

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص

تربية بدنية و رياضية

تحت عنوان:

أثر على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني
المدمج في تنمية الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبات كرة

بحث تجريبي أجري على بعض لاعبات كرة القدم البطولة الوطنية القسم الأول

تحت إشراف:

د- مساليتي لخضر

من إعداد الطالبان:

- عطية عبد المجيد .
- بلفضل مصطفى

السنة الجامعية: 2014/2013

الإهداء

باسم الخالق الذي أضاء الكون بنوره البهي وحده اعبد وله وحده اسجد خاشعا شاكرا لنعمته
وفضله علي في إتمام هذا الجهد

إلى

صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير
محمد (صلى الله عليه وسلم) فخرا واعتزازا

إلى

من أثقلت الجفون سهرا ... وحملت الفؤاد هما ... وجاهدت الأيام صبيرا ... وشغلت البال فكرا ...
ورفعت الأيادي دعاءا ... وأيقنت بالله أملا
أغلى الغوالي وأحب الأحباب ... أُمي العزيزة الغالية

إلى

من سهر الليالي ... ونسي الغوالي ... وظل سندي الموالي ... وحمل همي غير مبالي
بدر التمام ... والدي الغالي

إلى

ورود المحبة ... وينابيع الوفاء ... إلى من رافقوني في السراء والضراء
إلى اصدق الأصدقاء ... أخي وأخواتي

إلى

القلعة الحصينة التي الجأ إليها عند شدتي
أصدقائي الأعزاء: زميلي العزيز 'عطية عبد المجيد'، وزملائي في الدراسة بمستغانم

اهدي ثمرة جهدي

مصطفى

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم... الحمد لله حمدا لا انقطاع لأمده ولا حساب لعدده ولا مبلغ لغايته والصلاة

والسلام على نبي الرحمة محمد (ص) وعلى واله وسلم.

الحمد لله الذي أعاننا على الصبر والتوفيق لانجاز هذا البحث العلمي الذي نرجو أن يكون مساهمة

متواضعة منا ، وعلمنا يرجى نفعه وبعد:

نتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى معهد التربية البدنية والرياضة لإتاحته الفرصة لنا بإكمال دراستنا لنيل

شهادة الماستر وتقديمه كافة التسهيلات لتحقيق ذلك، وعلى رأس ذلك المدير وكافة أساتذة.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير للدكتور المشرف " مساليتي لخضر " الذي لم يبخل علينا

بنصائحه القيمة وتوجيهاته العلمية التي أسداها إلينا طوال فترة إشرافه على البحث ونرجو له دوام العطاء

والخير والعافية.

كما نشكر أفراد عينة البحث وكل الطاقم الإداري لفريق شبيبة تيارت و بالخصوص:

المدير، و المدرب، و اللاعبات .

وختاما نرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي وضع لأجله

انه نعم المولى ونعم النصير ومن العون والتوفيق.

الفهرس

الصفحة	قائمة المحتويات
أ	- الإهداء.....
ب	- الشكر والتقدير.....
ج	- قائمة الجداول.....
د	- قائمة الأشكال البيانية.....

التعريف بالبحث

02مقدمة
032- الإشكالية
043- الأهداف
044- الفرضيات
055- أهمية البحث
056- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث
067- الدراسات المشابهة
11-الخلاصة

الباب الاول: الدراسة النظرية

13مدخل الباب الاول
----	-----------------------

الفصل الأول: التحضير البدني المدمج

15- تمهيد
151-1- لمحة عن التحضير البدني

16 2-1- تعريف التحضير البدني
17 3-1- مدة التحضير البدني
17 4-1- أنواع التحضير البدني
17 1-4-1- مرحلة الإعداد البدني العام
18 2-4-1- مرحلة الإعداد البدني الخاص
18 1-2-4-1- خصائص الإعداد البدني الخاص
19 2-2-4-1- مرحلة الإعداد للمباريات
19 5-1- تعريفات التحضير البدني المدمج
20 6-1- أهمية التحضير البدني المدمج
20 7-1- التدريبات باستخدام التحضير البدني المدمج
20 1-7-1- التدريبات المهارية باستخدام التحضير البدني المدمج
21 2-7-1- التدريبات المهارية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج
22 3-7-1- التدريبات المهارية الخطئية باستخدام التحضير البدني المدمج
22 4-7-1- التدريبات المهارية الخطئية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج
23 8-1- جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التحضير البدني المدمج
23 1-8-1- فترة التدريب خاصة بالإعداد البدني باستخدام التحضير البدني المدمج
24 2-8-1- فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج
26 9-1- أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم
27 10-1- مكونات الإعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج
27 1-10-1- شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري
27 2-10-1- تنوع محتوى الإعداد المهاري
27 3-10-1- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية
28 11-1- الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية
28 12-1- عوامل التي يجب مراعاتها أثناء استخدام التحضير البدني المدمج

30 خلاصة
الفصل الثاني: الصفات البدنية و المهارية	
32 تمهيد
32 1-2- تعريف الصفات البدنية
32 2-2- الصفات البدنية
32 1-2-2- التحمل
32 1-1-2-2- أهمية التحمل
33 2-1-2-2- أنواع التحمل
34 3-1-2-2- تحمل نظام إنتاج الطاقة
34 4-1-2-2- تنمية التحمل (المداومة)
35 2-2-2- القوة
35 1-2-2-2- تعريف القوة
35 2-2-2-2- أهمية القوة
35 3-2-2-2- أنواع القوة
36 4-2-2-2- تنمية القوة
37 3-2-2- السرعة
37 1-3-2-2- تعريف السرعة
37 2-3-2-2- أهمية السرعة
37 3-3-2-2- أنواع السرعة
38 4-3-2-2- تنمية السرعة
39 4-2-2- المرونة
39 1-4-2-2- تعريف المرونة
39 2-4-2-2- أهمية المرونة

39أنواع المرونة. 2-2-4-3
40تنمية المرونة. 2-2-4-4
41الرشاقة. 2-2-5
41تعريف الرشاقة. 2-2-5-1
42أهمية الرشاقة. 2-2-5-2
43أنواع الرشاقة. 2-2-5-3
43تنمية الرشاقة. 2-2-5-4
43الصفات المهارية. 2-3
43 مفهوم المهارة في كرة القدم. 2-3-1
43أنواع المهارات. 2-3-2
44المهارة في كرة القدم. 2-3-3
44أهمية المهارة في كرة القدم. 2-3-4
45العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم. 2-3-5
46المهارات الأساسية في كرة القدم. 2-3-6
48أقسام المهارات في كرة القدم. 2-3-7
49المهارات الأساسية بالكرة. 2-3-8
54 خلاصة -

الفصل الثالث: كرة القدم النسوية.

56تمهيد
56كرة القدم النسائية. 3-1
58تاريخ كرة القدم النسائية. 3-2
59المرأة العربية و كرة القدم. 3-3
59القياسات الجسمية للفتيات والسيدات والفروق بينهن وبين الرجال. 3-4
60الخصائص الفيزيولوجية للفتيات و الفروق بينهن وبين الرجال. 3-5

613-6-مدى تقبل أجسام الفتيات و السيدات لتدريب رياضي و استفادتهن منه.
623-7-تأثير تدريبات الاثقال على الفتيات وسيدات كرة القدم
623-8-علاقة ممارسة رياضة كرة القدم بالطمث عند الفتاة والسيدة.
633-9-الإصابات المحتملة خلال مباريات كرة القدم النسائية.
633-10-المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم النسائية.
653-11-أهمية اللياقة البدنية لكرة القدم النسائية.
663-12-معنى اللياقة البدنية في كرة القدم النسائية و عناصرها.
69- خلاصة.
70خاتمة الباب الاول.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

72مقدمة الباب الثاني.
----	--------------------------

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

74-تمهيد.
741-1- منهج البحث
741-2- مجتمع وعينة البحث
751-3- مجالات البحث
751-3-1- المجال الزمني
751-3-2- المجال البشري
751-3-3- المجال المكاني
761-4- الضبط الإجرائي للمتغيرات
781-5- أدوات البحث
801-6- الدراسة الاستطلاعية
801-6-1- أدوات الدراسة
811-6-2- الغرض من الدراسة

81إجراءات الدراسة.3-6-1
82 الأساس العلمية للاختبار 4-6-1
82 الثبات 1-4-6-1
82 صدق الاختبار 2-4-6-1
83 موضوعية الاختبار.3-4-6-1
84 الاختبارات الميدانية.7-1
84 كيفية تحديد الاختبارات والقياسات المستخدمة.1-7-1
84 مواصفات الاختبارات المستخدمة 2-7-1
84 الاختبارات البدنية 1-2-7-1
84 اختبار البطن (استلقاء - جلوس).1-1-2-7-1
85 اختبار التعلق (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا).....2-1-2-7-1
86 اختبار الجري 30م.3-1-2-7-1
87 اختبار الجري 50م 4-1-2-7-1
87 الاختبارات المهارية.2-2-7-1
87 اختبار ضرب كرة لأبعد مسافة.1-2-2-7-1
88 اختبار ضرب الكرة بالرأس.2-2-2-7-1
89 اختبار جري متعرج بالكرة.3-2-2-7-1
90 البرنامج المقترح.8-1
90 خطوات تطبيق الوحدات التدريبية.1-8-1
90 تقسيم الوحدات التدريبية.2-8-1
95 الدراسات الإحصائية.9-1
98 صعوبات البحث 10-1
99 خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1011-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج
1011-1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج الاختبار البدنية و المهارة القبلية للعينتين
1022-1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للعينتين
1093-1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات المهارة القبلية و البعدية للعينتين
1154-1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية للعينتين
1215-1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات المهارة البعدية للعينتين
1262-2- الاستنتاجات العامة
1263-2- مناقشة الفرضيات
1261-3-2- مناقشة الفرضية الاولى
1272-3-2- مناقشة الفرضية الثانية
1274-2- الخلاصة العامة
1295-2- اقتراحات

المصادر والمراجع.

الملاحق.

- الملحق رقم 01.

- الملحق رقم 02.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
29	يبين مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج والتحضير البدني: (mauriz,2009)	01
76	يوضح رزنامة العمل الميداني للباحث مع عينة البحث	02
83	يوضح صدق وثبات الاختبارات	03
95	يوضح مجمل الوقت بالدقائق للوحدات التدريبية	04
101	يبين نتائج الاختبارات البدنية و المهارة القبلية للمجموعتين	05
102	يبين نتائج للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين (إختبار البطن)	06
104	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين (إختبار التعلق)	07
106	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين (إختبار الجري 30متر)	08
108	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين (إختبار الجري 50متر)	09
109	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين (إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة)	10
111	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين (إختبار ضرب الكرة بالرأس)	11
113	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين (إختبار الجري المتعرج بالكرة)	12
115	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (إختبار البطن)	13
116	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (إختبار التعلق)	14
118	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (إختبار الجري 30متر)	15
119	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (إختبار الجري 50متر)	16
121	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة)	17
123	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (إختبار ضرب الكرة بالرأس)	18
124	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (إختبار الجري المتعرج بالكرة)	19

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	التسلسل
26	يبين عناصر عملية الإعداد والتدريب المؤثرة في القدرة المهارية العامة للاعب كرة القدم	01
85	يمثل شكل اختبار البطن (استلقاء - جلوس)	02
85	يمثل شكل اختبار الشد على العلقه	03
86	يمثل شكل اختبار الجري 30م	04
87	يمثل شكل اختبار الجري 50م	05
88	يمثل شكل اختبار ضرب كرة لا بعد مسافة ممكنة	06
88	يمثل شكل اختبار ضرب الكرة بالرأس	07
89	يمثل شكل اختبار جري متعرج بالكرة	08
94	يوضح توزيع الوحدة التدريبية	09
102	يوضح فرق المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية و المهارية القبليه للعينتين	10
103	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينتين (لاختبار البطن)	11
104	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينتين (لاختبار التعلق)	12
106	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينتين (إختبار الجري 30متر)	13
108	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينتين (إختبار الجري 50متر)	14
110	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينتين (إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة)	15
111	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينتين (إختبار ضرب الكرة بالرأس)	16
113	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينتين (إختبار الجري المتعرج بالكرة)	17
115	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (لاختبار البطن)	18
117	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (لاختبار التعلق)	19
118	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (إختبار الجري 30متر)	20
120	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (إختبار الجري 50متر)	21
121	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة)	22
123	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (إختبار الجري المتعرج بالكرة)	23
125	يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين (إختبار الجري المتعرج بالكرة)	24

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة .
- 2- مشكلة البحث.
- 3- أهداف البحث .
- 4- فرضيات البحث .
- 5- أهمية البحث .
- 6- مصطلحات البحث.
- 7- الدراسات المشابهة .

مقدمة:

تعتبر لعبة كرة القدم عامة – وكذلك معظم الأنشطة الرياضية – ذات فائدة كبيرة لمعظم فتياتنا، وبغض النظر عن نوع الجنس يمكن اكتساب أمور عديدة من ممارسة كرة القدم، تتضمن: تقدير الذات، النظام، العمل الجماعي، القيادة، التعامل مع المنافسة، الإدراك والتمييز، الدافعية، الصحة العامة وصفات بدنية، مهارات، وتعتبر عملية اكتساب المعلومات واحدة بالنسبة للجنسين سواء للرجل أو المرأة، لذا يمكن أن تكتسب المرأة نفس المعلومات والنظم والمهارات التي يكتسبها الرجل، وربما تتفوق المرأة على الرجل أو يتفوق الرجل على المرأة في بعض الأنشطة، ويرجع هذا إلى امتلاك القدرات البدنية والمهارية، أو الفروق الفردية بين الجنسين أو بين الجنس الواحد. المثابرة، الثقة، الفوز بروح الفريق والخسارة بالروح الفردية والأنانية، ويظهر الاختلاف الكبير بين الجنسين في كيفية تقديم وشرح المعلومة أو المهارة، فمن وجهة النظر السيكولوجية تختلف المرأة عامة عن الرجل في الدافعية، وكذلك السلوك، فعلى سبيل المثال يميل الرجال إلى الاستقلالية، الثقة بالنفس القدرة على التحدي، الفردية، المنافسات الخارجية، بينما تميل المرأة إلى قيمة التماسك، الألفة، الاعتماد على الغير (الاتكالية)، الناحية العاطفية والانفعالية، وأيضاً يميل الرجال للخوف من الاعتمادية والفشل بينما تميل المرأة للخوف من الانعزالية والانفصال، لذلك يكون من المناسب اشتراك المرأة في الأنشطة الجماعية. (محمد جابر بريقع، 2004، صفحة 11)

فاذا كنت مدرباً لفريق من البنين، وأسند إليك تدريب فريق للسيدات فيجب عليك أن تقوم بتغيير أسلوبك في التدريب حيث اتضح مما سبق الاختلافات في الصفات البدنية والمهارية بين البنين والبنات، والتي تنعكس على أسلوب اللعب فيما بعد. (حيث) أحد مدربي كرة القدم المميزين، إلى أنه "عندما تعمل مع الرجال فإنك تعاني من توجيههم أشار (بوب) Bby Howe" بأن يلعبوا كفريق، ولا اعتقد أنك سوف تقابل هذه المشكلة مع السيدات"، وبما أن النساء يختلفن عن الرجال فيجب أن يكون لهن بعض الرياضات الخاصة بقوانين مضبوطة كما يقول ألوود (Elwood Charles. A, 1930, p. 50)

إن إظهار أهمية التمرينات المرتبطة بتنمية الصفات البدنية و المهارية تقع على عاتق الباحثين والمختصين في مجال علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، مستندين بذلك على حقائق علمية ونتائج موضوعية من خلال التجارب البحثية والميدانية، ومن هنا جاءت أهمية البحث في اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التحضير البدني المدمج لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لدي لاعبات كرة القدم، وقد قام الطالبان بتقسيم بحثهما إلى باين خصص أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول منها التحضير البدني المدمج، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى موضوع الصفات البدنية و المهارية، مفهومها، ومكوناتها، أما الفصل

الثالث فتطرق فيه الطالبان الباحثان إلى كرة القدم النسوية وكل ما يتعلق بها من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، الحركي، أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم مناقشة النتائج المتوصل إليها، ومقارنة نتائج العينتين بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي، الاستنتاجات ثم مقابلة النتائج بالفرضيات وليختتم بأهم الاقتراحات.

2-الإشكالية:

شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا و انفجار علميا في مجال التحضير البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والمهارية مما يتماشى مع مواقف الأداء في نشاط كرة القدم النسوية والوصول به إلى حالة التدريب المثلى ولذا أصبح إلزاما على المدربين الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب و نظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في رياضة كرة القدم و التي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية و تطوير و تحسين برؤية شاملة كل ما يتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني و المهاري. لكن المتطلع على كرة القدم النسوية الجزائرية و خبرة الطالب يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف واضح و تذبذب النتائج الرياضية ، و هذا راجع إلى الافتقار إلى برامج التحضير البدني المعدة بعناية والمخطط لها جيدا سواء نساء أ، رجال ، كما يشير الواقع أيضا إلى أن التحضير البدني يأتي في ذيل اهتمام المدربين و هو بهذا أبرز المعوقات التي تحول دون اللحاق بركب التطور العالمي في جميع الرياضات فمن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطور مماثلا في طرق وأساليب التدريب حتى تتمكن من الوصول إلى المستويات العالمية في هذه الرياضة ، ويعتبر التحضير البدني المدمج هو الأفضل و الأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية و كذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري(Dellal,2008,01). ومنه توصل الطالب إلى تحديد موضوع الدراسة في كيفية توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبات كرة القدم . و من أجل إبراز مشكلة البحث وتوضيحها بشكل أدق طرحت التساؤلات التالية:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج أثر إيجابي في تنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية؟

3-الاهداف:

1-التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري لعينة البحث التجريبية.

2-اعداد وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الجانب البدني والمهاري لعينة البحث التجريبية.

4-الفرضيات:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.

5-أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في جانبين هما:

الجانب النظري: يعتبر البحث مرجع علمي مهم في المكتبة الجزائرية بصفة عامة والمدربين المختصين في ميدان كرة القدم النسوية.

- إبراز الأسس العلمية الحديثة المستخدمة في مجال النشاط البدني المعدل.
- إبراز أنسب وسائل القياس والتقييم المناسبة لإصدار أحكام موضوعية حول المتغير المستقل قيد الدراسة.
- **الجانب العملي:**
- تنحصر أهمية البحث في معرفة مدى فعالية برنامج تمارين بدنية مقترحة في تحسين الصفات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.
- تقدم أنسب الاختبارات البدنية والفسولوجية التي من الممكن استخدامها على اللاعبات.

6-التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث:

البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كذلك يعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل: الزمن، اللاعب، الطريقة، الامكانيات، المحتوى، والتنظيم وغيرها من الأمور التي تزيد من أمكانيات تنفيذ المنهج . (بن قوة علي ، 2011، صفحة 208)

الصفات البدنية: مجموعة من الخصائص والقدرات الجسمية الاساسية للفرد والتي لها تأثير في حياته ، والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة المرنة، الرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية. (أ.د. سيرجي أ. بوليفسكي ، 2010، صفحة 64)

التحضير البدني: العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة (بسطويسي ، 1990، 30).

التحضير البدني المدمج : عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين. (Dellal ,2008,01)

الصفات المهارية: تعرف على أنماكل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه اللعبة بالكرة أو ببدونها، وتشمل الحركات المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة وحقيقة أن للعبة 3 أركان هامة بجانب الناحية النفسية والأعداد الذهني تراعي عند وضع مادة التدريب من خلال المواسم التدريبية وهي الإعداد البدني والمهارات الحركية وخطط اللعب. (د. مفتي ابراهيم حماد، 1998، صفحة 97)

كرة القدم: وهي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية الملعب المستطيل الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاولون اللاعبون إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة الهدف وللتفوق على منافسة في إحراز النقاط (آل سليمان ، 1998، 09)

7- الدراسات المشابهة:

الهدف الرئيسي من الاعتماد على الدراسات المشابهة لموضوع البحث هو تحديد ما سبق إتمامه وخاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراسته، إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الطالبان الباحثان لانجاز بحثهما على نحو أفضل، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب: إن الفائدة من التطرق إلى الدراسات المشابهة أو السابقة تكمن في "إنها تدل الباحث على المشكلات التي تمت دراستها من قبل أو التي لا تزال في حاجة إلى دراسة".

7-1- دراسة بن قوة علي وبن قاصد علي الحاج محمد وبن برنو عثمان 2011:

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير الجانب البدني و المهاري لدى لاعبات كرة القدم بفريق وهران (الجزائر) .

الهدف: اعداد وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الجانب البدني و المهاري لعينة البحث التجريبية .

الفروض: نقص الاعتماد على أسس علمية من طرف المدربين في مجال التدريب الرياضي من أسباب تدني مستوى لاعبات كرة القدم .

المنهج: لقد تبع الباحث المنهج التجريبي بما يتناسب مع طبيعة المشكلة.

العينة: شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 26 لاعبة تم اختيارهم بطريقة مقصودة .

الأداة: أدوات و عينة أجهزة و المشكلة المطروحة .

البرنامج التدريبي: لقد قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية مدة 20/09/2008 إلى 29/01/2009.

