دار الفكر العربي .القاهرة.2002
- 25-موفق اسعد محمود.التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم.ط2.دار الدجلة .عمان.2009
- 26-محمد رضا الوقاد.التخطيط الحديث في كرة القدم.دار الفكر العربي .القاهرة.2003
- 27-مروان عبد المجيد.الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في الرياضة .عمان.الاردن.1999
- 28-مروان ابراهيم عبد المجيد.النمو البدني والتعلم الحركي.دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.ط1.الاردن 2002.
- 29- محمد حسن علاوي.سيكولوجية النمو للمربي الرياضي.مركز الكتاب للنشر .القاهرة.ط1.مصر.1998
- 30-محمد عوض ابيوني وفيصل ياسين الشاطي.نظريات وطرق التربية البدنية .ديوان المطبوعات الجامعية.الجزائر.1992
- 31-محمد حسن علاوي واسامة راتب.البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي .دار الفكر العربي ط2.القاهرة 1999
- 32-محمد نصر الدين رضوان.الاحصاء الاستدلالي.دار الفكر العربي .القاهرة .2003
- 33-محمد جبار برقع.المنظومة التامة في تدريب القوة والتحمل العضلي .منشأة المعارف .الاسكندرية.مصر.2005
- 34-مجيد ريسان خريبط.تطبيقات في علم الفسيولوجية الرياضي.مطبعة جامعة بغداد.(دون سنة)
- 35-محمد حسن علاوي.علم التدريب .دار المعارف.مصر.1994
- 36-مصطفى حسن عبد الكريم.تدريب الناشئين.منشأة المعارف.الاسكندرية .2013
- 37-محمد شوقي كشك.امر الله البساطي.اسس الاعداد المهارية والخططي في كرة القدم (ناشئين.كبار).منشأة المعارف للنشر.الاسكندرية.مصر.2000.
- 38-نمر الخطيب.تدريب الانتقال .تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي.مركز الكتاب للنشر.ط1.القاهرة.1996
- 39-نور حافظ.المراهق .دار الفارس للنشر ط2.بيروت.لبنان.1990
- 40- هارة ديتزش ترجمة د.عبد علي نصيف.(1975)،أصول التدريب الرياضي،بغداد،مطبعة أوفيست التحرير .
- 41-وجيه محجوب.احمد البديري.اصول التعلم الحركي.دار الجامعية للنشر والطباعة.الموصل .العراق.2002
- 42-وجدي مصطفى الفاتح.محمد لطفي السيد.الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب.دار الهدى للنشر والتوزيع.مصر.2002
- 43-ياسر محفوظ الجوهري.2008
- 44-قاسم حسن حسين.منصور جميل العنكبي:اللياقة البدنية وطرق تحقيقها.مطبعة التعليم العالي بغداد 11 88
- 45-علي سلوم جواد الحكيم.الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي،مطبعة الطيف،القادسية،العراق 2004
- 46-حنفي محمود مختار.كرة القدم للناشئين.دار الفكر العربي.القاهرة.1997

## المراجع باللغة الاجنبية

- 45-Chanon.r-baux ,L'entrainement physique intègre,revue eps ,1994
- 46-Dellal Alexandre, entrainement a la performance et football,paris,dipot legal,2008
- 47 - Doucet, les sports collectif – eps- édition action, 1989
- 48-Fredo-Garel,foot-ball,édition amphora,paris,France,1983
- 49 -Fiffh,n.B,W.A. b.c. Fiba,italy ,Bologna, 1983
- 50-Grosgerges.B,observation et entrainement en sport collectif, édition, insep, 1990
- 51-Jean Luc cayl- Remy Lacramp , Manuel Pratique de L'entérinement 110 Questions – réponses développées, édition Amphora , 2001
- 52-JürgenWeineck, biologie du sport, édition vigot,paris,France,1997
- 53-Mombaerts.e, de l'analyse du jeu a la formation du joueur de foot Ball, édition action, 1991
- 54-Mola,m. M,( 2010). entrenement integeré de foot ball : Bio. [Soccer@yahoo](mailto:Soccer@yahoo)
- 55-Stephane.C. (2004). *statistiques appliqués aux sport \_ cours et expériences*. Bruxel: Edition DeBoeck Université
- 56-T-reily-and-v-Thomas, Emotion analysis of work rate in different positional roles in professional foot ball – Match play, édition action,1976.
- 57-Turpin bernard, préparation et entrainement du footballeur,édition amphora, paris,1990