أهم التوصيات: كما يوصى الباحث المعنيين ومربي فرق الأواسط استعمال البرنامج المقترح للفترة الإعدادية ضرورة إجراء دراسة مماثلة لبقية الأعمال لرفع مستوى كرة القدم النسوية .

(بن قاصد، 1997)

7-2- دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف 2004:

العنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الهدف: وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس عملية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية تحت 17 سنة بكرة القدم.

-تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث.

الفروض: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

المنهج: تم استخدام المنهج التجريبي لكونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة البحث.

العينة: تم اختيار عينة البحث المتمثلة بنادي حسين لفئة تحت 17 سنة المشارك في الدوري للموسم 2003-2004 حيث كان عدد اللاعبين 40 لاعبا تم استبعاد حراس المرمى وعددهم 4 وتم تقسيم العينة (36) لاعبا إلى مجموعتين.

أ. المجموعة الضابطة وعددها (18) لاعبا يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي.

ب. المجموعة التجريبية وعددها (18) لاعبا يطبق عليها البرنامج المقترح.

أهم الاستنتاجات: -ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة، السرعة الانتقالية الرشاقة، المطاولة الخاصة، القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أهم التوصيات: -الاهتمام بتطور المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها وخاصة في تدريب الناشئين.

-ضرورة الاهتمام بالقدرات للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية ودوري (يوسف، 2004)

7-3- دراسة عبد القادر مصطفى 2009:

العنوان: توظيف تمارين بدنية ومهارية مقترحة لتنمية مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة

(16-18 سنة)

الهدف: معرفة مدى تأثير التمارين البدنية والمهارية لتنمية مطاولة السرعة، للاعبي كرة السلة (16-18 سنة).

الفروض: - استخدام تمارين بدنية ومهارية يؤثر إيجابيا في تنمية تحمل السرعة.

-التمرينات على الجانب مهاري في تنمية تحمل السرعة.

المنهج: إتباع المنهج التجريبي بما تقتضيه مشكلة البحث.

العينة: اشتملت عينة البحث على 24 لاعب صنف الأواسط، وقد قسم الطالب الفريق إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما 8 لاعبين، ومجموعة الثالثة أجري معها الاختبارات التجريبية وعددها 8 لاعبين.

الأداة: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الوسائل البيداغوجية.

أهم الاستنتاجات: في ضوء النتائج التي توصل إليها طالب الباحث ومن خلال العرض والتحليل والمناقشة توصل البحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- إن استخدام التمارين البدنية والمهارية لتنمية صفة مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة بشكل إيجابي لتطوير هذه الصفة.

- الصفة البدنية المراد تطويرها تطورت لدى المجموعتين ولكن تطور مجموعة التدريب على التمارين البدنية والمهارية كان أفضل من الأخرى التي تدرت على التمارين البدنية فقط. (مصطفى، 2009)

7-4- دراسة فغلول سنوسي 2011::

العنوان: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19).

أهداف: - تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة مامدى تأثير البرنامج التدريبي بالأثقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم.

الفروض:

- البرنامج التدريبي مقترح قد اثر ايجابيا على تنمية تحمل سرعة وأيضا على تطوير بعض القدرات فسيولوجية للاعب كرة القدم.

- يحقق برنامج الأثقال المقترح تأثيرا ايجابيا لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وفقا لدلالة إحصائية.

منهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، حيث اعتمدت على تصميم المجموعة والقياس القبلي والبعدي.

عينة البحث: تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية عددهم 36 لاعب.

البرنامج التدريبي: تمثلت في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2010/01/11-2011/04/01

أهم النتائج: - إن استخدام البرنامج التدريبي مقترح قد أثر ايجابيا في تنمية السرعة عند لاعبين أواسط.

-أدى البرنامج التدريبي تقترح على تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس، الجري المنعرج، رمية تماس)

7-5-دراسة محمد حجار خرفان 2010:

العنوان: أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

الهدف: معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

الفروض: البرنامج المقترح على ملاعب مصغرة يؤثر ايجابيا في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لناشئي كرة القدم.

المنهج: لقد تبع الباحث المنهج التجريبي المسحي بما يتناسب وطبيعة المشكلة.

العينة: تمثل مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الثاني - للموسم الرياضي 2009 - 2010، والذين بلغ عددهم 350 لاعب، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الأولى في أصاغر إتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب وتمثلت الثانية في أصاغر وفاق مزغران بنفس عدد للاعبين.

الأداة: الاستبيان الاستمارة-الوسائل الإحصائية.

البرنامج التدريبي: تمت الدراسة التجريبية الرئيسية في الفترة الممتدة من 2009.10.04 إلى غاية 2010.04.07 تم تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح.

أهم التوصيات: -استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

-اختيار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب المصغرة بما يتلاءم وطبيعة مساحة تلك الملاعب.
(خرفان،2010)

نقد الدراسات: تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة والمشابهة في النقاط التالية:

- اشتملت عينة البحث على 36 لاعبات كرة القدم لفريقيين مختلفين
- تكونت عينة البحث من مجموعتين من فئة النساء في حين تكونت عينات الدراسات السابقة من فئة الرجال.
- احتوى منهج التمرينات للدراسة الحالية على تمرينات تنمية الصفات البدنية والمهارية.

الخلاصة:

إن الإمام بموضوع البحث يتطلب من الطالب الباحث التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخيرية ، وتحصيل المعلومات النظرية ، كما أن الشبكة الالكترونية المتمثلة في الانترنت قد سهلت في عصرنا الحالي من ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد ، والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية ، وعلى هذا الأساس جمع الطالبان كل ما أتيح لهم من معلومات نظرية حيث تم تنظيمها في فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى التحضير البدني المدمج ، في الفصل الثاني إلى الصفات البدنية و المهارية ، أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه إلى كرة القدم النسوية ، وقصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطالبان الباحثان في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية .

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: التحضير البدني المدمج .

الفصل الثاني: الصفات البدنية والمهارية.

الفصل الثالث: كرة القدم النسوية .

مدخل الباب الأول :

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية والتي من خلالها حاول الطالبان الإمام بالموضوع والإحاطة بكل جوانبه حيث تم تقسيمه إلى ثلاث فصول ، ضم الفصل الأول منها التحضير البدني المدمج من حيث مفهومه وأهميته وخصائصه ، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى الصفات البدنية و المهارية مفهومهما ومكوناتهما وعناصرهما وفي الأخير علاقتها بكرة القدم النسوية ، أما الفصل الثالث فتطرق فيه الطالبان الباحثان إلى كرة القدم النسوية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي ، والحركي ، العقلي ، الاجتماعي ، والجانب النفسي

الفصل الأول

التحضير البدني المدمج

- تمهيد.

1-1- لمحة عن التحضير البدني.

1-2- تعريف التحضير البدني.

1-3- مدة التحضير البدني.

1-4- أنواع التحضير البدني.

1-5- تعريفات التحضير البدني المدمج.

1-6- أهمية التحضير البدني المدمج.

1-7- التدريبات باستخدام التحضير البدني المدمج.

1-8- جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التحضير البدني المدمج.

1-9- أهمية الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم.

1-10- مكونات الإعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج.

1-11- الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية.

1-12- عوامل التي يجب مراعاتها أثناء استخدام التحضير البدني المدمج.

- خلاصة .

تمهيد :

إن التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم احد العناصر الرئيسية الموجهة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات العامة والخاصة . فيجب على لاعب كرة القدم أن يكتسب تحضير بدني جيد لتحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسات , فيجب على المدرب الاهتمام بها من أجل الوصول إلى أحسن مستوى في الأداء و النتيجة , و من أجل ذلك يجب الاهتمام بالجانب الفني والتكتيكي , النفسي , البدني , هذا الأخير يعتبر العنصر الأساسي لاستمرار الأداء الفني والتكتيكي بنفس الوتيرة والدقة ونظرا لهذا يجب على المدربين إعطاء أهمية كبيرة للتحضير البدني .

ولحصول الرياضي أو لاعب كرة القدم على نتائج جيدة يتطلب منه لياقة بدنية عالية ويجب عليه التحكم فيها أثناء المنافسات والدورات , ومنه نذكر على سبيل مثال العداء الذي يتحكم في مختلف الإيقاعات , والجمباز عندما يحقق جميع الحركات بفعالية , ونفس الشيء بالنسبة للاعب كرة القدم الذي يجب عليه أن يكون له لياقة بدنية جيدة تمكنه من تحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسة .

1-1- لمحة عن التحضير البدني :

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه ، خلال المرحلة الزمنية الطويلة ، وفقا لتطور المجتمعات البشرية ، لقد دأب الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة، فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم ، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه ، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها، بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي ، وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة ، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ، فما اكتشف في مقابر بني حسن ومقابر وادي الحلو ، والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر ، خلال العصر الحديث شهد العلم تطور في مختلف الميادين الصناعية و الاقتصادية، والاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا ، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقديم علوم التربية الرياضية ، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية. (مفتي ابراهيم حمادى)

1-2- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططية المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (simon, 1991, p. 53)

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، كما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة ، ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين : عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها، وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ن فغننا نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ن وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتى الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم ، ومما تقدم نستنتج انه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (أبو عبدو، 2008، صفحة 35).

1-3- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب Matveiv أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة ، وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية ، وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ن سرعة ، مرونة ، رشاقة. إذا فان الفترة الإعدادية ما هي الا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر

بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية ، والصفات الإرادية للاعبين، ولقد حدد كثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع و تكون قبل المنافسة حيث ان مرحلة الاعداد الخاص و الاستعداد للمباريات من 8 إلى 9 أسابيع. (أبو عبود، 2008، صفحة 21).

1-4- أنوع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية ، ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطور الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين ، وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة (Najam., 1998)

1-4-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%).

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا، تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة (مفتي ابراهيم حمادى ، صفحة 39).

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب (طه اسماعيل ، 1998، صفحة 27.29).

1-4-2-مرحلة الإعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

فالعامل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (طه اسماعيل ، 1998)

1-4-2-1-خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفترتي والتكراري (مفتي ابراهيم حمادى ، صفحة 41).

1-4-2-2-مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من (3-5) أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري. خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية.

إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص. (طه اسماعيل ، 1998 ، صفحة 35).

1-5- تعريفات التحضير البدني المدمج:

إن الشيء المهم في التحضير البدني المدمج هو أن تستطيع 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 و بدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات " (Dellal, 2008,01) . ويقول أيضا Alexandre Dellal " مثلا 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 اللاعب منه بشكل كبير " إن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص وفي الإعداد المهاري و الإعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهاريا وبما يتناسب مع ذلك النشاط".

ومصطلح المدمج Intégration هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة (العقلية) ، الحركية (البدنية)، الوجدانية (الانفعالية) (الخولي،153، 1994)، التحضير البدني المدمج يسمى جمعا 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 (3 نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة) (الوشاحي ، 505، 1994) .

يستخلص الطالب الباحث من خلال التعاريف سابقة الذكر أن التحضير البدني المدمج هو خلط بين التمارين البدنية مع بعضها البعض أو هو دمج بين التمارين مهارية وذلك من أجل تنمية صفة البدنية واحدة أو صفتين معا ، أو هو دمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

1-6- أهمية التحضير البدني المدمج:

يعتبر التحضير البدني المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر لقاعدة وغط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكنيك ثم تمارين اللعب المصغر، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس و الأكاديميات الكروية، والذي يعتبر أهم عناصر جذب اللاعبين وتخليهم من روتين التمارين المملة (Mouwafk , 2010).

و العمل بالتحضير البدني المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كالتطوير الجانبي المهاري والتنسيق مع اللاعبين بالإضافة إلى تنمية اللياقة البدنية (vitulli,2010)

وتأكد حقيقة العلمية أن باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (التحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي .

1-7- التدرّبات باستخدام التحضير البدني المدمج:

1-7-1- التدرّبات المهارية باستخدام التحضير البدني المدمج:

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها (مهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الأخر تأثير متبادل، ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظرف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير ، استلام، مراوغة... الخ) حيث كلما كان مستوى المهاري و البدني عالي للاعبين تكون شدة التمرين عالية و يمكن للمدرب استخدام التحضير البدني المدمج، ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب الخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة، وامتلاك اللعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا للموقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط.

حيث إذا تم تنفيذ حركة أو مهارة بشكل خاطئ في العاب القوى فيمكننا عن طريق تدريب تصحيح جانب بيوميكانيكي للحركة و لكن عند إدماج الكرة في تنفيذ الحركة أو المهارة فسوف تضيف أبعاد الفردية تقنية لمهارة كالجري بالكرة مثلا" (Lambertin,2000,09).

وانطلاقا من المفهوم السابق ولمواكبة التطور المضطرد في مستوى أداء اللاعبين وسرعتهم يتضح بصورة جلية حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة، والاتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكرا للاعبين الناشئين قدر الإمكان، حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المراحل السنوية ومستويات اللاعب المبتدئ والناشئ، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين، وللتدليل على أهمية المهارات المندمجة يجب على المدرب النظر إلى التمرير أو التصويب ليس كمهارات منفردة فقط ولكن كنهاية لأداء مركب

يجب التدريب عليه دائما من خلال ربط كل منها بالحركة (الجري) أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الاثنين معا، حيث تمثل الجمل المهارية المدججة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير 62% ويمثل الاستلام ثم التمرير منها 29 %، والجمل المهارية التي تنتهي بالتصويب 11% بينما التمرير المباشر من الحركة 26%، ولذلك يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائما بالحركة وسرعة الأداء، ومن ثم تعد أشكال التدريب المحتوية على تركيبات مختلفة ومتنوعة للمهارات المدججة والتي تنتهي جميعا إما بالتصويب على المرمى أو التمرير في مناطق مختلفة في الملعب أمرا يستوجب الاهتمام للبلوغ المستويات العالية، والمدرّب الجيد هو الذي يتخذ من هذه النسب مرشدا لوضع كمية التدريبات في برامج الإعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات .

1-7-2- التدرّيات المهارية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج:

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساس، بدني فرعي ، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها بتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرّب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته وفترات الراحة البينية وخلال التدريب على مهارات التمرير والاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرّب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة و القوة ، ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظام عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات، وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرّب أولا للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة – من حيث (حجم وشدة وفترة الراحة) للتمرين أثناء ربطة بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانيا عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها وهذا ما أكده Weineck "أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية و الخططية والفكرية ،لذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي".

1-7-3- التدرّيات المهارية الخططية باستخدام التحضير البدني المدمج:

تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، وضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز وخطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة وقد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بيت لاعبي من خط واحد (خط ظهر – خط وسط – خط هجوم)

أو من خطين متتاليين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع جناح أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملاعب في الأمام أو الخلف (الثلث الهجومي - الثلث الدفاع)

1-7-4- التدرّيات المهارية الخطّية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج:

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدرّيات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خطّية هادفة، وهذه التدرّيات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك والأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، وينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب وزيادة إيقاع اللعب واتقان المهارات وكذلك تحديد أزمّة وفترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدرّيبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء وزيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقاً لمتطلبات كل مباراة (البساطي ، 2000، 196) .

1-8-8- جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التحضير البدني المدمج:

1-8-8-1- فترة التدريب خاصة بالإعداد البدني باستخدام التحضير البدني المدمج:

إن تحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية والوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة، يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب من إعداد بدني، وما تحقق من تطور لعناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي (القوة ، السرعة، التحمل، المرونة ، الرشاقة)، وهذه الأخيرة تعتبر من أهم صفات لاعب كرة القدم، ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلاً تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضاً تمارين تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة (مختار، حنفي محمود، 1988، الصفحات 54-63) .

إن الهدف من التحضير البدني المدمج هو زيادة القدرة اللاعب على الأداء مسافات القصيرة و سريعة لمرة كثيرة خلال تمارين، ولذلك فهي من أساس أهداف خطة التدريب عند العمل في تنمية وتطوير اللياقة البدنية، ويعتبر الإعداد البدني أهم عناصر إعداد اللاعب أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية، من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها طبقاً لمتطلبات المباريات وقد تنوعت أساليب

وطرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية و ذلك بتطبيق وحدات التدريب ذات معرفة مهارية و ذات تنسيق بين اللاعبين حيث ضعف الملاحظ في جميع المراحل العمرية يتمثل في :
-قاعدة المعرفة المهارية محدودة.

- عناصر تنسيق بين اللاعبين محدودة

- الإعداد البدني محدود إلى الأبعد حد بالإضافة إلى الجوانب الاخرى كالحظية و الفكرية .

لتحقيق هدف الإعداد وهو التكيف الوظيفي لمتطلبات العناصر البدنية بحيث يدل التكيف على مدى التحسين الذي يحدث في الأجهزة الفسيولوجية والتكوينية والنفسية .

يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية معا.

تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة والمرونة والسرعة باستخدام الكرة في الوحدات التدريبية.

يحدد نصيب تدريبات السرعة (كالسرعة القصوى، و سرعة الرد الفعل و السرعة الانتقالية)والقوة (القوة القصوى و خاصة القوة مميزة بالسرعة)والرشاقة في النصف الأول من الدورة التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.

التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا لأنها تتزوج بين صفتين القوة و السرعة و بحيث تكون ذات طابع مهار.

التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع، أما التدريب المرونة فيكون يوميا .

ومما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الإعداد البدني يعد واحدا من أهم متطلبات الإعداد اللاعب كرة القدم والتي تتجه نحو تطوير النوعيات والقدرات البدنية الأساسية، كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا اسكارود بموفا وإن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعد الاختبارات المقننة.

1-8-2- فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج :

-الإعداد المهاري :

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية العامة أو الإنجاز المهاري للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات لمواقف اللعب خلال المباريات .

والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المدججة بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ونفسية متكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعب، والقدرة

الخاصة للاعب كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب، ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعاً لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس وقوته وضع الزميل، السرعة والدقة والتوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا ويتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط (البساطي ، 1998 ، 35).

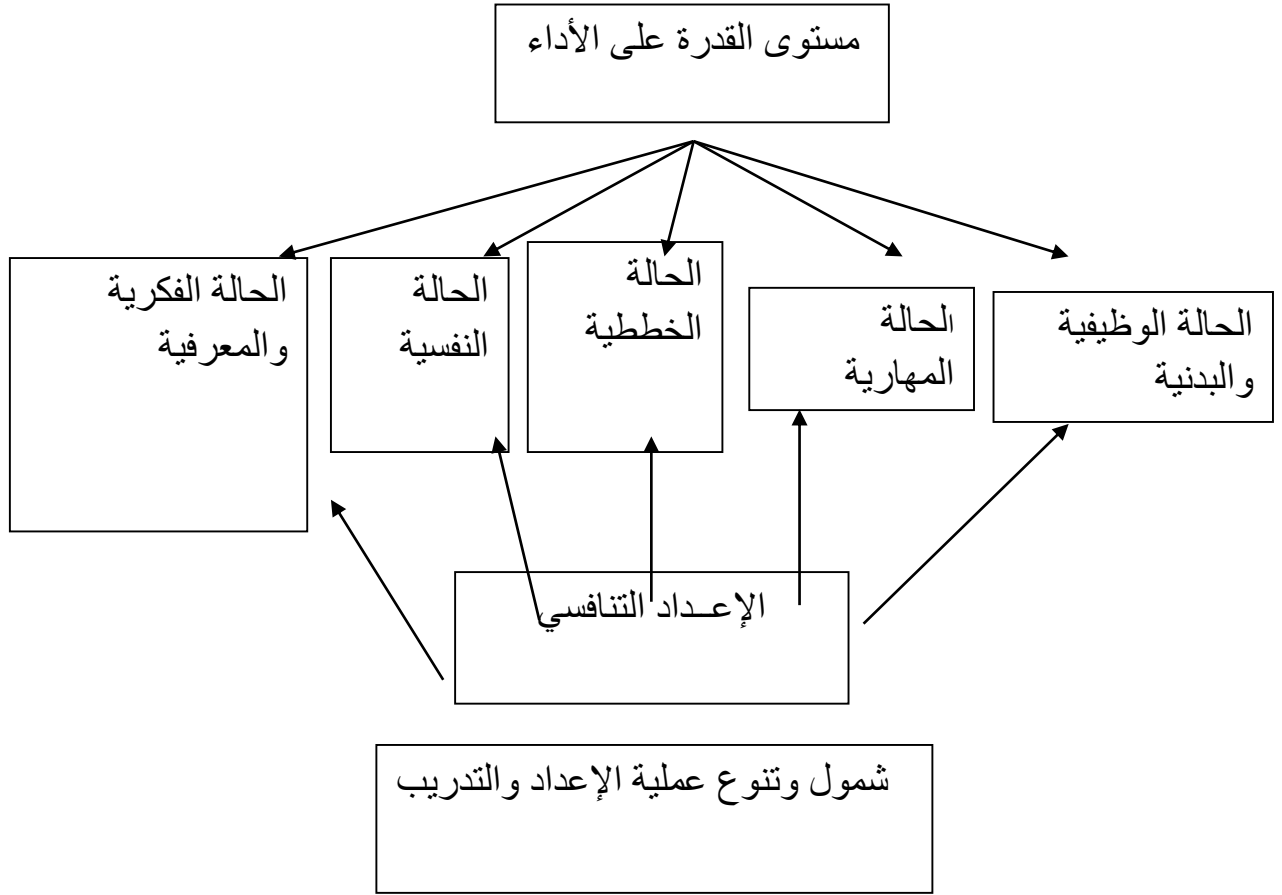
يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الأداء المهاري (حماد ، 2001 ، 103) ويعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعب أسس تعلم المهارات الحركية ويهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد

(إبراهيم ، 1994 ، 45) ، ويعتبر الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمارين والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها (البساطي ، 2000 ، 163).

ومن خلال ما ذكره الباحثون آنفاً ، يرى الطالب الباحث أن الإعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج يعتبر وسيلة وسائل إعداد اللاعب من كل الجوانب منها البدنية والمهارية.... الخ وذلك بتوازن بين الجانبين البدني و المهاري الأثناء تطبيق الحصص التدريبية مع التركيز على الجانب المهاري أكثر من البدني وهذا ما أكده Dellal Alexendre "لفاعلية التحضير البدني المدمج في الطبيعة الإدماج كرة في العمل البدني الذي باكتساب قدرات مهارة و البدنية للاعبين". ووصول به إلى مستوى الفورمة الرياضية ، والأداء المهاري في ضوء المفهوم السابق له يعتبر عنصراً حاسماً يشكل مع فرض توافر عناصر والإعداد الأخرى أساساً هاماً للاعب كرة القدم في التحكم والسيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباريات.

تنفيذ الأداء المهاري تحت ضغط المنافسين وذلك بزيادة اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة وبدونها ذات الأشكال والتركيبات المختلفة مع تركيز على تطبيق وحدات التدريبية على المساحات المصغرة وبتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار Dissition Making خبرة مهارة وكذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقاً لاختلاف ظروف ومواقف اللعب، فضلاً عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب، ومن هنا فهو يسعى دائماً للارتقاء بمستوى إتقان وتثبيت الأداءات المهارية للاعب خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الأداء المهاري.

الشكل (1) يبين عناصر عملية الإعداد والتدريب المؤثرة في القدرة المهارية العامة للاعب كرة القدم .



والإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات ومحاولة الوصول بها إلى المرحلة آلية (أبو عبدو، 2008، 67) ، وتهدف كذلك إلى تنمية إحدى النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم.

1-9- أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم:

يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، ويعد الأساس في بناء الخطط وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، إذن أن الأداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط ومتقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد (محمود ، 2008 ، 63)، ويلعب إعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع أن يأخذ زمام المبادرة دائما، والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف (أبو عبدو، 2008 ، 67).

وفيما يأتي أهم الأسس للأداء المهاري: التكنيك، اللياقة، التفهم، التركيز الذهني، النظر والتفكير، اتخاذ القرارات المناسبة، الأداء (محمود، 2008، 65) أما عن الجانب المهاري فلعبة كرة القدم الحديثة أصبحت جملة من المهارات الأساسية نذكر منها:

ضرب الكرة بالقدم [المناولة والتهديف].

الدحرجة بالكرة، مع المراوغة والخداع.

السيطرة بالكرة مع المهاجمة وقطع الكرة.

ضرب الكرة بالرأس، ورمية التماس و الجري المتعرج وضرب الكرة للابعد مسافة ممكنة.

1-10-1- مكونات الإعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الثلاثة التالية:

1-10-1- شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:

ويعني هنا حجم الإعداد المهاري في كرة القدم وتشمل مجموعة الأدوات المهارية الفردية والمنتدجة للاعبين في مركز وخطوط اللعب المختلفة، ويتضمن الإعداد المهاري هنا ضرورة معرفة كم هذه المهارات ومن ثم وضع هيكل عام يشملها جميعا بحيث يتم تخطيط التدريب وتنظيم محتوى وحداته بالشكل المتسلسل والذي يضمن احتواءها جميعا.

1-10-2- تنوع محتوى الإعداد المهاري:

أن يراعي في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق التركيز على وضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة المهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي ربط التدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه رفيقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف.

1-10-3- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية:

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائما وأبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود، وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية متشابهة لما يحدث في المباريات و تركيز على تطبيق تمارين في مساحات مصغرة للملعب، من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من التركيبات الثنائية (1 ضد 2، 1 ضد 2، 3 ضد 3... الخ) وحتى المباريات المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب (البساطي، 2000، 165)

11-1- الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:

خلال مرحلة الإعداد العام يغلب على تمارينات الإعداد المهاري ثبات الشروط المحددة للتمرين ولعدد مرات للتكرار مناسب وخاصة للناشئين وأن نراعي فترات الراحة بين تمارينات الإعداد المهاري وتتراوح مدتها بين 2 إلى 3 أشهر. ويتم في هذه المرحلة لتعلم المهارات الجديدة، وتمهيد لمرحلة اكتساب باقي المهارات، أما في مرحلة الإعداد الخاص فيلجأ المدرب إلى تطوير الأداء المهاري والعمل على تثبته عن طريق استخدام تغير الظروف الخارجية للتمرين المستخدمة مدة هذه المرحلة من 3 إلى 4 أسابيع، بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية ومحاولة تثبتها في كافة الظروف والمواقف قدر الاستطاعة هادفا للوصول إلى آلية أدائها، واستعمال المنافسة التجريبية في حين خلال فترة المباريات يشير مفتي إبراهيم على حرص المدرب في المحافظة على ثبات الأداء المهاري وذلك باستعمال التمارينات المختلفة والمشوقة أما خلال فترة الانتقال فيكون محتوى التدريب كله مركزا على تدريب المهارات الأساسية في صورة ترويجية بحتة مثل التصويت في صورة الألعاب وتكثر الألعاب المهارية التنس بالرأس أو القدم أو كرة الطائرة (إبراهيم ، 1994 ، 38-43).

12-1- عوامل التي يجب مراعاتها أثناء استخدام التحضير البدني المدمج:

- 1- على المدرب التركيز على النشاط و الحيوية أثناء الاداء تمارين لتحقيق الأقصى شدة ممكنة وهذا يعتمد على الجهاز الفني للفريق .
- 2- اللعب على روح منافسة بين اللاعبين و .
- 3- تواصل مع اللاعبين على مستوى من الالتزام.
- 4- تطبيق تمارين التدريبية على مساحات مصغرة للملعب حسب هدف الحصة.
- 5- معرفة مستوى المهاري و البدني للاعبين قبل استخدام التحضير البدني المدمج.
- 6- كثرة اللاعبين وعدم وجود غيابات أثناء الحصة التدريبية.
- 7- التنظيم و الاستعداد و الاهتمام من طرف المدرب.
- 8- سيطرة على حجم العمل و شدة التمرين

جدول رقم (01) يبين مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج و التحضير البدني (mauriz,2009)

التحضير البدني المدمج	مزايا	التحضير البدني بدون كرة
<p>-زيادة في الحوافز و الدوافع عند اللاعبين.</p> <p>-تحسين و التطوير الجوانب المهارية و البدنية معا.</p> <p>-تطوير الذكي للجانب الخططي.</p> <p>-تقليل من عدد الإصابات عند اللاعبين.</p> <p>-جمع بين العمل الخططي الفردي و الجماعي.</p>		<p>-تحكم في حمل التدريب.</p> <p>-كشف بسهولة عن التقدم في الاعداد البدني.</p> <p>-إمكانية المقارنة بين اللاعبين من حيث مستوى التحضير البدني.</p> <p>-نعبة الحوافز و الدوافع عند اللاعبين.</p>
	عيوب	
<p>-كثرة الإصابات نظرا الاحتكاك بين اللاعبين.</p> <p>حاجة إلى عدد كبير من لاعبين.</p> <p>صعوبة في السيطرة على حجم العمل وحمل التمرين فهما أكثر تعقيدا بالنسبة للمدربين.</p> <p>تتطلب الاهتمام و تنظيم و الاستعداد من طرف المدرب.</p>		<p>-عدم تطوير الجانب المهاري</p> <p>-عدم رغبة اللاعبين في تطبيق هذا نوع من التحضير البدني.</p> <p>-كثرة الإصابات.</p> <p>-الانعدام تمارين مشاهمة لظروف المنافسة.</p>

الخلاصة:

يعتبر تطوير التحضير البدني من أهم العوامل الأساسية لتنمية المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم حيث لا يمكن تعليم المبادئ الأولى للمهارات الأساسية من تطوير الصفات البدنية التي تتمثل (القوة, المرونة, الرشاقة, السرعة, التحمل) لهذا يمكن القول أنها التحضير البدني يرتبط إرتباطا وثيقا مع الأداء المهاري حتى يكون هناك تحقيق نتائج إيجابية وهو الهدف المراد .

الفصل الثاني

الصفات البدنية و المهارية

- تمهيد .

2-1- تعريف الصفات البدنية.

2-2- الصفات البدنية.

2-2-1- التحمل.

2-2-2- القوة.

2-2-3- السرعة.

2-2-4- المرونة.

2-2-5- الرشاقة.

2-3- الصفات المهارية.

2-3-1- مفهوم المهارة في كرة القدم.

2-3-2- أنواع المهارات.

2-3-3- المهارة في كرة القدم.

2-3-4- أهمية المهارة في كرة القدم.

2-3-5- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم.

-الخلاصة .

تمهيد:

لا شك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات تحتاج إلى الوسيلة التعليمية التي تساعد كل من المدرب، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية و المهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة.

ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلا ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة.

وسنحاول في هذا الفصل الذي خصصناه للصفات البدنية والمهارية، التطرق لكل الجوانب سألفة الذكر.

2-1-1- تعريف الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية)، بعض هذه التعاريف متشابهة وبعضها يختلف من عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض، هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة، ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (أمر الله الباسطي ، صفحة 75).

2-2- الصفات البدنية:

2-2-1- التحمل:

2-2-1-1- أهمية التحمل:

- التحمل هام للعديد من الرياضات
- التحمل يساهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

2-1-2-2-أنواع التحمل:

يقسم التحمل إلى ما يلي:

- التحمل العام
- التحمل الخاص
- التحمل الهوائي
- التحمل اللاهوائي.

أولا التحمل العام: يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفعالية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية، التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي، إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يساهم في اكتساب الفرد الرياضي التحمل الخاص،

إن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء (أمر الله الباسطي، صفحة 45).

ثانيا: التحمل الخاص (مفتي ابراهيم حماد، الصفحات 148-149): يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفعالية دونما ظهور هبوط في مستوى الأداء.

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل ف اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابتا في البعض الآخر، كما يختلف طبقا لمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة.

ينقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه كما يلي:

- **تحمل الأداء:** يعرف بأنه المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية، لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء.

من أمثله تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.

- **تحمل السرعة:** يعرف بأنه المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء.

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة.

2-2-1-3- تحمل نظام إنتاج الطاقة: وينقسم إلى:

- **التحمل الهوائي:** يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين.

- **التحمل اللاهوائي:** يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استعمال الأوكسجين.

2-2-1-4- تنمية التحمل (المدائمة):

تنمية التحمل بشكل عام تعتمد على العناصر التالي:

- مستوى عال من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين $O_2 max$ (V) ترمز للحجم و O_2 ترمز للأوكسجين).

- عتبة لا هوائية عالية

- درجة عالية من الاقتصاد في الجهد أو انخفاض في حجم الأوكسجين.

- نسبة عالية في الألياف العضلية بطيئة الانقباض (مفتي ابراهيم حماد، صفحة 165).

2-2-2- القوة :

2-2-2-1- تعريف القوة:

تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية التصدي في مقاومة وذلك في جهد واحد وتستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على جسمه أو قطعة من جسمه ضد مقاومة (N dekkar, Aporikci, p.

13) فسيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحته العضلة أثناء التقلص

(Edgartraymonst, p. 194)

، فالقوة هي مقدرة الإنسان على تحطى مقاومة أو على الأقل تحملها مرتكزا على التبادلات البائية، فتستطيع العضلة أن تبرز قوة استطالتها أو انقباضها (قوة ثابتة) وهذا ما يسمها بالقوة الديناميكية كرسوتريك أو باستطالة العضلة وتسمى قوة ديناميكية كوسوتريك.

2-2-2-2- أهمية القوة:

تساهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء. تساهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لهذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

2-2-2-3- أنواع القوة (قاسم حسن حسين ، صفحة 67) :

هناك ثلاثة أنواع من القوة وهي:

- القوة العضلية القصوى (القوة العظمى): وهي القوة الكبيرة التي يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي العضلي.
- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية): وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحمل بتقلص سريع.
- القوة المميزة بالمطاولة (مطاولة القوة): وهي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمرينات التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن.

2-2-2-4- تنمية القوة (مفتي ابراهيم حماد ، الصفحات 181-184):

- تنمية القوة العضلية العظمى:

هناك ثلاث أساليب أساسية لتنمية القوة العضلية العظمى كما يلي:

- زيادة حجم العضلات **Hypertrophy**: ويتم ذلك عن طريق زيادة مقطع الألياف العضلية بها من خلال زيادة كمية البروتينات بها ومخزون إنتاج الطاقة.

- تنمية القوة المميزة بالسرعة:

الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة هي كما يلي:

● تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً: ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة، إذ ذلك يعني زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض الطفيف لسرعة الأداء.

● تنمية تحمل القوة المميزة بالمطاوله:

الأساليب الأساسية لتنمية تحمل القوة المميزة بالمطاوله:

● رفع كفاءة نظم إنتاج القوة.

● تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية أمام المقاومات.

● يراعى أن يتم رفع معدل إنتاج تحمل القوة من خلال استخدام اقل مقاومة ممكنة.

● الربط بين تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية وبين رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة.

2-2-3-السرعة:

2-2-3-1-تعريف السرعة:

نفهم من السرعة صفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بحركة في اقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر (bernard , p. 35).

ومن الجانب الفسيولوجي يرى (bernard 1990) "إنه تحت اسم السرعة يتعرف عالم كرة القدم على مسار اللاهوائي واللاحظي (حسين قيس ناجي عبد الجبار ، 1984 ، صفحة 48).

2-2-3-2-أهمية السرعة (مفتي ابراهيم حماد، صفحة 230):

— مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة

— تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

2-2-3-3-أنواع السرعة: (مفتي ابراهيم حماد، صفحة 204)

هناك عدة أنواع للسرعة هي كما يلي:

● سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة/سرعة زمن الرجوع): تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير الحركة في اقل زمن ممكن.

التعريف السابق يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة اللاعب له.

هناك ثلاثة أنواع من سرعات رد الفعل وهي:

- **سرعة رد الفعل البسيط:** ويعبر عنها بالزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له كما هو الحالة عند انطلاق إشارة السباحة أو الجري.
- **سرعة رد الفعل المركب:** ويعبر عنها بالزمن المحصور بين ظهور مثيرين للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين).
- **سرعة الفعل المنعكس:** ويعبر عنها بالزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به.
- **سرعة الحركة المركبة:** تعرف بأنها إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن. من مظاهرها الوثب والضرب (السحق في كرة الطائرة أو الاستلام والتمرير في كرة السلة والقدم والهوكي واليد).
- **سرعة الحركة الوحيدة:** تعرف بأنها إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن. من مظاهرها دفع الجلة والتصويب والبدء في السباحة والوثب ومن الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة.
- **سرعة تكرار الحركات المتشابهة:** تعرف بأنها إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن من مظاهرها العدو والجري والتجديف والدرجات والسباحة والمشي.

2-2-3-4- تنمية السرعة (مفتي ابراهيم حماد، الصفحات 200-205):

- **خطوات تنمية السرعة:** في ما يلي خطوات يمكن إتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج التدريبي: تمرينات التقويات العامة والتحكم العضلي.
- تمرينات القوة المميزة بالسرعة (الحركات المنفذة أمام مقاومات) بدءا من الشدة المتوسطة حتى أقل من القصوى.
- تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية:
- تمرينات المط المعكوس (البليومتري).
- تمرينات التحمل خلال السرعة مع مراعاة ما يلي:
- الضبط والتحكم خلال السرعات العالية.

- شدة تتراوح 85%-100% من أقصى سرعة.

تطبيقات السرعة وتحمل السرعة في المنافسات والتي تشمل على تطبيقات واقعي في الرياضة التخصصية.

2-2-4-المرونة:

2-2-4-1-تعريف المرونة:

تعد المرونة احد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب الكرة حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة وبدون الكرة) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، والمقدرة على مطالبة العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف عامل أمان، يجنب اللاعب كثيرا من إصابات الملاعب كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها.

يعرف هارة المرونة بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركة لمدى واسع" ويعرفها بيوكر "بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة" ويرى لارسون "أن المرونة عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد".

أما مفهوم المرونة في مجال التربية الرياضية فهو يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، وتعرف بأنها أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين (مروان عبد المجيد ، صفحة 53).

2-2-4-2-أهمية المرونة (مفتي ابراهيم حماد ، صفحة 194):

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة.
- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالة.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- تساهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

2-2-4-3-أنواع المرونة (مفتي ابراهيم حماد، صفحة 195):

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي:

❖ المرونة العامة والمرونة الخاصة:

- المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.
- المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

❖ المرونة الإيجابية والمرونة السلبية:

- المرونة الإيجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العامة هي المسببة للحركة.
- المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

❖ المرونة الستاتيكية (الثابتة) والمرونة الديناميكية (المتحركة):

- المرونة الستاتيكية (الثابتة): المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
- المرونة الديناميكية (المتحركة): المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.

2-4-4-2-4-تممية المرونة (مفتي ابراهيم حماد، الصفحات 193-192):

❖ تنمية المرونة الثابتة: هي أسرع طريقة لتنمية المرونة نظرا لأنها تحقق أقوى وأطول توتر عضلي في أنواع

الإطالات لكنها تتعادل مع الطريق الديناميكية بمرور الوقت.

- يؤدي بأن يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لأقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية ما بين 20 إلى 30 ثانية.

- يجب السماح براحة إيجابية كافية بعد أدائها.

- لا ينصح باستخدام الإطالة الثانية للناشئين قبل مرحلة النضج.

- الأداء الصحيح لتمارين الإطالة والمرونة الثابتة ضرورة لعدم حدوث الضرر في العضلات.

هناك ثلاث طرق لتنفيذ الإطالة والمرونة الثابتة كما يلي:

- إطالة العضلات للحد الأقل من الأقصى والبقاء عدة ثواني حتى تنتظم آلية التوتر والطول، ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد، ثم الانتظار مرة أخرى وزيادة قوة الشد، ثم حينما لا يستطيع اللاعب من الاستمرار عليه البقاء لمدة 30 ثانية في هذا الوضع.

- تؤدي الإطالة لأطول مدى ممكن، ثم البقاء في هذا الوضع ثم إنقاص الشد تدريجيا، ثم زيادته مرة أخرى.

● تؤدي الإطالة إلى أقصى مدى ممكن ثم البقاء في هذا الوضع من 2 إلى 5 ثواني ثم الاسترخاء، ثم تعاد الإطالة مرة أخرى على مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى حد ممكن، والإبقاء على آخر إطالة أكثر من 30 ثانية بعد دقيقة من الراحة يكر الأداء.

● يستخدم التدريب الإيزومتري للإطالة بشكل عام.

تعتبر الإطالة الثابتة أفضل من الإطالة المتحركة للأسباب التالية:

● خطورة اقل.

● تطلبات بذل جهد اقل

● الإطالة المتحركة تسبب ألم العضلي في الكثير من الأحيان.

❖ **تنمية المرونة والإطالة المتحركة:** تؤدي خلالها تمارين الإطالة والمرونة من خلال الانقباضات العضلية

المتحركة.

2-2-5-الرشاقة:

2-2-5-1-تعريف الرشاقة:

هناك معان كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهومها نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتكتيك من جهة أخرى، لذا تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء كما تضمن أيضا مصي تغير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة إلى عنصر السرعة (قاسم حسين حسن منصور، 1988، صفحة 200). ويرى البعض بأن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

2-2-5-2-أهمية الرشاقة:

الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالثبات في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.

تتضمن مكونات الرشاقة القدرات التالية:

- القدرة على الفعل الحركي.
- القدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

يمكن تصنيف الرشاقة طبقاً للفئات التالية:

- صعوبة توافق الواجب الحركي.
- ضبط الأداء الحركي.
- زمن الأداء الحركي.

2-2-5-3-أنواع الرشاقة (مفتي ابراهيم حماد ، صفحة 198):

❖ **الرشاقة العامة:** وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم

❖ **الرشاقة الخاصة:** وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

2-2-5-4-تنمية الرشاقة: (مفتي ابراهيم حماد ، صفحة 200)

ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي والربط الحركي وفعالية التوتر العضلي والاسترخاء على كل حدا.

2-3-3-الصفات المهارية:

2-3-1- مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (حنفي محمود مختار ، 1994 ، صفحة 71).

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من اجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية ويرى (محمد حازم ومحمد أبو يوسف) بأنها القدرة على انتقاء انسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتبع الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه (محمد حازم أبو يوسف ، 2005 ، صفحة 49).