الملاحق

اسم الفريق: مولودية الحساسنة

موضوع الحصة: الاداء المهاري المركب

الفئة: اقل من 15

المدة: 90د

عدد الحصة: 18حصة(02اسبوعيا)

### هدف الحصة

الحصة 01: التمرير- السيطرة على الكرة والدوران - التهديف	الحصة 05 الجري بالكرة المراوغة وتغيير الاتجاه
الحصة 02 التمرير الطويل السيطرة والدوران الخداع والتهديف	الحصة 06 الجري المتعرج المراوغة والانفراد بالحارس والتسديد
الحصة 03 الجري بالكرة التمرير المراوغة والتهديف	الحصة 07 الاستقبال التمرير والتسديد من الكرات العرضية
الحصة 04 الاستلام التهديف والمتابعة	الحصة 08 الجري بالكرة المراوغة والتسديد




وحدة تدريبية 01

المدة 90د

الاسبوع الاول

المرحلة: المنافسة

هدف الحصاة : التمرير- السيطرة على الكرة والدوران -التهديف

الراحة	التكرار	الشدة	الزمن	الايخراج	شرح التمرين	هدف التمرين	الجزء
00	01	%45	10		الاصطفاف .شرح الاهداف الاحماء بالكرة	تهيئة اجهزة الجسم	تمهيدي
3	2*3	%65	20			السيطرة على الكرة الدوران التسديد	رئيسي
00	01	%30	10		جري خفيف حول الملعب تمديد العضلات	الرجوع الى الحالة الطبيعية	ختامي

وحدة تدريبية 02

المدة 90د

الاسبوع الاول

المرحلة: المنافسة

هدف الحصة: التمرير الطويل السيطرة والدوران الخداع والتهديف

الجزء	هدف التمرين	شرح التمرين	الاخراج	الزم ن	الشدة	التكرار	الراحة
تمهيدي	تهيئة اجهزة الجسم	الاصطفاف .شرح الاهداف الاحماء بالكرة		10	%45	01	00
رئيسي	التمرير الطويل الدوران الخداع التهديف	يقوم الحارس بتمريرة طويلة يستقبلها اللاعب ثم يواجه المرمى بعد الدوران بالكرة يقوم بالمرأوغة ثم التسديد		20	%65	2*3	3
ختامي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب تمديد العضلات		10	%30	01	00


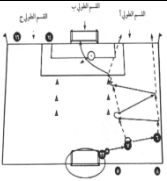

وحدة تدريبية 01

المدة 90د

الاسبوع الثاني

المرحلة: المنافسة

هدف الحصة: الجري بالكرة التمرير المراوغة والتهديف

الجزء	هدف التمرين	شرح التمرين	الايخراج	الزمن	الشدة	التكرار	الراحة
تمهيدي	تهيئة اجهزة الجسم	الاصطافاف شرح الاهداف الاحماء بالكرة		10	%45	01	00
رئيسي	لجري بالكرة التمرير المراوغة لتسديد			20	%65	2*3	3
ختامي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب تمديد العضلات		10	%30	01	00



وحدة تدريبية 02

المدة 90د

الاسبوع الثاني

المرحلة: المنافسة

هدف الحصة الاستلام التهديف والمتابعة:

الجزء	هدف التمرين	شرح التمرين	الايخراج	الزمن	الشدة	التكرار	الراحة
تمهيدي	تهيئة اجهزة الجسم	الاصطفاف .شرح الاهداف الاحماء بالكرة		10	%45	01	00
رئيسي	الاستلام التهديف المتابعة	يبدا الحارس بتمرير الكرة قصيرة الذي يستقبل الكرة يقوم بالدوران ثم التسديد ومتابعة الكرة		20	%65	2*3	3
ختامي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب تمديد العضلات		10	%30	01	00


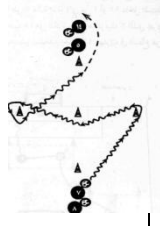

وحدة تدريبية 01

المدة 90د

الاسبوع الثالث

المرحلة: المنافسة

هدف الحصة: الجري بالكرة المراوغة وتغيير الاتجاه والتسديد

الجزء	هدف التمرين	شرح التمرين	الاخراج	الزمن	الشدة	التكرار	الراحة
تمهيدي	تهيئة اجهزة الجسم	الاصطاف .شرح الاهداف الاحماء بالكرة		10	%45	01	00
رئيسي	الجري بالكرة المراوغة وتغيير الاتجاه التسديد	يجري اللاعب حسب المسار المبين في الشكل حيث يجري بين الاقماع ومراوغتهم حسب مهارته ثم الدوران ثم التسديد على المرمى		20	%65	2*3	
ختامي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب تمديد العضلات		10	%30	01	00