2-3-2-أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع للمهارة

- مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة... الخ
- مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشكال المختلفة.
- مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

2-3-3-المهارة في كرة القدم:

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر.

وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة ويعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة، سواء كان على مستوى ممارستها أو مشاهدتها.

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات تفرعاتها واختلافاتها يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالية، مما زاد هذه الرياضة متعة وتشويقا وعمل على اكتساب ممارستها إشباعا حركيا، سواء بالأداء أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق ونتائجه بدرجة كبيرة على طريقة التعامل مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، وكذلك كيفية تصويبها نحو المرمى والتحرك بدونها.

2-3-4- أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية من اجل الفوز بالمباراة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة و لما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم و الدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية و الدفاعية و انتقاد الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها، و تعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية و النفسية في بناء اللاعب المتكامل، ويشير (محمد حسن علاوي) إلى انه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية ووراثية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه (محمد حسن علاوي ، 1972، صفحة 275).

وليس بالضروري أن يجسد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق.

2-3-5-العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي في النقاط التالية (ابراهيم شعلان محمد العفيفي ، 2001 ، صفحة 16):

❖ المساحة:

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيرا للحركة والسيطرة على الكرة والإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة للكرة وموقع الزملاء، أما إذا صغرت المساحة

فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

❖ المكان أو المنطقة من الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة وبالتالي تستدعي مهارة معينة من غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي، كما أن جانبي الملعب يحتمان الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهيئة.

❖ موقع الزميل وتحركاته:

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

❖ الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

❖ اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة لجسمه، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبًا معينًا في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيمًا، ملتويًا أو لولبيًا، فحين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معهما فالكرات القوية، فحالة الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحًا صغيرة كالوجه الأمامي للقدم أما مستوى الكرة ارضي كان أو عال أو نصف عال فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس (ابراهيم شعلال محمد العفيفي ، صفحة 22).

2-3-6-المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض، وهو ما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات

الخاصة بها، وفيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات حسب (أشرف جابر وصبري العدوي) (أشرف جابر صبري العدوي ، 1996، صفحة 07):

❖ تصنيف حنفي محمود:

قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- ضرب الكرة بالقدم.
 - الجري بالكرة.
 - رمية التماس.
 - المراوغة.
 - مهارات حارس المرمى.
 - السيطرة على الكرة.
 - المهاجمة.
 - ضرب الكرة بالرأس.
- أ. تقسيم تريمين

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

ب. تصنيف Geryeb 1977:

يشمل هذا التصنيف بالإضافة إلى المهارات الواردة في التصنيفين السابقين مهارات التمرير بأنواعها.

ج. تصنيف بطرس رزق الله 1981:

يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

أ. مهارات دفاعية: -مهارات حارس المرمى -المهاجمة

ب. مهارات هجومية: -ضرب الكرة بالقدم -ضرب الكرة بالرأس

- الجري بالكرة - المراوغة

- السيطرة

ج. مهارات بدون كرة: - الجري بأنواعه - الوثب من الحركة.

- الوثب على قدم واحدة - الوثب على القدمين معا.

- التوقف والدوران.

2-3-7- أقسام المهارات في كرة القدم:

سوف نعلم تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي:

❖ المهارات الأساسية بدون كرة:

يصلح عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع التحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة، ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة خلال المباراة الواحدة لا يزيد عن الدقيقتين أما بقية الوقت فهو حوالي 87-88 دقيقة يتحرك فيه اللاعب بدون كرة (حنفي محمود مختار ، 1994 ، صفحة 74).

وتضم المهارات الأساسية بدون كرة في كرة القدم المهارات التالية:

❖ مهارة الجري: تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام، الخلف أو إلى الجانب وتتميز بتغيير

السرعة والتوقيت وفقا لمتطلبات الموقف والموقع، حيث يمكن أن يكون جري سريع من اجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من اجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.

❖ الوثب: تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها

بالصدر أو القدم في الفضاء، ويستخدمها أيضا حارس المرمى للقبض والاستحواذ على

الكرة باليدين، ويعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع وقلب الهجوم وكذلك بالنسبة

لحارس المرمى، حيث أدت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25

وثبة في المباراة الواحدة، بينما ينفذها حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي

اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة (أمر الله الباسطي ، 1980 ، الصفحات 65-67).

❖ **مهارة الخداع والتمويه:** تكمن أهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعبة المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، ويكون الخداع والتمويه بالجدع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحويل إلى الجهة الأخرى.

2-3-8-المهارات الأساسية بالكرة:

تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة وتشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم ما يلي:

❖ **مهارة ضرب الكرة بالقدم:**

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، إما أن تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لإبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع. تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة (تامر حسني واثق ناجي ، 1989 ، صفحة 41).

وتمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربع مراحل هي:

❖ **الاقتراب.**

❖ **أخذ وضع التصويب:** (وضع القدم الثابتة) ثم المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة).

❖ **الضرب مع المتابعة:**

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

❖ **الطرق الشائعة:**

- بباطن القدم.
- بوجه القدم الخارجي.
- بوجه القدم الداخلي.
- كعب القدم.

❖ الطرق غير الشائعة الاستعمال:

- أسفل القدم.
- بالركبة.
- رأس القدم.

❖ ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من اجل التمرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداؤها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل مدافع والمهاجم معا.

❖ مهارة السيطرة على الكرة:

هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة (حنفي محمود مختار ، 1994، صفحة 85).

وتتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة بحيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة (بطرس رزق الله ، 1962، صفحة 1987).

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تعتمد عل اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة وباستخدام جميع أنحاء الجسم.

وتتخذ هذه المهارة أشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء وهي:

❖ استلام الكرة.

يتم استلام الكرة بأضعاف وإخماد سرعتها وقوتها، ويستخدم اللاعب في أدائها:

- باطن القدم.
- وجه القدم الأمامي

- الوجه الخارجي للقدم.

❖ الاستلام بباطن القدم: يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبر المساحة المستخدمة.

❖ استلام الكرة بوجه القدم الأمامي: يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة، ويتطلب مستوى عالٍ للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر لمخلات البصرية ومصّل (Kinésthésique)، من اجل تقدير المسافة واخذ المكان المناسب للاستلام.

❖ استلام الكرة بخارج القدم: يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.

❖ امتصاص الكرة:

هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها، وتتم بالأجزاء التالية:

- الوجه الأمامي للقدم.

- باطن القدم.

- أعلى القدم

- الرأس

- الصدر

❖ كتم الكرة:

تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدي بـ:

- باطن القدم.

- خارج القدم.

- أسفل القدم.

❖ مهارة الجري بالكرة:

تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

❖ مهارة المراوغة:

تعتمد أساساً هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ ودكائه في إيجاد الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

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

❖ المهاجمة (القطع):

هي القدرة على اخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها، وتعتبر سلاحاً للمدافع ضد المهاجم، وتتطلب قوة الخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة.

تنفذ هذه المهارة بالطرق التالية:

- المهاجمة من الجانب.
- المهاجمة من الأمام.
- المهاجمة بالزحلقة من الجانب، الخلف والأمام.
- المكاتفة.
- المهاجمة من الخلف.

❖ رمية التماس:

هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع والمهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

❖ حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأول مهاجم فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات.

ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملائه وفي حالة الدفاع أو الهجوم منع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية، العالية أو السريعة والقوية ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم.

الخلاصة :

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد إذ تعد الوسيلة الأساسية للممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي.

و في كرة القدم تتميز المهارة بالتنوع والتعدد لكبر مساحة اللعب , كثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ومن خلال أدائها فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد على وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب , وتسهل عملية انتقاء واختيار اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة .

الفصل الثالث

كرة القدم النسوية

- تمهيد.

3-1- كرة القدم النسائية .

3-2- تاريخ كرة القدم النسائية.

3-3- المرأة العربية و كرة القدم.

3-4- القياسات الجسمية للفتيات والسيدات والفروق بينهن وبين الرجال.

3-5- الخصائص الفيزيولوجية للفتيات و الفروق بينهن وبين الرجال.

3-6- مدى تقبل أجسام الفتيات و السيدات لتدريب رياضي و استفادتهن منه.

3-7- تأثير تدريبات الاثقال على الفتيات وسيدات كرة القدم .

3-8- علاقة ممارسة رياضة كرة القدم بالطمث عند الفتاة والسيدة.

3-9- الإصابات المحتملة خلال مباريات كرة القدم النسائية.

3-10- المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم النسائية.

3-11- أهمية اللياقة البدنية لكرة القدم النسائية .

-الخلاصة

تمهيد

لقد أثارت ممارسة المرأة للرياضة الكثير من الجدل حينما بدأت تدخل إلى وطننا العربي في الثلث الأول من هذه القرن. في الوقت الذي لم تكن الرياضة الرجالية قد ثبتت أقدامها فيه بعد. ولكن بالتدرج قبل مجتمعا العربي هذا النشاط الإنساني بعد ان اقتنع أفراده بمجدواه وتأثيراته الإيجابية على الجوانب البدنية . والاجتماعية .والنفسية على ممارسيه من الجنسين وباعتباره أحد الإسهامات التربوية الهامة التي تدعم النشاطات السليمة للفرد في عصر تنافست فيه الكثير من مغريات الانحراف .وبذلك أصبحت الرياضة لكلا الجنسين أمرا طبيعيا نزه في كل وقت ومكان. وفي الآونة الأخيرة ظهر جدل جديد حول مناسبة كرة القدم كنشاط رياضي تمارسه المرأة . حيث بدأت تدور همسات بين المهتمين بالرياضة ومحبيها بل والمسؤولين عنها في بعض الدول العربية ... ونحن في هذا الفصل سنناقش بعض الجوانب التي تتعلق بالآراء المعارضة والآراء المؤيدة لمزاولة الفتاة والسيدة لكرة القدم من خلال مناقشة مقدرة المرأة على الأداء الرياضي والفروق بينها وبين الرجال في هذا الصدد معتمدين في ذلك على الأبحاث والدراسات العلمية الحديثة التي أجريت في هذا المجال محاولين بذلك إلقاء بعض الضوء على بعض المعلومات حول كرة القدم النسائية.

3-1- كرة القدم النسائية: (د/مفتي ابراهيم حمادي ، 1996 ، صفحة 18)

فتاتي .. سيداتي .. هل تعلمين أن من أهم سمات لعبة كرة القدم هي بساطتها.. فباستثناء التسلل تعتبر من أسهل اللعبات التي يمكن أن تمارسها الفتيات و السيدات على الإطلاق ، يتكون فريق كرة القدم من 11 لاعبة في المباريات الرسمية .. ويمكن أن يتكون أيضا من 4 أو 5 أو 6 لاعبات هذا إذا ما كانت المباراة غير رسمية أو ودية أو ما شابه ذلك، ويتبارى فريقان باللعب أمام بعضهما وذلك بأن يحاول الاستحوا على الكرة و إذا ما نجح أفرادهم في ذلك فإنهم يعملون متعاونين على التقدم بما إلى مرمى الفريق المنافس . وذلك باستخدام كافة أجزاء الجسم باستثناء الذراعين محاولين إدخال الكرة فيه. ويسمح فقط لحارس مرمى كل فريق باستخدام يديه داخل منطقة محددة تسمى منطقة الجزاء تقع أمام المرميين، ويفوز الفريق لذي يحرز أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس. وإذا ما تعادل الفريقان في عدد الاهداف تكون النتيجة هي التعادل، تتكون مباراة كرة قدم للسيدات من شوطين مدة كل منهما في المباريات الرسمية 45 دقيقة ومسموح لكل فريق وقت مستقطع واحد في كل شوط من شوطي المباراة زمنه دقيقتان ويلاحظ أن هذا الزمن غير محتسب من زمن الشوط 45د أي أنه يضاف إليه. لذا فالمجموع الكلي لزمن الشوط الواحد في مباراة كرة القدم النسائية يزيد عن زمن مباراة الرجال هذا إذا ما وضعنا إضافة الوقت الضائع على زمن الشوط و زمي الوقت المستقطع. ويلاحظ أيضا أن الفريق يمكنه الاستغناء عن الوقت المستقطع. إذا ما أراد مدربه ذلك ولا يمكن أخذ وقتين مستقطعين للفريق الواحد في الشوط الواحد ... أن

هذه التعديلات الخاصة بكرة القدم النسائية طبقت في نهائيات كأس العالم لكرة القدم النسائية و التي أقيمت بالسويد عام 1995. (د/مفتي ابراهيم حمادى ، 1996)

يساعد الحكم أيا كان سيدة ام رجل مساعدتان أو مساعدان يسميان مراقبتا الخطوط، إن ذلك ينفذ خلال المباريات الرسمية.. أما في حالة المباريات الغير رسمية او المباريات المصغرة و الودية فإنه يمكن الاستعاضة عن ذلك بتكليف أحد اللاعبين ممن يتمتعن بدراية كافية بقانون اللعبة بالقيام بمهمة الحكم.

عادة ما تكون أبعاد ملعب كرة القدم 110 في 70 ياردة في المباريات الرسمية إلا أن كرة القدم النسائية يمكن أن تمارس في أي مساحة مستطيلة الشكل تتناسب مع عدد اللاعبين بهدف التدريب عليها أو الترويح. ولكن يراعى أن يتناسب الطول مع العرض .

وفي منتصف نهاية الملعب (لضلع الصغير في المستطيل) يوضع المرميان بالأرض حيث يكون اتساع كل منهما 7 ياردات و بارتفاع قدم هذا في المباريات الرسمية، أما في حالة الممارسة بهدف التدريب أو الترويح فإن عرض و ارتفاع المرمى يقل ليتناسب مع قدرات الفتيات أو السيدات الممارسات، كما يمكن الاستعاضة عن المرمى بوضع مخروطين أو قاعدتين من البلاستيك لتحديد عرض المرميين.

إن وزن وحجم الكرة يقلان عادة ليلائم قدرات الفتيات و السيدات المبتدئات في المباريات الرسمية و لكن في حالة المباريات الرسمية الدولية تستخدم الكرات ذات الاحجام و الاوزان القانونية.

وبطبيعة الحال تحاول كل مدرسة أو مدرب أن تشكل أو يشكل الفريق من اللاعبين اللاتي يكن أفضل من غيرهن في مستوى الأداء . ولكن يجب مراعاة أن تشكيل أي فريق يجب أن يتكون من حارسة للمرمى و المدافعات و اللاعبين الوسط و المهاجمات ، وتسمى مراكز اللعب كما سبق أن ذكرنا . ويراعى أيضا أن تحرك هؤلاء اللاعبين مسؤولياتهن في المباريات مختلفة طبقا لمراكزهن مع ملاحظة أن كرة القدم تتطلب أن تتحرك اللاعبين بحيث تتداخل واجباتهن بما يضمن تفاعل الفريق و تعاونه بحيث يكمل أداء كل لاعبة أداء باقي الزميلات من أجل تحقيق غايتهن من اللعب وهي الفوز ومن هنا تتضح أهم خاصية لنجاح أي فريق يلعب كرة القدم وهي خاصية (اللعب الجماعي) و التي لا غنى عنها حتى و لو حوى الفريق أفضل اللاعبين .

ومن الضروري أن تتقن اللاعبين عددا كبيرا من مهارات اللعبة و التي سبق شرحها حتى يستطيعن التفاعل مع مجريات اللعب بأفضل صورة ممكنة للأداء.

3-2- تاريخ كرة القدم النسائية :

أول مباراة نسائية مسجلة كانت في انكلترا عام 1895م و قد لاقى اعتراض من الاتحاد الانكليزي و ذلك لاعتبارها لعبة رجولية ،النساء لم تأس بل بالرغم من الرفض و الاعتراض استمرت بممارسة هذه الرياضة حتى الحرب

العالمية الأولى حيث بدأت السيدات باقامة مباريات ودية تبرعية من اجل دعم الحرب و اشهر مباراة بذلك الوقت كانت تجمع عاملات بعض المصانع الداعمة و لعبن ضد فريق من باريس و فزن الانكليزيات بنتيجة 22-0 و شهدت تلك المباراة حضوراً جماهيراً كبيراً بلغ 53 الف متفرج عندما رأى الرجال المرأة مقبلة بهذه الشجاعة باتجاه كرة القدم عندها أعلن الاتحاد الانكليزي برفضه ان تلعب مباريات كرة القدم النسائية على ملاعبه و وصف اللعبة انها) مقززة (بالنسبة للسيدات و لكن السيدات لم يستسلمو و استمرو بممارسة كرة القدم على ارض ملاعب (الرجبي) ولا بد من ذكر أول اتحاد نسائي لتلك اللعبة وهو اتحاد الانكليزيات عام 1969 بالرغم من الاعتراضات و المنع الذي تعرضت له النساء بذلك الوقت واستطاعت سيدات ايطاليا بالسبعينات من تطبيق احترام جزئي بينما سيدات الولايات المتحدة الاميركية طبقتة بالكامل.

-أول بطولة رسمية كانت عام 1984 كأس اوربا و فازت به سيدات السويد و في 1987 فاز به سيدات النروج و بعدها سيدات المانيا سيطرو على اللعبة و وفازو بست القاب من اصل سبعة 2009 , 2005 , 2001 , 97 , 95 , 91 , 89

-أول كأس عالم للسيدات كان 1991 و اقيم بالصين شارك به 16 فريق و فازت به سيدات اميركا و استمر كأس العالم كل اربع سنوات ليقام بالسويد عام 1995 و تفوز به النروج بمباراة نهائية جمعتهم مع المانيا بنتيجة 2-0 عام 1997 فازت باللقب سيدات الصين بعد فوزها على سيدات الولايات المتحدة الاميركية بمباراة شهدت طابع حماسي و إقبال جماهيري انتهت بضربات الجزاء لصالح الصين 5-4 و عام 2001 جرى كأس العالم للسيدات بالولايات المتحدة ايضاً و فازت سيدات المانيا بالهدف الذهبي 2-1 على النرويج و عام 2007 قامت بالصين و فازت بها سيدات المانيا بعد الفوز على سيدات البرازيل 2-0.

3-3- المرأة العربية و كرة القدم :

اقيمت اول بطولة عربية لكرة القدم النسائية بمصر بين 19-29 نيسان 2006 في مصر بمشاركة فرق عربية منها المغرب و سوريا و لبنان و فلسطين و الجزائر و تونس و مصر و فازت بها الجزائر (د/مفتي ابراهيم حمادى ، 1996).

3-4- القياسات الجسمية للفتيات والسيدات والفروق بينهن وبين الرجال:

1-الطول :

يبلغ متوسط طول اللاعبات في الرياضات المختلفة 166سم وفي كرة القدم النسائية 168سم. في حين يبلغ متوسط طول اللاعبين في الرياضات المختلفة 175سم . و في كرة القدم الرجالية يبلغ 176سم.

و بمقارنة اطوال كل من الفتيات بالرجال نجد ان هناك فروقا في الطول تصل الي 9 سم في الرياضات المختلفة و 8 سم في كرة القدم .

2-الوزن:

يبلغ متوسط وزن اللاعبات فب الرياضات المختلفة 62.5 كلغ ، في كرة القدم النسائية 63 كلغ ، في حين يبلغ متوسط وزن اللاعبين في الرياضات المختلفة 85 كلغ ويبلغ في كرة القدم 85.5 كلغ .

ومقارنة اوزان كل من الفتيات و السيدات بالرجال نجد ان هناك فروقا في الوزن تصل الي 12 كلغ

3-الشكل البنائي للجسم: يتميز جسم المرأة بعرض منطقة الحوض في الوقت الذي تكون فيه العظام المكونة له صغيرة الحجم ، كما تتميز المرأة او الفتاة بصغر عرض الكتفين و قصر الاطراف . و اذا ما قارنا منطقة الحوض و الكتفين عند الفتاة و المرأة بالرجل نجد ان منطقة الحوض لدي الفتاة اعرض في حين ان منطقة الكتفين اعرض عند الرجل.

ان عرض منطقة الحوض لدى الفتاة بالإضافة الى كبر الاليتين يجد من الناحية النظرية من مقدرتها على الجري ، لكن الابحاث العلمية قد اثبتت ان هذا الاثير ضعيف جدا على سرعة جري الفتاة او المرأة.

وهذه النتائج تعني ان عدو و جري الفتاة او المرأة خلال مباراة كرة القدم لا يمثل لها عائقا بل انه طبيعي كما هو حادث في كافة الرياضات الاخرى .

4-النسيج العضلي :

تبلغ الكتلة العضلية لدى السيدات حوالي 36.5/ من وزن الجسم بينما تبلغ عند الرجل 43.5/ ، ان تلك النسبة تنعكس على القوة العضلية التي يستطيع ان يخرجها كل منهما ، اذ نجد ان القوة العضلية لدى المرأة تعادل ثلثا قدرها عند الرجل اذا ما قارنا مجموعات عضلية معينة لكليهما .

ان المرأة بشكل عام اضعف من الرجل في القوة العضلية لمجموعات الصدر و الذراعين و الاكتاف ، ان ذلك يمكن ارجاعه الى ان كلا الجنسين يستخدمان الساقين بنفس الدرجة تقريبا خلال الحياة العامة في الوقوف المشي الجري وغيره من الانشطة الحركية.

ان النتائج السابقة تقف الى صف مزاوله الفتاة لكرة القدم طالما كانت تنافس في فرق من ذات جنسها.

5-النسيج الدهني :

يصل متوسط النسيج الدهني لدى الفتاة ما يعادل 29/ من الوزن الكلي للجسم و يتركز معظمه في منطقة البطن و الفخذين و حلف العضدين في الوقت الذي تصل فيه نسبته لدى الرجل الى 18/ من الوزن الكلي للجسم و يتركز معظمه في منطقة الساقين .

3-5- الخصائص الفيزيولوجية للفتيات و الفروق بينهن وبين الرجال :

1- حجم ووزن القلب : يبلغ حجم القلب لدى الفتيات غير المدربات حوالي 580 سم³ بمعدل زيادة ونقصان يبلغ 8.5 سم³ ، اما بالنسبة للرجال غير المدربين فيصل الى 760 سم³ بمعدل زيادة و نقصان يبلغ 11 سم³ اما بالنسبة لوزن القلب فانه يقل في السيدات عن الرجال بنسبة تتراوح 10 الى 15 / .

2-وظائف عمل القلب :

عند مقارنة الفتيات غير المدربات بالرجال غير المدربين في وظائف عمل القلب وجد ان حجم الضربة الواحدة للقلب يقل في السيدات و الفتيات عن الرجال بحوالي 8 : 13 سم³ وعند مقارنة الفتيات المدربات بالرجال المدربين في معدل الحد الاقصى لضربات القلب وجد ان المتوسط لدى الفتيلت بلغ 186 ضربة في حين بلغ 189 ضربة لدى الرجال .

3-وظائف الجهاز التنفسي :

بمقارنة الفتيات غير المدربات بالرجال غير المدربين في وظائف عمل الجهاز التنفسي وجد ان السيدات تزيد لديهن سرعة التنفس و اقل في العمق وحجم الهواء التنفس في الدقيقة عند الرجل ، كما ان السعة الحيوية لدى السيدات غير المدربات تقل عنها لدى الرجال غير المدربين .

3-6-مدى تقبل أجسام الفتيات و السيدات لتدريب رياضي و استفادتهن منه :

أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أن أجسام الفتيات و السيدات تتقبل التدريب الرياضي مثلهن مثل الرجال تماما. كما أثبتت الدراسات أيضا أن التدريب العلمي يسهم في تطوير الحالة التدريبية لهن في فترات زمنية تماثل الرجال. فعلى سبيل المثال لا الحصري ثبت ان التدريب الرياضي المقنن للفتيات و السيدات غير الرياضيات أصلا لثلاث مرات أسبوعيا يحدث تغيرات فسيولوجية إيجابية في أجهزةهن الحيوية . أما لدى الفتيات و السيدات الرياضيات أصلا فقد ثبت أن التدريب الرياضي المقنن لعدد ما بين 5 إلى 6 مرات أسبوعيا يحدث تغيرات فسيولوجية إيجابية في أجهزةهن الحيوية.

وفي ذات الوقت فقد ثبت أن التدريب الرياضي المقنن لمرة أو مرتين أسبوعيا ثلاث أو خمس مرات ولفترات زمنية تتراوح ما بين ستة إلى سبع أسابيع يحدث تحسنا ملحوظا في مستوى اللياقة البدنية لدى الفتيات و السيدات.

ويرى إدورد ل. فوكس Edward L Fox أن لكل الفتيات والسيدات و الرجال منطقة حرجة لشدة أداء

التمرين والتي يمكن بعد تخطيطها إحداث تغيرات جوهرية في أجهزة الفسيولوجية للاعبين واللاعبين

وتسمى عتبة الشدة Threshold Intensity، إن عتبة الشدة هذه تختلف من فرد لأخر طبقا لمستوى

اللياقة البدنية الحقيقي والذي وصلت إليه اللاعب أو اللاعب.

3-7- تأثير تدريبات الانتقال على الفتيات وسيدات كرة القدم : (د/خيرية ابراهيم السكري ، 2004)

واحدة من المفاهيم الخاطئة لدى الكثيرين هو تأثير تدريبات الانتقال على الفتيات والسيدات ، فالمفهوم لدى اولئك انها تزيد من قوتهم وبالتالي تؤدي الى زيادة ضخامة العضلات . ان استخدام تدريبات الانتقال المناسبة يؤدي الى الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي وخاصة في تلك الانشطة التي تتطلب القوة العضلية .

ويرى مايهيوان مكونات اجسام الرياضيات تتغير من خلال برامج تدريب الانتقال كما يلي

1- نقص واضح في دهون الجسم .

2- نقص في وزن الجسم ككل .

ان تدريبات الانتقال غير ضرورية في كرة القدم النسائية للمبتدئات اذ يمكن الاستعاضة عنها بتمرينات ثقل جسم اللاعبه ويمكن ان يحقق هذا نسبة عالية جدا من الغرض المطلوب .

3-8- علاقة ممارسة رياضة كرة القدم بالطمث عند الفتاة والسيدة :

الطمث ظاهرة فسيولوجية معقدة ، وقد اورد كل من ويلس و هال دراسة مسحية لعلاقة الاداء الرياضي بالطمث لدى الفتيات والسيدات وكانت اهم نتائجها ما يلي

1- ان التمرينات الرياضية لا تؤثر على الطمث في الغالبية العظمى من الممارسات للرياضة وفي القليل منها يمكن ان يحدث انقطاع مؤقت له او خلل في موعد حلوله .

2- في حالة ما اذا كانت اعراض الطمث معتدلة فانه يمكن للفتاة او السيدة ممارسة الانشطة الرياضية و التدريب والتنافس ويفضل عدم وصول الحمل للحد الأقصى .

3- في بعض حالات الطمث يفضل عدم مزاوله تمارينات بدنية تتطلب قوة عضلية قصوى أو التي تؤدي بعنف .

4- يفضل أن تستبعد أنشطة السباحة خلال فترة الطمث .

أما بخصوص بداية الطمث ، ففي إحدى الدراسات العلمية التي طبقت في الولايات المتحدة اتضح أن لاعبات المستويات الرياضية العليا غالبا ما تبدأ لديهن ظاهرة الطمث متأخرة عن نظرائهن من غير الرياضيات في حين أن في أحد الدراسات التي طبقت في السويد للمقارنة بين الممارسات للرياضة وغير الممارسات لها اتضح أن الدورة قد بدأت عند الرياضيات مبكرا عن غير الرياضيات .

وبخصوص تأثير الطمث على لاعبات كرة القدم ففي إحدى الدراسات التي أجراها الاتحاد العالمي لكرة القدم على لاعبات كأس العالم الأولى لكرة القدم النسائية والتي أقيمت في الصين عام 1991 أظهرت النتائج أن على مدى 26مباراة هي عدد مباريات البطولة لم يمنع الطمث أي لاعبة من المشاركة في المباريات ولم تحدث مشكلة صحية واحدة بسببه وكان عدد اللاعبات المشاركات 288 لاعبة تمثل 16فريقا وطنيا .

3-9- الإصابات المحتملة خلال مباريات كرة القدم النسائية:

كثير من المعارضين لممارسة الفتيات والسيدات لكرة القدم يرجعون معارضتهم هذه إلى الخوف عليهن من الإصابة المحتملة من جراء مشاركتهن في المباريات وكان علينا أن نتعرف على نسب الإصابات في مباريات كرة القدم النسائية ومقارنة ذلك بمثلتها في مباريات كرة القدم الرجالية.

لقد أورد التقرير الطبي الدولي لكرة القدم لبطولة كأس العالم لكرة القدم للسيدات المقامة في الصين عام 1991 إحصائية تبين الإصابات التي حدثت في مباريات هذه البطولة و الجدول رقم (1) يبين هذه الإحصائيات . ومقارنة الإصابات البدنية الحادثة للاعبات في الملعب في الجدول رقم (1) خلال المباريات بإحصائيات الإصابات في كل من كأس العالم للرجال المقامة بإيطاليا عام 1990 وكأس العالم للرجال المقامة في الولايات المتحدة عام 1994 نستنتج أن الإصابات الحادثة في مباريات كأس العالم لكرة القدم للسيدات تبقى في نفس المعدلات بل أقل في بعضها. ويهمنا في هذا الصدد توضيح أن أعلى معدل لابتعاد اللاعبات عن المباريات في البطولة كانت نتيجة معاودة الإصابة في إصابة سابقة أذ بلغ معدل الابتعاد 10.5 يوم.

3-10- المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم النسائية :

أولاً: مهارة ضرب الكرة بالقدم :

1- ضربة باطن القدم.

2- ضربة وجه القدم الأمامي.

3- ضربة جانب القدم الداخلي.

4- ضربة جانب القدم الخارجي.

ثانياً: مهارة الجري بالكرة.

ثالثاً: مهارة السيطرة على الكرة:

1- السيطرة على الكرة بأسفل القدم.

2- السيطرة على الكرة بباطن القدم بمساعدة الأرض.

3- السيطرة على الكرة بوجه القدم.

4- السيطرة على الكرة بباطن القدم في الهواء.

5- السيطرة على الكرة بالفخذ.

6- السيطرة على الكرة بالصدر.

مهارة ضربة الكرة بالرأس.

خامسا: مهارة المراوغة.

سادسا: مهارة مهاجمة الكرة.

سابعاً: مهارة رمية التماس.

ثامناً: مهارات حراسة المرمى.

1- الامساك بالكرات الأرضية .

2- الامساك بالكرات متوسطة الارتفاع.

3- الارتقاء على الكرة.

4- التقاط الكرات العالية.

5- ضرب الكرة بالقبضة أو القبضتين معا.

3-11- أهمية اللياقة البدنية لكرة القدم النسائية .

لاعبة كرة القدم لا تصبح فعالة و مؤثرة و ايجابية فعلا في المباراة اذا ما كانت غير قادرة على التفاعل مع مجرياتها فالأمر لا يتوقف عند حد أداء المهارات الأساسية و تكرارها فقط بل ان هناك متطلبات بدنية تقوم بها اللاعبة وهي تتحرك بدون كرة . فخلال المباراة تكون الكرة مع لاعبة واحدة أما باقي اللاعبين فهن يتحركن بدونها . ففي احدى الدراسات التي أجريت في أستراليا على لاعبات كرة القدم اتضح أنهن يجرين في المتوسط لمسافات تصل الى 7000 ياردة خلال المباراة الواحدة في المتوسط و بسرعات مختلفة ، ان ذلك يؤدي بدون أدنى شك الى التعب .

ومن جهة أخرى فان على اللاعبين العمل على التغلب على مقاومة تأثير الجاذبية الأرضية على أجسامهن وهي تعمل على جذبها الى الأرض وهذا العبء يقع على عضلات الساقين بالدرجة الأولى ، كما أن على اللاعبين أن يثبن و يعملن على تغيير اتجاهات جريهن بصورة مفاجئة كما يقمن بالتوقف المفاجئ و أداء أوضاع التحفز خلال أداء مهارة المراوغة أو الاستعداد لمهاجمة الكرة أو رقابة المنافسة في الفريق الأخر و العمل على الاحتفاظ بالاتزان و اذا ما أضفنا الى ما سبق المقاومة التي تلقاها العضلات أثناء ضربها للكرة بهدف التمير و التصويب و التشيت و تكرار ذلك لمرات عديدة ، فانه يمكننا تصور ما تلقاه اللاعبة من تعب خلال المباراة .

ان التركيز الذهني و التوتر العصبي قبل المباراة و خلالها و التفكير المستمر في محاولة ادراك العلاقات بين المتغيرات المختلفة فيها و بحث اللاعبين عن أفضل البدائل للأداء و الخططي من شأنه اضافة مقدار من التعب على اللاعبة .

ان ما تم شرحه سابقا يوضح ما للياقة البدنية في كرة القدم من أهمية اذ يجب على اللاعبين أن يعددوا اعدادا بدنيا جيدا للوفاء بمتطلبات اللعبة من خلال اكسابهن عناصر اللياقة البدنية الأساسية و الضرورية للاعبات كرة القدم .

3-12-معنى اللياقة البدنية في كرة القدم النسائية و عناصرها :

يمكننا تعريف اللياقة البدنية في كرة القدم بأنها "مدى استعداد اللاعبه للاستمرار في أداء المهارات الأساسية و الخطط و واجبات مراكز اللعب طول زمن المباراة".

و العناصر الأساسية للياقة البدنية في كرة القدم خمسة هي التحمل و السرعة و القوة العضلية و الرشاقة و المرونة . وكي تعد اللاعبه في هذه العناصر الخمسة لا بد أولاً أن تعد اعدادا بدنيا عاما بمعنى أن نكسبها كافة عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة و متزنة كقاعدة أساسية أولاً ثم بعد ذلك تبني عليها العناصر الأساسية السابق ذكرها . وفيما يلي سوف نشرح العناصر الأساسية للياقة البدنية لكرة القدم النسائية .

1- التحمل .

يعني التحمل بشكل عام "مقدرة اللاعبه على مقاومة التعب" وهو نوعان : تحمل هوائي و تحمل لا هوائي . وكي تكتسب اللاعبه صفة التحمل لا بد و أن يبدأ الاعداد بالجري لمسافات متوسطة الطول لاعداد وتهيئة الجهاز العضلي و الدوري و التنفسي ، ثم بعد ذلك يتم بالتدريج استخدام الجري ذي الفواصل ويعني الجري لزمن أو مسافة معينة ثم راحة مناسبة ثم جري لمسافة أخرى و هكذا . وبالتدريج نقطع مسافات الجري و نزيد من سرعته مع وضع فواصل مناسبة للراحة.

ان استخدام الكرة في اكتساب صفة التحمل للاعبات كرة القدم أمر هام وحيوي فاستخدامهن لها يرفع من مستوى مهارتهن الأساسية في نفس الوقت .

2- السرعة .

ان كل حركة في لعبة كرة القدم تتطلب السرعة فمثلا سرعة المسافات القصيرة 10،20،30،40 ياردة. ان العدو السريع مطلوب و حيوي ، سواء كان ذلك بالكرة أو بدونها . كما أن سرعة تنفيذ المهارات يساهم في نجاح الأداء الهجومى و الدفاعى . فالتمرير و التصويب و السيطرة على الكرة ومهاجمة الكرة .. الخ تكون أكثر جدوى اذا ما أدت بسرعة اذ ان ذلك يباغت المنافسات و يؤدي الى التغلب عليهن هجوميا و دفاعيا .

وكي نحسن السرعة فإننا نستخدم النماذج التالية من التمرينات:

- العدو بأقصى سرعة لمسافات 10،20،30 ياردة بدون الكرة

- الجري بالكرة لمسافات 10،15،20 ياردة بسرعات تمكن من السيطرة عليها

- الجري بالكرة أثناء الحركة للأمام بين زميلتين لمسافات 30،40 ياردة
- الجري البطيء بالكرة ثم الانطلاق بها بأقصى سرعة ثم الجري البطيء
- استمرار تمرير الكرة بسرعة الى مقعد سويدي لمدة 30 ثانية .

3- القوة العضلية:

القوة العضلية صفة تخص عضلات الجسم أكثر من غيرها ، ولعبة كرة القدم لا بد أن تتصف بالقوة العضلية المناسبة التي تمكنها من أن تثب لملاحقة الكرات العالية لضربها بالرأس. كما تحتاجها أيضا في الصمود و خلال الالتحام مع المنافسات و كذلك عند استخدام التمريرات الطويلة و التصويبات القوية.

كي نحسن القوة العضلية فإننا نقدم النماذج التالية من التمرينات:

- الوثب عاليا على قدم واحدة مع رفع ركبة الساق الأخرى عاليا .
- الوثب على قدم واحدة مرتين لمسافة قصيرة ثم مرة ثالثة عاليا .
- الوثب عاليا لضرب كرة وهمية بالرأس .

- من الجلوس طولا و الذراعان جانبا ثني ومد الركبتين .

- من الانبطاح على الصدر رفع الذراعين و الساقين عاليا .

- التصويب على المرمى .

- التمرير بين زميلتين .

4- الرشاقة .

تعني الرشاقة "مقدرة اللاعب على تغيير على تغيير اتجاهات حركة الجسم أو جزء منه بدقة و سرعة و توقيت سليم سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء ."

تحتاج اللاعب للرشاقة كي تراوغ المنافسة و تحرب من الرقابة ، كما تحتاجها في الدفاع حينما تتبع حركة المهاجمة المنافسة . وحارسة المرمى تحتاج الرشاقة في تغيير اتجاهات حركتها للتعامل مع حركة الكرة التي في حوزة الفريق المنافس و كذلك للوثب لأعلى لالتقاط الكرة أو الارتقاء عليها .

ولكي نمي صفة الرشاقة لدى اللاعب فإننا نقدم النماذج التالية من التمرينات:

- العدو للأمام بسرعة ثم تغيير الاتجاه للخلف أو للجانب .

- العدو بين الأعلام و الأعمدة التي تبعد عن بعضها بالكرة و بدونها

- استخدام القدم قليلة الاستخدام في التدريب على المهارات الأساسية .

- التمرينات التي تحوي أكثر من مهارة أساسية واحدة (التمرينات المركبة).

- تـمـرـيـنـات المواقف غير المعتادة مثل الدحرجات و الشقلبات و الدورانات.
 - الجري بالكرة وعند سماع الاشارة الانبطاح ثم النهوض لاستمرار الجري بالكرة .
 - الجري بالكرة وعند سماع الاشارة الرقود على الظهر ثم النهوض مرة أخرى لاستكمال الجري بالكرة .
 - الجري بالكرة ثم التوقف المفاجئ عند سماع الاشارة ثم استمرار الجري بالكرة .
- المرونة .**

تعني المرونة "سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة " .

ان الحركات المؤداة في لعبة كرة القدم سريعة و متلاحقة و عنيفة في بعض الأحيان ، وقد تعرض هذه الحركات للاعبات اللاتي لا يتميزن بمرونة المفاصل و طول العضلات للإصابة.

ان المرونة تسهم في أن تؤدي الحركات المفاجئة في المدى المطلوب بسهولة و يسر، لذلك كان من المهم تنمية المرونة في مفاصل جسم اللاعب و كذلك اطالة العضلات العاملة عليها .

ومن المهم مراعاة التدرج عند أداء تـمـرـيـنـات المرونة و الاطالة ، و محاولة الوصول بالمفصل لأقصى مدى تسمح به الحركة .

الخلاصة :

هناك العديد من الحركات الضرورية والتي يجب أن تتقنها اللاعب حتى تستطيع أن تتفاعل مع مجريات رياضة كرة القدم ، وعلى اللاعب محاولة رفع مستوى تلك المهارات لأقصى درجة ممكنة فضرب الكرة و الجري بها و المراوغة و السيطرة عليها أثناء تحركها و محاولة اقتناصها وهي في حوزة لاعبة في الفريق المنافس كلها وغيرها تعتبر من المهارات الواجب اتقانها في كرة القدم .

خاتمة الباب الأول

إن الإمام بموضوع البحث يتطلب من الطالب الباحث التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخبيرة ، وتحصيل المعلومات النظرية ، كما أن الشبكة الالكترونية المتمثلة في الانترنت قد سهلت في عصرنا الحالي من ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد ، والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية ، وعلى هذا الأساس جمع الطالبان كل ما أتىح لهم من معلومات نظرية حيث تم تنظيمها في فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى التحضير البدني المدمج ، في الفصل الثاني إلى الصفات البدنية و المهارية ، أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه إلى كرة القدم النسوية ، وقصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطالبان الباحثان في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مقدمة الباب الثاني

يتمثل الباب الثاني في الدراسة الميدانية وحيث تم تقسيمه إلى فصلين ، تضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع ، ومجتمع وعينة البحث ، مع التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبارات وأدوات البحث ، إضافة إلى التجربة الرئيسية وكل ما يتعلق بها ، أما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها ، ثم مقارنتها بالفرضيات ، والخروج بأهم الاستنتاجات وفي الأخير تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات .

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

1-1- منهج البحث.

1-2- مجتمع عينة البحث.

1-3- مجالات البحث.

1-4- الضبط الإجرائي للمتغيرات.

1-5- أدوات البحث.

1-6- الدراسة الاستطلاعية.

1-7- الاختبارات الميدانية.

1-8- البرنامج المقترح.

1-9- الدراسات الإحصائية.

1-10- صعوبات البحث.

- خاتمة.

تمهيد :

إن جمع الحقائق و البيانات ، معطيات دون معنى ما لم تحلل وتناقش وتقابل بالفرضيات ، وعليه سيتطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى أهم مراحل الدراسة الاستطلاعية والاستنتاجات التي يعتمد عليها في الدراسة الأساسية ، هذه الأخيرة ستتناول المنهج المستخدم في الدراسة ، مجتمع البحث ، عينة البحث ، وكيفية اختيارها التدابير والإجراءات الهامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث ، الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات ومكونات البرنامج المقترح وكذا الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المتجمعة ، لتليها أهم الصعوبات التي تعرض لها الباحث أثناء الدراسة.