وحدة تدريبية 02


المدة 90د

الاسبوع الثالث

المرحلة: المنافسة

هدف الحصة: الجري المتعرج المراوغة والانفراد بالحارس والتسديد

الجزء	هدف التمرين	شرح التمرين	الاخراج	الزمن
تمهيدي	تهيئة اجهزة الجسم	الاصطاف .شرح الاهداف الاحماء بالكرة		10
رئيسي	الجري المتعرج المراوغة الانفراد بالحارس والتسديد	يبدا اللاعب بالجري نحو الاقماع ليقوم بمراوغتهم ثم يقوم بالتسديد من خارج المنطقة ويقوم بمتابعة الكرة		20

10		جري خفيف حول الملعب تمديد العضلات	الرجوع الى الحالة الطبيعية	ختامي
----	---	---	-------------------------------	-------


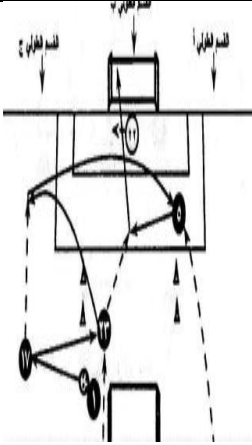
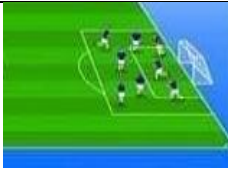
### وحدة تدريبية 01

المدة 90د

الاسبوع الرابع

المرحلة :المنافسة

هدف الحصة : الاستقبال التمير والتسديد من الكرات العرضية

الجزء	هدف التمرين	شرح التمرين	الايخارج	الزمن	الشدة	التكرار	الراحة
تمهيدي	تهيئة اجهزة الجسم	الاصطفاف .شرح الاهداف الاحماء بالكرة		10	%45	1	0
رئيسي	الاستقبال والتمرير ثم التسديد	ييدا التمرين من حارس المرمالذي يمرر الكرة للزميل على الجناح ليقوم بدوره بتمريرها الى الوسط وينطلق ليقوم بتمريرة عرضية ويكون لاعب الوسط في استقبال الكرة ثم تسديدها من خارج منطقة الجزاء		20	%65	3*2	"3
ختامي		جري خفيف حول الملعب تمديد العضلات		10	%30	01	0


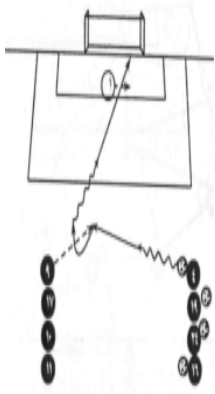

وحدة تدريبية 02

المدة 90د

الاسبوع الرابع

المرحلة:المنافسة

هدف الحصة: الجري بالكرة المراوغة والتسديد

الجزء	هدف التمرين	شرح التمرين	الاخراج	الزمن	الشدة	التكرار	الراحة
تمهيدي	تهيئة اجهزة الجسم	الاصطفاف .شرح الاهداف الاحماء بالكرة		10	%45	01	00
رئيسي	الجري بالكرة المراوغة التسديد	يقو اللاعب بالجري بالكرة في اتجاه زميله ثم يقوم بمراوغته ثم التسديد من خارج منطقة الجزاء يكون دور الزميل مدافع سلبي		20	%65	2*3	3
ختامي	الرجوع الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب تمديد العضلات		10	%30	01	00



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي



ترشيح إستمارة إختبارات بدنية ومهارية في كرة القدم  
في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب  
الرياضي تخصص تحضير بدني رياضي

تحت عنوان:

تأثير طريقة تدريبية مقترحة خاصة باستخدام تمارين (بدنية -مهارة) على مستوى

الأداء المهاري المركب لدى لاعبين كرة القدم لفئة اقل من 15 سنة

تحت اشراف

د/سنوسي عبد الكريم

من اعداد الطالب:

بن عطاالله مختار

وبصفتكم أخصائيين ومؤهلين لتزويدنا بالمعلومات والحقائق عن الموضوع نرجوا منكم ترشيح  
هذه الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم من خلال تحديدكم أولوية الاختبارات  
الميدانية المقدمة.

شكرا مسبقا على تعاونكم.