1-1- منهج البحث :

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقيقة معينة (عمار بجوش و محمد نبات، 1995، صفحة 89) حيث اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج التجريبي بغية إنجاز بحثه على نحو أفضل ، ورأي محمد موسى أن المنهج التجريبي هو من أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد أسباب الظاهرة المطروحة وإيجاد حلول لها (عثمان م.، 2000، صفحة 18)، وفي هذا الشأن يتطرق الطالبان الباحثان إلى استخدام وسائل جمع المعلومات كالزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمختصين من أجل التحكيم والوقوف على صحة الأدوات المستخدمة واقتصرت العملية التجريبية على اقتراح مجموعة من التمارين البدنية والمهارية ، ولأجل إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع ، طبق الطالبان الباحثان على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية والفسولوجية الميدانية المقننة والدرجات الخام المحصل عليها ثم معالجتها إحصائيا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة .

1-2- مجتمع عينة البحث :

تعتبر العينة في البحوث التجريبية والمسحية أساس لا مفر منه اعتبارا على أنها ضرورة عند عدم إمكانية حصر مجتمع البحث كله وفي هذا الصدد يقول أنجرس "Angers" الوقت ، الكلفة والصعوبة يجعل الاستقصاء حول جزء من المجتمع أمر محتوم . (Angers، 1997، صفحة 26)

ويعرف عبد العزيز فهمي العينة على أنها " معلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع . (فهومي، 1998، صفحة 95) عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في فريق أفاق غليزان وشبيبة تيارت لكرة القدم النسوية حيث قدرت عينة الالعاب ب 36 : (لاعبة بنسبة 12.5% من المجتمع الأصلي 288 لاعبة) تكون من نفس المواصفات كما ييدر من مظهرهم وهذا حتى يتسنى لنا الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة:

1 عينة التجريبية: 18 لاعبة من فريق شبيبة تيارت.

2 عينة الضابطة:18 لاعبة من فريق أفاق غليزان .

1-3-3- مجلات البحث :

1-3-1-المجال البشري: تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لاعبات كرة القدم حيث بلغ عددهم 36 لاعبة موزعين على مجموعتين أو فريقين حجم كل منهما 18 لاعبة ، تمثلت احدهما في العينة التجريبية وطبق عليهما البرنامج التدريبي العادي.

1-3-2-المجال المكاني:أبجز البحث في ملعب القائد أحمد لولاية تيارت باعتباره الملعب الوحيد الذي يتوفر على الوسائل الكافية والمناسبة لإجراء الدراسة ، و ملعب الشهيد زرقاوي الطاهر بغليزان.

1-3-3-المجال الزمني: لقد ابتدأت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما :

• **المرحلة الأولى:**تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2013/11/20 إلى

2013/11/27 وتضمن هذه المرحلة الخطوات التالية :

-مرحلة البحث في الاختبارات حسب الإغراض المراد قياسها.

-فترة انجاز الاختبارات للتجربة الاستطلاعية.

• **المرحلة الثانية :**

-الاختبار القبلي : 2014/01/03 إلى 2014/01/10

-بدالية العمل الميداني 2014/01/11 الى 2014/04/01

-الاختبار أبعدي: 2014/04/04 الى 2014/04/11

الجدول رقم (02) يوضح رزنامة العمل الميداني للباحث مع عينة البحث :

التاريخ	ملعب القائد أحمد تيارت	القدرات
2014/01/11 2014/02/07	الأحد من الساعة 10-12 لمدة أربعة أسابيع الاثنين من الساعة 10-12 لمدة أربعة أسابيع الثلاثاء من الساعة 10-12 لمدة أربعة أسابيع	الشهر الأول
2014/02/08 2014/03/07	الأحد من الساعة 10-12 لمدة أربعة أسابيع الاثنين من الساعة 10-12 لمدة أربعة أسابيع الثلاثاء من الساعة 10-12 لمدة أربعة أسابيع	الشهر الثاني
2014/03/08 2014/04/01	الأحد من الساعة 18-16 لمدة أربعة أسابيع الاثنين من الساعة 10-12 لمدة أربعة أسابيع الثلاثاء من الساعة 10-12 لمدة أربعة أسابيع	الشهر الثالث

يوضح رزنامة توقيت التدريبات لعينة البحث

1-4- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أو لهما متغير مستقل والأخر المتغير التابع ، إضافة إلى المتغيرات الحرجة .

❖ المتغير المستقل :

أ- تعريف المتغير المستقل : هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة بها .

ب- تحديد المتغير المستقل : اقتراح برنامج تدريبي .

❖ المتغير التابع :

أ- تعريف المتغير التابع : هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى ، بحيث أنه كلما أحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع . (نوار مجيد الطالب، 1997، صفحة 76)

ب- تحديد المتغير التابع : الصفات البدنية و المهاربة لدى لاعبات كرة القدم .

❖ المتغيرات المحرجة :

- تعريف المتغيرات المحرجة: هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث . (سنوسي عبد الكريم، 2011، صفحة 104)

❖ الضبط الإجرائي للمتغيرات المحرجة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى ، كما يذكر محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب " يصعب على الباحث أن يتعرض على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث إجراءات الضبط الصحيحة . (محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب، 1987، صفحة 243)

وانطلاقا من هذا الاعتبار عمل الطالبان الباحثان على ضبط متغيرات البحث والتي تمثلت فيما يلي :

- تم اختيار الاختبارات بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر وعلاوة على ذلك اعتمدنا على مجموعة من الدكتوراة والأساتذة ، كما قام الباحثان على تطبيقها .
- لقد قام الطالبان الباحثان بمراعاة عدم تغيير وسائل القياس المستخدمة خلال مراحل التنفيذ للاختبارات القبالية والبعدية .
- مراعاة تجانس العينة من حيث الطول والوزن والسن .
- الاختبارات المستخدمة كلها كانت سهلة ولا تتطلب إمكانيات ضخمة أو معقدة .
- كما تم استبعاد المصابين .
- كان أفراد العينتين التجريبتين من نفس الجنس (نساء) .
- قام الطالبان الباحثان بالتأكد من سلامة العتاد المستخدم (عداد إلكتروني ، ميزان ، شريط متري ، جهاز قياس الضغط ، كرة قدم ، جهاز قياس معدل النبض ، جهاز سيرومتر شواخص) .

1-5- أدوات البحث :

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

❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

قصد الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان بالاعتماد على كل ما يتوفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية ، زيادة على المجلات وشبكة الانترنت كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة .

❖ المقابلات الشخصية :

وهي محادثة موجهة يقوم بها الفرد مع آخر أو مع أفراد بهدف الحصول على أنواع من المعلومات لاستخدامها في البحث العلمي أو الاستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص .
وفي هذا السياق قام الطالبان الباحثان بلقاءات شخصية مباشرة مع مجموعة من الدكاترة والأساتذة بغرض الأخذ بأرائهم والاستفادة من خبراتهم في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل وهم كالاتي :

- ✓ الأستاذ حمزاوي حكيم .
- ✓ الأستاذ زرف محمد.
- ✓ الأستاذ ميم مختار .
- ✓ الدكتور بن لكحل منصور.
- ✓ الدكتور كوتشوك سيد أحمد.

❖ الاختبارات والقياسات :

من أهم الوسائل استخداما في مجال التدريب الرياضي خاصة في البحوث التجريبية ، فهي من أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة ، وعليه اعتمد الطالبان على بطارية مقننة تقيس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث إضافة إلى بعض القياسات الوظيفية المرتبطة بموضوع الدراسة ، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للترشيح .

❖ التجربة الاستطلاعية : من أجل تفادي الأخطاء وكشف جوانب وصعوبات البحث .

❖ استمارة استطلاع آراء الخبراء: والذي محتواه يضم مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على الأساتذة

المحكمين للأخذ بأرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية المتغير التابع المراد قياسه والمتمثل في عناصر اللياقة البدنية المهارية .

البرنامج الرياضي المقترح: هو مجموعة من التمارين البدنية المنتقاة على أسس علمية من حيث الشدة والحمل والراحة.

❖ الأجهزة المستخدمة :

- جهاز لقياس الوزن (ميزان طبي) .
- ساعة توقيت .
- جهاز لقياس معدل النبض .
- جهاز لقياس ضغط الدم .

- صندوق خشبي لقياس المرونة .
- 05 كرات طيبة .
- شواخص .
- كرات قدم .
- صافرة .

❖ الوسائل الإحصائية :

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي :

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- الصدق الذاتي .
- معامل الالتواء .
- اختبارات ستيودنت .

- الفريق المساعد:

عند تخطيط البحث لا يقوم الباحث فقط بتحديد ما الذي سوف يحدث، بل يجب أن تقرر أيضا من الذي سيقوم بالتنفيذ. فأى فرد يقوم بمعاونة الباحث بأي طريقة فانه بذلك حقيقة يساعد في إدارة البحث سواء كان زميلا أو مدربا فينبغي اعتباره مساعدا للبحث (علاوي، 1987، صفحة 41).

تكون الفريق المساعد من:

- مدرب الفريق .

- لاعبات كرة القدم.

1-6- الدراسة الاستطلاعية :

اتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات واعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا بنفسيهما على إجراءها على عينة مكونة من 6 لاعبة من فريق شبيبة تيارت تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وفيما بعد تم استبعادهم من التجربة الأساسية .

1-6-1- أدوات الدراسة : استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة مجموعة من الاختبارات البدنية وهي

كالتالي :

- اختبار البطن (استلقاء - جلوس)
- اختبار التعلق (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا) .
- اختبار الجري 30 م .
- اختبار الجري 50 م .
- اختبار ضرب كرة لأبعد مسافة.
- إختبار ضرب الكرة بالرأس.
- اختبار جري متعرج بالكرة.

1-6-2- الغرض من الدراسة الاستطلاعية :

- لمعرفة الطريقة السليمة والصحيحة لإجراء الاختبار المستخدم في البحث والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتهيئة الظروف التي بدورها إلى نتائج مضبوطة لا بد على الطالبان الباحثان إجراء تجربة استطلاعية على عينة من لاعبات كرة القدم قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة وقد تجلت أغراض هذه التجربة فيما يلي :
- الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صادقة.
 - معرفة المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الطالبان الباحثان خلال الدراسة الأساسية وذلك من أجل تفاديها .
 - تحديد أنسب الاختبارات لقياس الصفات البدنية و المهارية .
 - معرفة مدى تناسب الاختبار لعينة البحث .
 - معرفة كفاءة الفريق المساعد في تنفيذ الاختبارات .
 - قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي .
 - تحديد الوقت الكافي لإجراء الاختبار من طرف العينة المختبرة .
 - التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة .
 - التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

1-6-3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية في ملعب قايد أحمد لولاية تيارت حيث قام الباحثان بشرح مبسط عن كيفية إجراء وسير الاختبار وتم ذلك على مرحلتين :

المرحلة الأولى : تمت المرحلة الأولى من تنفيذ الاختبار بتاريخ 20/11/2013 على الساعة 10 صباحا.

المرحلة الثانية : تمت المرحلة الثانية من تنفيذ الاختبار بتاريخ 27/11/2013 على الساعة 10 صباحا.

1-6-4- الأسس العلمية للاختبار:

لكي يتم استخدام وتطبيق بعض الاختبارات ينبغي أن يتم مراعاة العديد من الشروط أو الأسس العلمية وهي كما يلي :

1-6-4-1- الثبات :

يقول مقدم عبد الحفيظ أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

كما يقول " فان راني " عن ثبات الاختبار : يعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 86)

ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار ، إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية والرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار (محمد صبحي حسنين، 1987، صفحة 197) وفي هذا الشأن يؤكد كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين أن درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر مقدار الارتباط بينهما بحيث إذا بلغت "ر" قيمة (+1) أو (-1) فان هذا الارتباط يعني وجود ارتباط تام أما إذا بلغت "ر" قيمة (0.95) أو (0.88) فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي . (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 223)

1-6-4-2- صدق الاختبار :

يشير محمد صبحي حسنين إلى أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها .

ويُقاس صدق الاختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . (محمد صبحي حسنين، 1987، صفحة 153)

واستبعادا لأية متغيرات أخرى مؤثرة امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والبعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع بدون أن يمارس المفحوصين لأية نشاطات رياضية أخرى طيلة الفترة الزمنية البينية ، وبعد انتهاء أداء

الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة قام الطالبان الباحثان بتحويل الدرجات الخام المحصل عليها إلى درجات معيارية باستخدام معامل الارتباط لبيرسون .
وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الطالبان الباحثان في الجدول التالي :

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0.93	0.88	0.87	0.05	03	06	اختبار البطن (استلقاء- جلوس)
0.99	0.99					اختبار التعلق
0.94	0.89					اختبار الجري 30متر
0.99	0.99					اختبار الجري 50 متر
0.97	0.95					اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة
0.98	0.98					اختبار ضرب الكرة بالرأس
0.98	0.98					اختبار الجري المتعرج بالكرة

الجدول رقم (03) يوضح صدق وثبات الاختبارات.

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حساييا بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة 0.85 أما أعلى قيمة فقد بلغت 0.99 وهي أكبر من قيمة " ر " الجدولية التي بلغت (0.87) عند درجة حرية "3" ومستوى الدلالة 0.05 مما تشير إلى مدى ارتباط نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذا الأخير يؤكد على ثبات وصدق جميع الاختبارات المستخدمة .

1-6-4-3- موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب ، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام . (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003، صفحة 332)
كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به . (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 86)

وفي هذا السياق لأجل السير الحسن للتجربة حرص الطالبان الباحثان في إطار الموضوعية على الأسس التالية

• مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الأختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به ، وفي هذا السياق استخدم الطالبان الباحثان مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة وكذلك حساب الدرجات على مستوى كل اختبار بعيدا عن الصعوبة والغموض .

• أما لغة التعامل في إطار عرض وتوجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة .

• وبالنسبة لفترة الراحة البينية فقد توقفت على طبيعة ومتطلبات كل اختبار وكانت كلها كافية بالنسبة للمختبرات للتعبير عن قدراتهم في كل اختبار .

1-7-1- الاختبارات الميدانية:

1-7-1-1- كيفية تحديد الاختبارات والقياسات المستخدمة:

إن الاختبارات هي إحدى وسائل التقويم و القياس والتشخيص و التوجيه في المنهاج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية ، إذ تقوم بدور مؤثر الذي يشير بوضوح على مدى التقدم و النجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية.

ومن أجل تحديد أهم الاختبارات و القياسات الخاصة بموضوع البحث عمد الطالبان الباحثان إلى جمع و مسح العديد من المراجع العلمية من أجل التعرف على بعض الاختبارات الخاصة التي تناسب أفراد العينة ، و من ثم عمد الطالبان الباحثان إلى تصميم استبانة وعرضها على عدد من الخبراء و المتخصصين في مجال علم التدريب ، و بعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات اعتمد الطالبان الباحثان على الاختبارات و القياسات التي حصلت على النسبة الأعلى من ترشيح الخبراء و المتخصصين.

1-7-1-2- مواصفات الاختبارات المستخدمة :

1-2-7-1- الاختبارات البدنية :

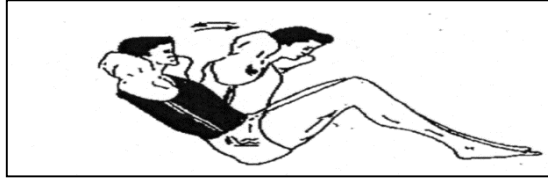
1-1-2-7-1- اختبار البطن (استلقاء - جلوس): (فرحات،198،2005)

الهدف : قياس قوة عضلات البطن .

الأدوات: بدون وسائل (وزن الجسم)

التعليمات : من وضعية الرقود، الذراعان خلف الرأس، ثني ومد الجذع بزواوية قائمة أماما لاتخاذ وضع الجلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي .

حساب الدرجة: حساب عدد المحاولات الصحيحة (عدد التكرارات الممكنة)



الشكل رقم(02): اختبار البطن (استلقاء - جلوس)

1-7-2-1-2- اختبار التعلق (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا):

(حسنين ، 2004 ، 60)

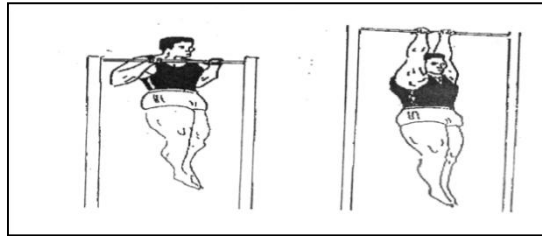
الهدف : قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا .

الأدوات : العلقة ، الميقاتي .

التعليمات: يقوم المختبر بالتعلق على العقلة ويبدأ بالصعود والهبوط مع ثني الذراعان لأعلى ولأسفل بدون لمس الرجل على الأرض وأن تصل منطقة أسفل الذقن على مستوى العقلة .

حساب الدرجة :

- حساب المحاولات الصحيحة بالعد عدد التكرارات خلال 10 ثانية .



الشكل رقم(03): اختبار الشد على العلقة

1-7-2-1-3- اختبار الجري 30 م : (ابو عبده، 151، 2008)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى:

أداء الاختبار : يقف اللاعب على خط البدء الأول والذي يبعد عن خط البدء الثاني ب 10 متر وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البدء الثاني الذي يقف عنده مراقب رافعا ذراعه لأعلى وعندما يقطع اللاعب الخط يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة.

وفي نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يوقف الميقاتي الساعة ويكون هو زمن الجري لمسافة 30 م

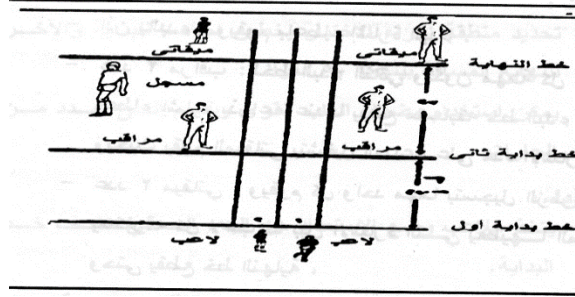
العناد : استمارة للتسجيل لكل لاعب

أرضية سطحه

تعليمات الاختبار : تعطي محاولتين وتحسب الأفضل

-التسخين الجيد للأطراف السفلي

-على الرياضي استخدام أقصى سرعته



الشكل رقم (04): اختبار الجري 30م

1-7-2-1-4- اختبار الجري 50م : (ابو عبده،154،2008)

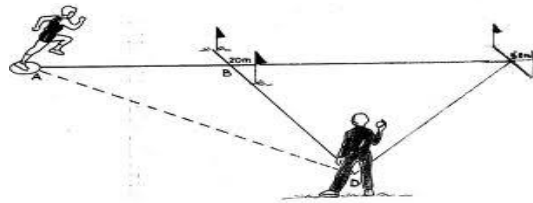
أداء الاختبار : يقف اللاعب على خط يبعد عن خط البداية بـ 10متر وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البداية حسب الشكل) أ (ناه حيث يقف زميل رافع ذراعه لأعلى وعندما يقطع اللاعب خط يقوم بخفض ذراعه للأسفل وفي نفس الوقت يقوم المدرب الواقف على خط على خط النهاية بتشغيل الساعة وعندما يصل اللاعب إلى خط النهاية يوقف الساعة .

تعليمات الاختبار.:

-تعطي محاولتين وتحسب الأفضل.

-التسخين الجيد للأطراف السفلي.

-على الرياضي استخدام أقصى سرعته.



الشكل رقم (05): اختبار الجري 50م

1-7-2-2-الاختبارات المهارية:

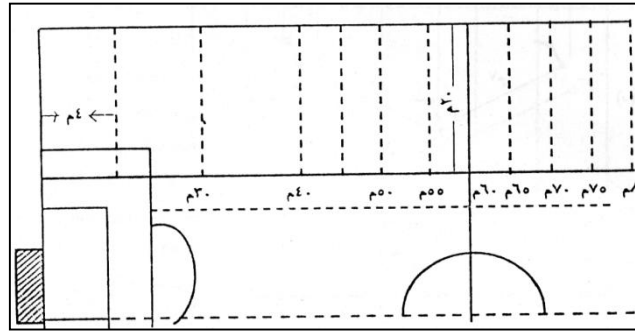
1-7-2-2-1- اختبار ضرب كرة لأبعد مسافة : (علاوي،213،2000)

تحديد مساحة بخط موازي لخط الجانب و على بعد 20 متر لداخل الملعب تقسم هذه المسافة كما هو موضح في الشكل و يكون أول خط موازي لخط المرمى و على بعد 4 متر حيث توضع كرة القدم على منتصف هذا الخط .

- يبدأ الاختبار بجري اللاعب من على الخط المرمى لمسافة أربعة أمتار تجاه الكرة الموضوعية على منتصف أول خط لضربها بأي جزء من القدم عدا طرفه .

- يعطي اللاعب ثلاثة محاولات يسجل له أفضل مسافة

- تقاس المسافة من نقطة البداية إلى نقطة سقوط الكرة بالمتر .



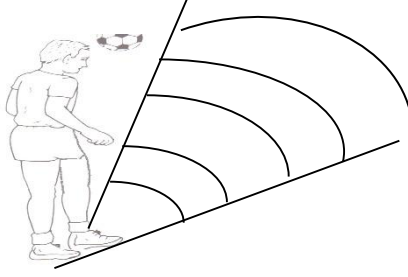
الشكل رقم(06): اختبار ضرب كرة لابعده مسافة ممكنة

1-7-2-2-2- اختبار ضرب الكرة بالرأس: (النمكي، 147، 1998)

يهدف الاختبار إلى قياس طول المسافة التي يحققها اللاعب عند ضرب الكرة برأسه، ومدى قدرته على توجيه الكرة عند ضربها برأسه.

مواصفات الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكا الكرة بيديه ثم يرميها عاليا ويقوم بضربها برأسه باتجاه الأمام محاولا بذلك رميها لأبعد مسافة ممكنة، تحتسب المسافة بين نقطة سقوط الكرة وخط البداية تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الأحسن.



الشكل رقم (07): اختبار ضرب الكرة بالرأس.

1-7-2-2-3- اختبار جري متعرج بالكرة: (حسين، 2004، 88)

قياس السرعة الخاصة للاعب

الأدوات :

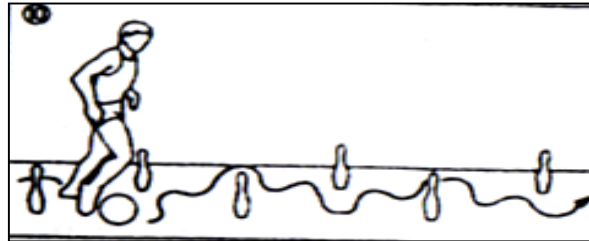
ساعة إيقاف - صفارة - كرة القدم

طريقة أداء الاختبار يقف لاعب عند القائم أ- و عند سماع صفارة البدء يجري اللاعب بالكرة إلى نفضه ب- ويلف حوله و يجري نحو القائم خ- ويلف حوله و يجري نحو القائم د- ويلف حوله و يجري نحو القائم ه- ويلف حوله و يجري نحو القائم أ- و يلمسه مع ملاحظة أنه أثناء جري اللاعب يجب ان لا يلمس القوائم مطلقا سواء بجسمه أو باليدين .

• يعطى للاعب ثلاث محاولات .

التسجيل :

يقاس زمن أداء الاختبار مند لحظة إشارة البدء حتى لحظة لمس العلم أ- مع نهاية الاختبار يحسب للاعب أحسن زمن في المحاولات الثلاث و تحسب أجزاء ثانية .



الشكل رقم (08): اختبار جري متعرج بالكرة.

1-8-8- البرنامج المقترح:

1-8-1- خطوات تطبيق الوحدات التدريبية:

إن البرنامج التدريبي مقترح بتدريب الجانب البدني و المهاري في كرة القدم تم تطبيقه بمراعات الشروط التالية:

1- الانتماء على تطبيق الوحدات التدريبية.

2- ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع أي ما يعادل 12 وحدة تدريبية في الشهر.

3- كل وحدة تدريبية تدوم (80 دقيقة).

و نحن نسعى إلى ما يلي :

1- تنمية الجانب المهاري و البدني للاعبات كرة القدم.

2- تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

3- تنمية وتطوير العضلات.

4- تنسيق وتحسين العضلي القائم على العضلة.

5- تنمية وتطوير السرعة بأنواعها.

1-8-2- تقسيم الوحدات التدريبية:

المرحلة الاولى:

يتم فيها تنمية القوة العضلية خاصة بالعضلات على المفاصل الاساسية المشتركة في اداء مهارات كرة القدم من ضرب الكرة بالرجل والراس وغيرها من مهارات ويتم ذلك بتنمية وتطوير عضلات الجسم و ذلك بتكيف وتنمية اولا العضلات العلوية وذلك باستخدام الاوزان الخفيفة ثم تكيف وتنمية العضلات و الاطراف السفلية وذلك ايضا باستخدام الاوزان الخفيفة وذلك باستخدام طريقتين للتدريب:

1- طريقة التدريب التكراري.

2- طريقة التدريب الدائري.

3- تزاوج في الطرق.

المرحلة الثانية:

يتم فيها استكمال المرحلة الأولى حيث يتم تحسين وتنمية وتطوير الجانب البدني و المهاري وتحمل القوة حيث كانت هناك تمارينات خاصة لتحسين و تطوير الجانب البدني و المهاري بواسطة التمارين . الى جانب ذلك هناك عملية تطبيق وحدات التدريب في الميدان و ايضا باستخدام التمارين وذلك بتركيز اكثر على الجانب المهاري بغيت تطوير الجانب المهاري لان هذه المرحلة هي مرحلة انتقال او اكمال للمرحلة الاولى التي كانت تركز على تطوير العضلات فقط و استخدم في هذه المرحلة تدريب التكراري و خاصة التدريب الدائري.

و لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمباحث يستلزم الامر العمل بخطط او وحدات مستوحات من خطة جزئية و تعتبر الوحدة التدريبية اساس عملية تخطيط وينظر اليها على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط التدريبي الرياضي و ينبغي ان تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي :

- تحديد وسيلة و جرعة عملية التهيئة والاعداد (الاحماء).

ترتيب وتسلسلا تمارينات الجزء الرئيسي .

-تحديد التدريب (كشدة التمارينات ودوامها وعدد مرات تكرارها وفترات الراحة).

-تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية.

تكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة اجزاء هي :

1-الجزء الاعدادي (التهيئة والاحماء).

2-الجزء الرئيسي .

3-الجزء الختامي .

- الجزء الاعدادي :

يمكن تخليص اهم الواجبات التي يهدف اليها الجزء الاعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي :

أ- الاسترخاء :

العمل على اكساب العضلات الاسترخاء ,المرونة والمطاطية اللازمة.

ب- الاحماء :

العمل على زيادة سرعة نبضات القلب وزيادة كمية مايدفع الدم في كل ضربة .

-العمل على اتساع الاوعية الدموية .

- العمل على زيادة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس اسرع واعمق.

- العمل على رفع درجة الحرارة.

ج- التنظيم الحركي:

الاعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة.

-محاولة الوصول الى اقصى استجابة وردة فعل.

د- الحالة النفسية :

الاستشارة الانف لممارسة التدريب .

محاولة خلق اقصى استعداد نفسي للتدريب.

وينقسم الجزء الاعدادي الى اعداد عام وخاص .

الاعداد العام :

يهدف الى رفع درجة الاستعداد لاجهزة الاجسم وممارسة العمل وايقاظ الاستعدادات النفسية للاعبات كرة القدم.

الاعداد الخاص:

يهدف مباشرة الى اعداد اللاعبات للواجب الذي سوف تقمن بممارسته اولا في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية , ويستخدم في هذا الجزء التمارين الخاصة وتمارين المسابقة ويجب ملاحظة الارتفاع التدريبي في العمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية.

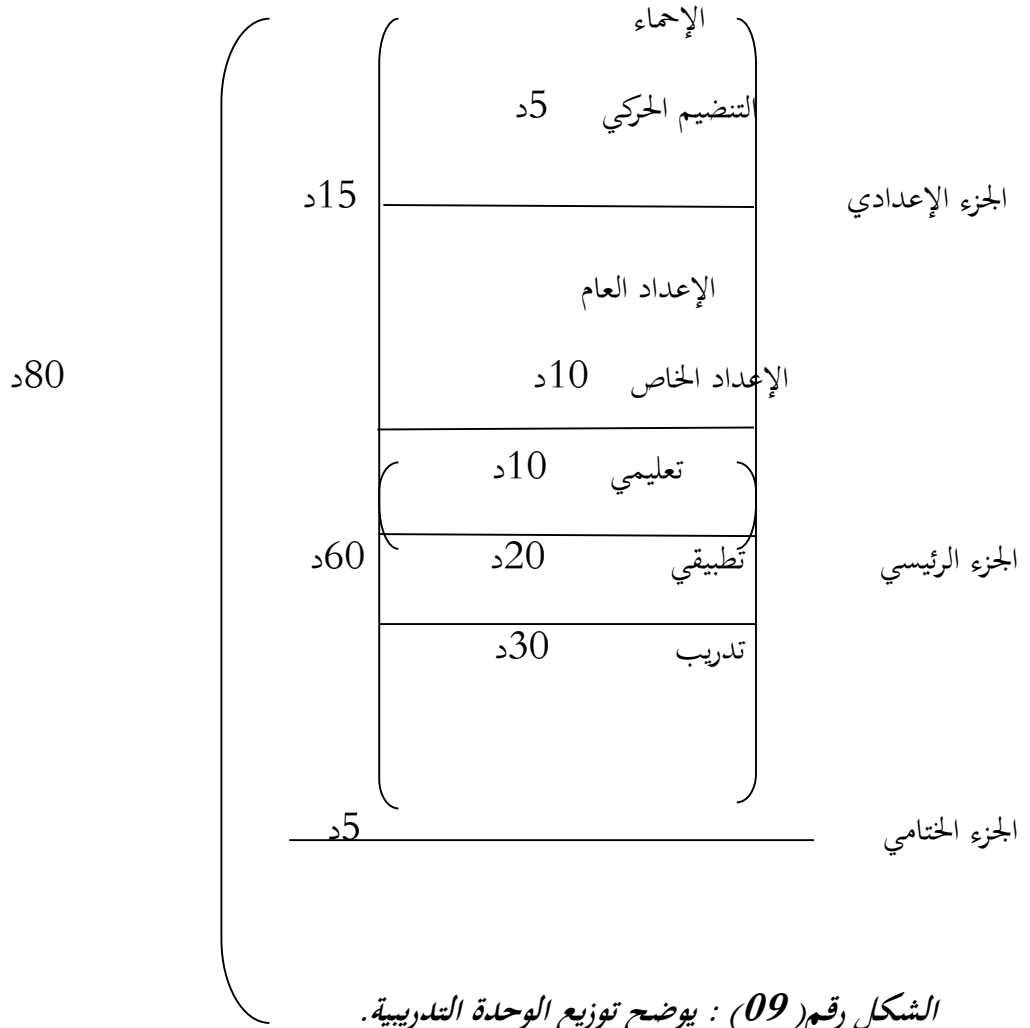
وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الاعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة لحالة و طبيعة اللاعبات , ويرى البعض ان يستغرق وقتها (5/1) من الزمن الكلي للوحدة.

2-الجزء الرئيسي :

يحتوي على تلك الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للاعبات طبقا للهدف الذي ترمي اليه الوحدة التدريبية .وتتراوح فترة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية في التدريب العادي من 50 الى 65 دقيقة 2/3 او 3/4 للزمن الكلي للوحدة.

3- الجزء الختامي :

يهدف الى محاولة العودة بلاعبات الى حالتهم الطبيعية او ما يقارب منها بقدر الامكان وذلك بعد الجهد المبذول.



في هذا الجزء يخفض مقدار حمل التدريب الواقع على اللاعبين بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم التكليف بواجبات تتميز بصعوبتها او التركيز في الانتباه.

و قد استغرقت الوحدة التدريبية 80 دقيقة كاملة بواقع 12 وحدة في الشهر , و قد تم تطبيق الوحدة كما يلي :

الأقسام	الزمن الإجمالي	
الجزء	180 د	
الإعدادي	360 د	
الجزء الرئيسي	تعليمي	360 د
	تطبيقي	720 د
	تدريب	1080 د
القسم الختامي	180 د	
المجموع	2280 د	

الجدول رقم (04) : يوضح مجمل الوقت بالدقائق للوحدات التدريسية.

1-9- الدراسات الإحصائية :

ما من عمل يتضمن تحليل ومناقشة أرقام إلا ويستعمل الإحصاء كأداة في التعرف على الفروق والاختلافات ما بين الأرقام المسجلة، وذلك لكونه وسيلة فعالة لا يمكن لأي باحث الاستغناء عنها وبما أن بحثنا يتضمن تحليل ومناقشة البيانات المجمعة من الاستبيانات الموزعة.

اعتمد الطالبان الباحثان على بعض القوانين الإحصائية التالية :

- ❖ النسب. المئوية .
- ❖ المتوسط الحسابي .
- ❖ الوسيط .
- ❖ الانحراف المعياري .
- ❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون .
- ❖ ت ستيودنت.

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي :

❖ النسبة المئوية :

ويتم حسابها باستخدام العملية الثلاثية

$$\text{س} \quad \frac{100 \cdot \text{س}1}{\text{س}2} = \text{س}2 \quad \%100$$

❖ المتوسط الحسابي :

$$س = \frac{\text{مج س}}{ن} \dots\dots (ابراهيم،، 1999، صفحة 135)$$

حيث أن

س : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه .

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

❖ الوسيط :

✓ طريقة حساب الوسيط :

- ترتيب المفردات وفقا لمقدارها تصاعديا أو تنازليا .

- يسجل عدد القيم أو المفردات (ن) .

- تم تحديد ترتيب الوسيط .

- يجب مقدار قيمة الوسيط .

الوسيط هو القيمة التي تتوسط القيم..... (رضوان م،، 2002، صفحة 138)

❖ معامل الالتواء :

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{\text{المتوسط الحسابي} - \text{المنوال}}{\text{الانحراف المعياري}}$$

المنوال = 3. الوسيط - 2. المتوسط (حسنين، 2000، صفحة 79)

❖ الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}} \dots\dots (الحكيم، 2004، صفحة 146)$$

حيث أن :

ع : الانحراف المعياري.

س : درجات معيارية.

س : المتوسط الحسابي .

ن : عدد الأفراد .

مج : اختصار لكلمة مجموع .

❖ معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{\sum (س.ص) - (\sum س)(\sum ص)}{\sqrt{(\sum س^2 - 2(\sum س)(\sum ص) + \sum ص^2)}}$$

..... (الشربيني، 1995، صفحة 132)

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) : مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

ن : عدد أفراد العينة .

صدق الاختبار :

$$\text{صدق الاختبار} = \text{معامل الثبات (حسانين، ، 1995، ص192)}$$

❖ دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين بحيث :

$$t = \frac{\bar{م} - \bar{ف}}{\sqrt{\frac{\sum (م-ف)^2}{(ن-1)}}}$$

(شيبات، 2012، صفحة 167)

$$\text{حيث: } \bar{م} - \bar{ف} = \text{متوسط الفروق} = \frac{\sum (م-ف)}{ن}$$

ح²ف: مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن : هو عدد أفراد العينة. (ن-1): درجة الحرية.

و تحسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (ن-1).

1-10- صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث في:

❖ صعوبة الحصول على عينة البحث.

❖ قلة الدراسات المشابهة.

❖ ندرة الكتب والمراجع الخاصة بالنشاط البدني عند كرة القدم النسوية .

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية حيث تعرضنا إلى مختلف مراحلها من أجل التحضير للدراسة الأساسية ، هذه الأخيرة تناولت التدابير والإجراءات الهامة المتخذة قصد ضبط متغيرات البحث ، كما تم التطرق إلى المنهج المستخدم في الدراسة ، مجتمع البحث ، عينة البحث وكيفية اختيارها ، الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات، وكذا مكونات البرنامج المقترح والوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات ، وفي الأخير تم التطرق إلى أهم الصعوبات التي تعرض لها الطالبان الباحثان أثناء الدراسة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

- تمهيد.

2-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

2-2- الاستنتاجات العامة.

2-3- مناقشة الفرضيات.

2-4- الخلاصة العامة.

2-5- اقتراحات .

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج ومناقشتها، حيث يميل الركن الاساسي في عملية إختبار فروض البحث والبرهنة عليها ويثير (وود) بخصوص التجربة على "أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية"، لذلك فإن الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها والإعتماد على المناقشة والتفسير السطحي يفقد البحث قيمته أو يقلل من قدره ويجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا عمليا يتميز بالقدرة الإبتكارية الناقد، وعلى هذا الأساس إقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة متناسبة لطبقة البحث، وقد تميز ذلك بتجميع النتائج في جداول واضحة ثم تحليلها موضوعيا إعتقادا على المنطق والخيال العلمي، كما أنه تم تمثيل النتائج تمثيلا بيانيا.

2-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

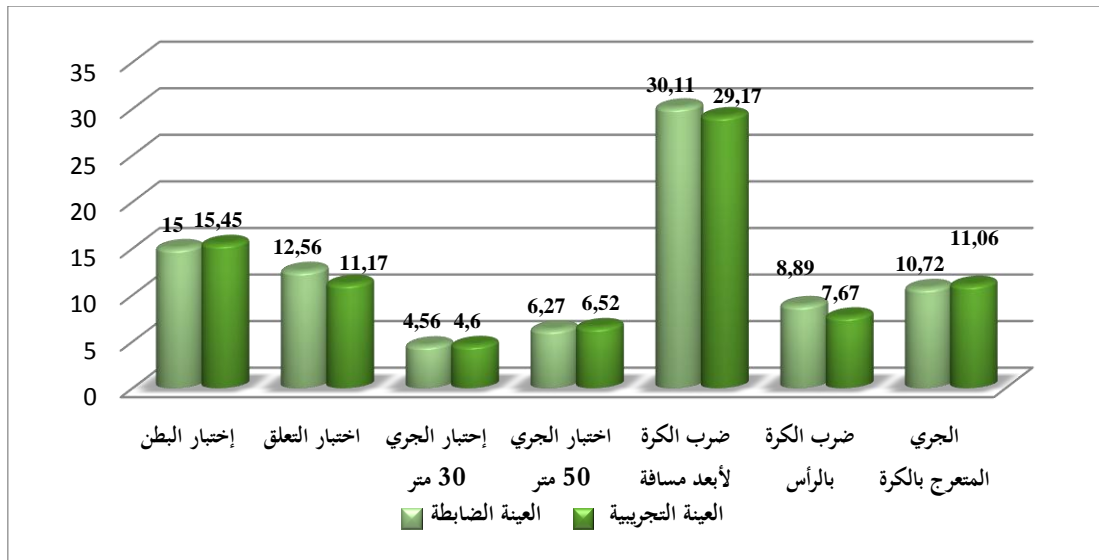
2-1-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج الاختبار البدنية و المهارة القبلية للعينتين :

الجدول رقم (05): يبين نتائج الاختبارات البدنية و المهارة القبلية للمجموعتين .

الاختبارات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار البطن	34	0,05	2,03	1	لا توجد دلالة
اختبار التعلق				1,69	لا توجد دلالة
اختبار الجري 30 م				0,34	لا توجد دلالة
اختبار الجري 50 م				1,42	لا توجد دلالة
إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة				1,97	لا توجد دلالة
اختبار ضرب الكرة بالرأس				1,69	لا توجد دلالة
اختبار الجري المتعرج بالكرة				0,68	لا توجد دلالة

- عرض و تحليل نتائج الجدول (05):

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم T محسوبة والتي تأرجحت بين 0.68 كأصغر قيمة و 1.97 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي هي 2,03 عند الدرجة الحرية 34 ومستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على انه لا يوجد فرق معنوي اى أن هناك دالة إحصائية وهذا ما يدل أيضا على مدى تجانس الموجود بين العينتين. في اختبارات البدنية (اختبار البطن، اختبار التعلق، اختبار الجري 30م، اختبار الجري 50م) و في الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم (رمي الكرة لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرأس، الجري المتعرج بالكرة) .



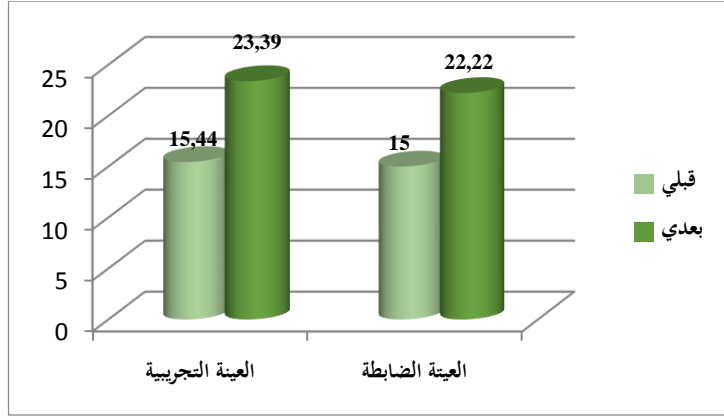
تمثيل بياني رقم (10) يوضح فرق المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية و المهارة القبلية للعينتين استنتاج : من خلال النتائج الموضحة أعلاه تبين أن كل أفراد العينتين لهم نفس المستوى في الجانب البدني المهاري ، وهذا يعطي للطالبان الضوء الأخضر للانطلاق في التجربة الأساسية لهذا البحث.

2-1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للعينتين :

1-اختبار البطن :

الجدول رقم (06): يبين نتائج للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					ع	س	ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	17	2.10	21.71	0.69	23.39	1.33	15.44	العينة التجريبية
توجد دلالة إحصائية				15.19	1.56	22.22	1.33	15.00	العينة الضابطة



شكل بياني رقم (11) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي و البعدي للعينتين - عرض و تحليل الجدول رقم (06):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (06)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (15.00-15.44) وهذا في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) على التوالي (22.22-23.39)، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (15.19-21.72) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (17) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي والبعدي والتي كانت لصالح الاختبار البعدي.

مناقشة نتائج الجدول رقم(06):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (06) و المبينة في الشكل البياني رقم (11):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارالبطن القبلي و البعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة و التحمل عند أفراد العينة. و في هذا سياق إن تنمية عضلات البطن له علاقة مباشرة مع تنمية القوة وذلك من اجل جعل الفرد أقوى و أكثر مقدرة و فعالية لزيادة حجم العضلات الجسم في زيادة قطر الألياف العضلية و الشعيرات الدموية(البدوي،23،2004) إن الاعبات يمكنهن اكتساب قوة و ذلك باستخدام البرنامج التدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج الذي يؤدي إلى تنمية القوة بالإضافة إلى بعض الصفات البدنية الأخرى وهذا ما أكدته دراسة فغلول سنوسي(2011) التي خلصت إلى أن تمارين مدمجة باستخدام الكرة أدت إلى تنمية صفة من الصفات البدنية ألا وهي التحمل السرعة وهذا ما أشار إليه أيضا Alexandre Dellal (2008) "أن التحضير البدني المدمج عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات البدنية للاعبين".

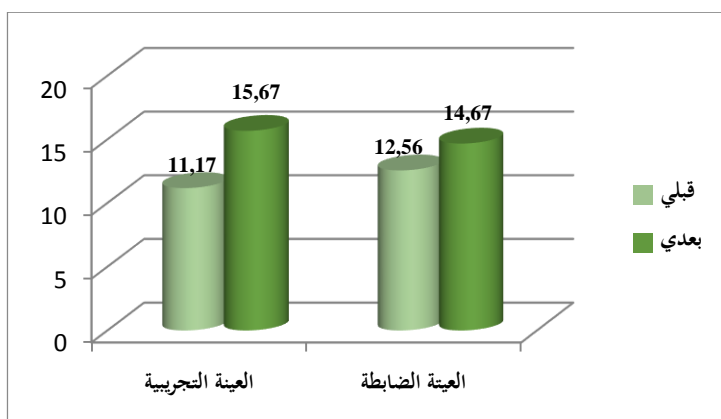
الاستنتاج :

يمكن ان نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح التحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية الصفات البدنية أحسن من البرنامج العادي .

2-اختبار التعلق:

الجدول رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					ع	س	ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	17	2.10	17.38	0.68	15.67	1.24	11.17	العينة التجريبية
توجد دلالة إحصائية				19.00	0.97	14.67	1.04	12.56	العينة الضابطة



شكل بياني رقم (12) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (07):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (07)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (11.17-12.56) وهذا في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) على التوالي (14.67-15.67)، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (17.38- 19.00) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.10) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (17) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي والبعدي والتي كانت لصالح الاختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الجدول رقم (07):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (07) والمبينة في الشكل البياني رقم (12):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار وضع التعلق القبلي و البعدي للعينه التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة و المرونة ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة و المرونة عند أفراد العينة. و في هذا سياق إن تطور اختبار وضع التعلق له علاقة مباشرة مع تنمية القوة و المرونة و ذلك بالتركيز على شدة و حجم تمرين بالإضافة إلى الاستخدام الأوزان خفيفة أثناء تطبيق الحصاص تدريبية لتنمية العضلات سواء السفلية أو العلوية للجسم باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة و المرونة أو مواجهتها و ذلك باستخدام تمارين مدمجة باستعمال الكرة (مفتي إبراهيم حمادة)، حيث رأى البعض العلماء أنه يمكن إنجاز برنامج إعداد للقوة و المرونة بالتمارين البدنية كالجري على الرمال، والخطو على المدرجات وأداء بعض التمرينات الفردية ومعظم هذه التمرينات تنمي القوة و المرونة ولكن بدرجة قليلة وغير متكاملة مع جوانب المهارة وهذا ما أشار إليه Weineck (1997) "إن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارة لذلك، ويجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي"، أن باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي.

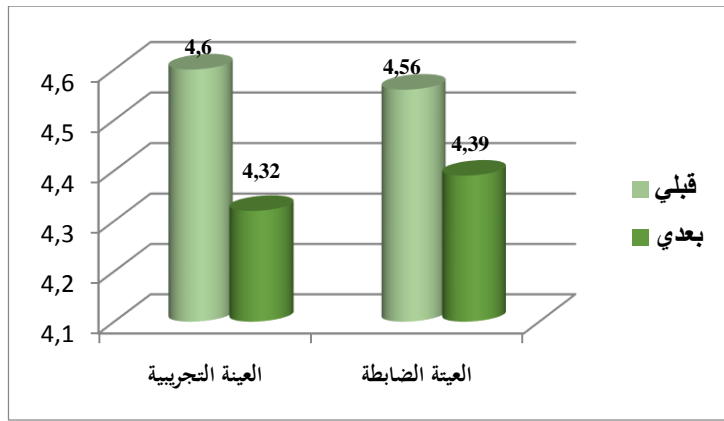
الاستنتاج :

يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية الصفات البدنية و المهارة أحسن من البرنامج العادي .

3-اختبار الجري 30 م

الجدول رقم (08): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					ع	س	ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	17	2.10	10.52	0.36	4.32	0.37	4.60	العينه التجريبية
توجد دلالة إحصائية				3.03	0.31	4.39	0.31	4.56	العينه الضابطة



شكل بياني رقم (13) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (08):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (08)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (4.56-4.60) وهذا في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) على التوالي (4.39-4.32)، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (3.03-10.52) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.10) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (17) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائياً بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي والبعدي والتي كانت لصالح الاختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الجدول رقم (08):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (08) و المبينة في الشكل البياني رقم (13):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار الجري 30 م القبلي و البعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سبباً مباشراً في تنمية السرعة عند أفراد العينة. و هذا الأمر الذي أشارت إليه الدراسات الخاصة بان لاعبة كرة القدم تجري ما بين 20-40 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال مباراة الفعلية و هذا ما يؤكد على أهمية السرعة للاعب كرة القدم (البساطي، 1998، 158-159) حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة فيما يخص اختبار الجري مع دراسة كوتشوك سيداحمد (2012) حيث نتائجه مع العينة بحثه كانت مقارنة نوعاً ما إلى نتائج هذه الدراسة في اختبار السرعة و الجري بالكرة يلعب دوراً مهماً في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب كرة القدم، و يجب أن تراعى أجزاء و مناطق الملعب و ظروف و مواقف اللعب. و إن الهدف من التحضير البدني المدمج هو زيادة قدرة اللاعب على الأداء مسافات القصيرة و سريعة لمرات كثيرة خلال تمرين و من خلال ذلك تتنوع طبيعة خطوة اللاعب (Dellal, 2008, 158).

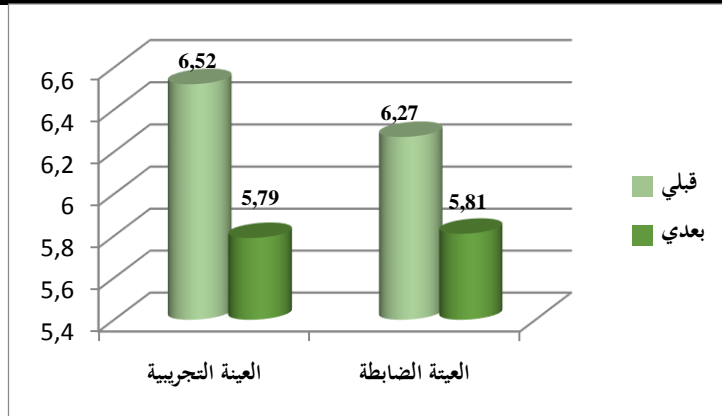
الاستنتاج :

يمكن أن نلخص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية السرعة أحسن من البرنامج العادي.

4- اختبار الجري 50 م:

الجدول رقم (09): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					ع	س	ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	17	2.10	4.48	0.75	5.79	0.55	6.52	العينة التجريبية
توجد دلالة إحصائية				2.58	0.95	5.81	0.5	6.27	العينة الضابطة



شكل بياني رقم (14) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (09):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (09)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (6.52-6.27) وهذا في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) على التوالي (5.79-5.81)، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (2.58-4.48) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.10) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (17) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائياً بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي والبعدي والتي كانت لصالح الاختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الجدول رقم (09):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (09) والمبينة في الشكل البياني رقم (14):
 من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار الجري 50 م القبلي و البعدي للعينه التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في تنمية السرعة عند أفراد العينة. و يعزي الباحث ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمه الطالب أدى إلى تنمية السرعة و ذلك باستخدام تمارين خاصة و متناسقة من حيث مستوى الحمل و الطريقة التدريب المستعملة من خلال استخدام الأسلوب التدريبي في التدريب و يذكر أمر الله احمد البساطي (2002) يجب على المدرب مراعاة أن تكون التمرينات مناسبة من حيث زمن أداؤها و الشدة المستخدمة و عدد مرات التكرار و فترات الراحة و هذا ما أشارت إليه دراسة فغلول سنوسي (2011) التي خلصت إلى أن تمارين مدمجة باستخدام الكرة أدت إلى تنمية صفة بدنية ألا وهي تحمل السرعة.

الاستنتاج :

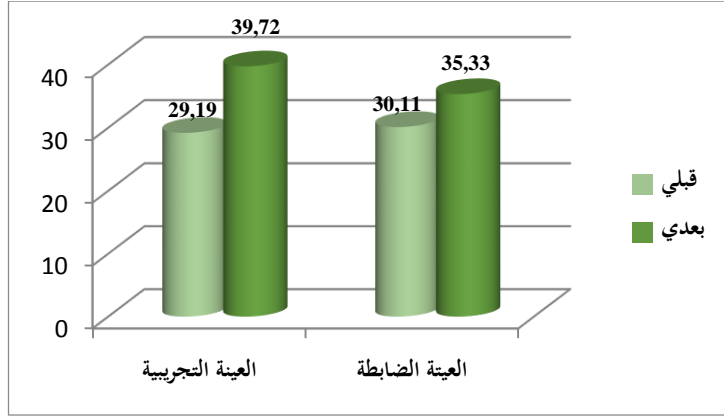
يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح التحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية السرعة أحسن من البرنامج العادي.

2-1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديتين :

1-مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة:

الجدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					ع	س	ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	17	2.10	20.78	0.95	36.72	1.69	29.17	العينه التجريبية
توجد دلالة إحصائية				10.01	2.72	35.33	1.23	30.11	العينه الضابطة



شكل بياني رقم (15) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي و البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (10):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (10)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (29.17-30.11) وهذا في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) على التوالي (35.33-36.72)، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (10.01، 20.78) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.10) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (17) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي و البعدي والتي كانت لصالح الاختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الجدول رقم (10):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (10) و المبينة في الشكل البياني رقم (15):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار ضرب الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة القبلي و البعدي للعينتين التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في تطور مهارة ضرب الكرة عند أفراد العينة. ويعزي الباحث في هذا التأثير الإيجابي لفاعلية البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج في التطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية وكذلك عن طريق إدماج الجانب المهاري بالبدني حيث تؤكد حقيقة العلمية أن الارتقاء بالمستوى البدني سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى المهاري حيث أن تحسين الأداء الرياضي و المقدرة على تنفيذ المهارات الحركية مختلفة يعد احد المتطلبات المنتظرة من البرنامج التدريبي للتحضير البدني المدمج .

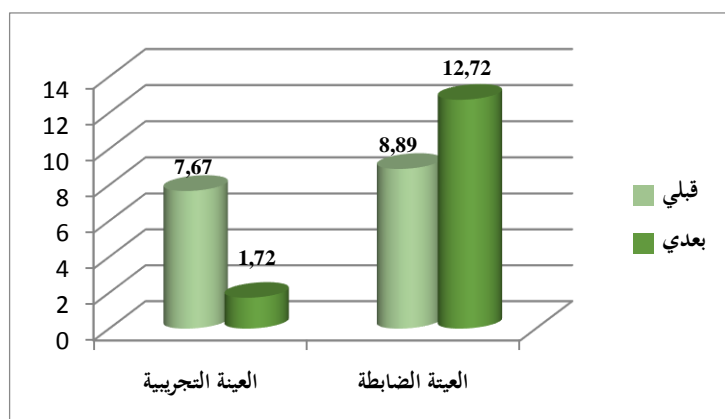
الاستنتاج :

يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تطوير مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة أحسن من البرنامج العادي.

2- إختبار ضرب الكرة بالرأس:

الجدول رقم (11): يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعتين.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		
					ع	س	ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	17	2.10	25.73	0.75	13.72	1.13	7.67	العينة التجريبية
توجد دلالة إحصائية				14.13	1.07	12.72	0.83	8.89	العينة الضابطة



شكل بياني رقم (16) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي و البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (11):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (11)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (7.67-8.89) وهذا في الإختبار القبلي ، أما في الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) على التوالي (13.72-12.72) ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (25.73، 14.13) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.10) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (17) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الإختبار القبلي و البعدي والتي كانت لصالح الإختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الجدول رقم (11):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (11) و المبينة في الشكل البياني رقم (16):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس القبلي و البعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في تطور مهارة ضرب الكرة بالرأس عند أفراد العينة. و يرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع عدد محدود من الدراسات الأخرى التي أشارت إلى أنه هناك علاقة بين تنمية وتطوير جانب المهاري والبدني ، كدراسة الحاج محمد بن قاصد 1997 التي خلصت إلى تركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية في الكرة القدم و دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف(2004) التي تهدف إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس عملية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية تحت 17 سنة بكرة القدم و دراسة عبد القادر مصطفى 2009 التي تهدف إلى تحديد أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13 سنة و دراسة لخضر مساليتي (2009) التي تناولت تأثير تدريب بالأثقال على القوة العضلية و الجانب البدني بشكل عام و على أداء المهارات الحركية الأساسية للاعبين كرة القدم.

إن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج هو طريقة من الطرق إعداد و تهيئة اللاعب باستخدام تمارين مدمجة بالكرة القدم لجعل الفرد أقوى وأسرع للأداء المهارة في الوقت المناسب. (Lambertin,2000,12-)

(13)

وهذا ما أكده أيضا Alexandre Della (2008) " إن إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات المهارة والخطوية و البدنية للاعب " .

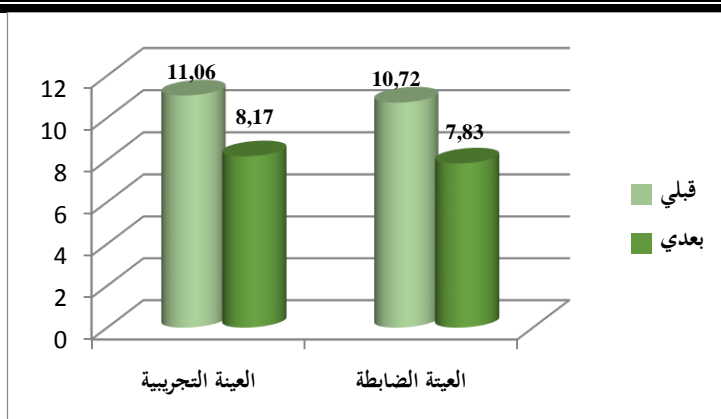
الاستنتاج:

يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس أحسن من البرنامج العادي.

3- اختبار الجري المتعرج بالكرة

الجدول رقم (12): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					ع	س	ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	17	2.10	11.36	0.78	8.17	1.30	11.06	العينة التجريبية
توجد دلالة إحصائية				8.22	0.86	7.83	1.60	10.72	العينة الضابطة



شكل بياني رقم (17) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (12):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (12)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (11.06-10.72) وهذا في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) على التوالي (8.17-7.83) ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (12.09 - 7.42) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.10) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (17) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائياً بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي و البعدي والتي كانت لصالح الاختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الجدول رقم (12):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (12) و المبينة في الشكل البياني رقم (17):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار الجري المتعرج القبلي و البعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في تطور مهارة

الجري بالكرة عند أفراد العينة. و هذا ما أكدته عدة دراسات كدراسة ماهر أحمد حسن البياني وغارس سامي يوسف (2004) ودراسة مصطفى عبد القادر (2004) ودراسة أشرف علي جابر(1990) في تأكيد الحقائق هامة أنه هناك ارتباط بين الجانب البدني والمهاري يؤدي إلى تطوير الأداء الفني وتحسين توافق الحركي المهاري ، وتؤكد حقيقة العملية أنه باستخدام التمارين مدمجة باستخدام الكرة (تحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي (Impellizzeri , 2006 , 475). و هذا ما أكده أيضا Mauriz (2009) في توضيح مزايا التحضير البدني المدمج مقارنة بالتحضير البدني العادي(انظر إلى الفصل الأول خاص بالتحضير البدني المدمج).

الاستنتاج :

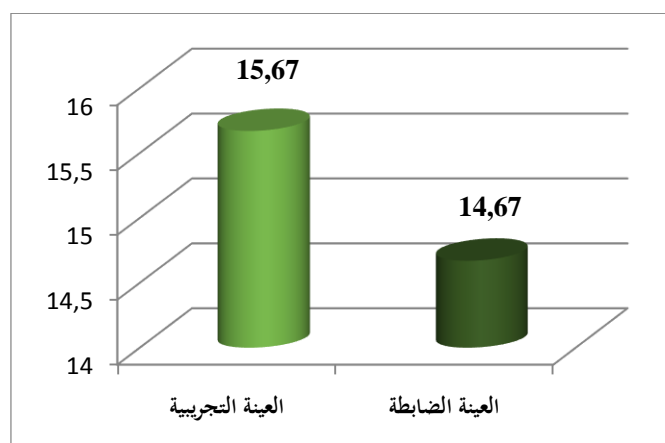
يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح التحضير البدني المدمج له فاعلية في تطوير مهارة الجري بالكرة أحسن من البرنامج العادي.

2-1-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية للعينتين:

1-اختبار البطن:

الجدول رقم (13): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		العينات
					ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	34	2.03	2.90	0.69	23.39	18
					1.56	22.22	18



شكل بياني رقم (18) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (13):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (13)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (22.22-23.39) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (2.90) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي والتي كانت لصالح المجموعة التي درت باستعمال البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج (التجريبية) مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

- مناقشة نتائج الجدول رقم (13):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (13) والمبينة في الشكل البياني رقم (18): من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار البطن البعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة و المرونة للاختبار البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة و المرونة عند أفراد العينة. ويرى الطالبان في هذا سياق أن تنمية عضلات البطن له علاقة مباشرة مع تنمية القوة و المرونة . إن اللعاب يمكنهم اكتساب قوة و المرونة نتيجة برامج و ذلك باستخدام التمارين مدججة باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) لانه أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي". (Impellizzeri , 2006 , 475).

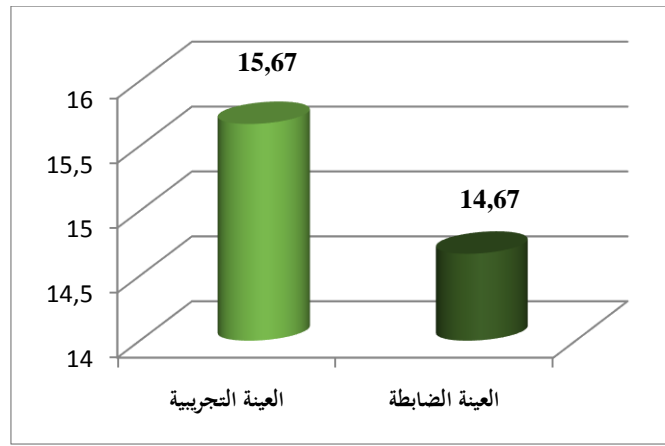
الاستنتاج :

يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية القوة و المرونة أحسن من البرنامج العادي.

2-اختبار التعلق:

الجدول رقم (14): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		العينة
					ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0,05	34	2.03	3.57	0.68	15.67	18
					0.97	14.67	18



شكل بياني رقم (19) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للإختبار البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (14):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (14)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (14.67-15.67) وهذا في الإختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (3.57) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الإختبار البعدي.

-مناقشة نتائج الجدول رقم (14):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (14) و المبينة في الشكل البياني رقم (19):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار التعلق البعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة العضلية المرونة عند أفراد العينة. ويرى الباحث في هذا سياق أن تطور اختبار التعلق له علاقة مباشرة مع تنمية القوة العضلية و المرونة و سبب في هذا التطور هو استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج بالتركيز على شدة وحجم تمرين بالإضافة إلى الاستخدام الأوزان خفيفة أثناء تطبيق الحمص تدريبية لتنمية العضلات سواء السفلية أو العلوية للجسم حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة فيما يخص اختبار وضع البطن مع دراسة كتشوك سيد احمد (2012) حيث نتائجه مع عينة بحثه كانت مقارنة نوعا ما إلى نتائج هذه الدراسة في اختبار قياس قوة وتحمل عضلات البطن حتى التعب . ويؤكد بعض العلماء أن اغلب النمو في القوة يحدث فيما بين سن البلوغ و سن 19 سنة (الخطيب،2001،248).

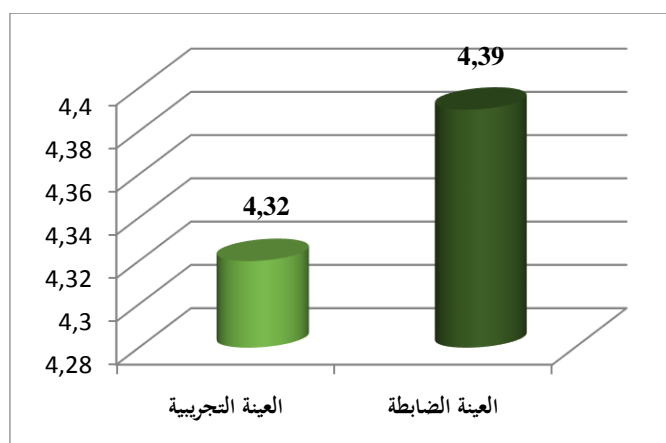
الاستنتاج :

يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية الصفات البدنية أحسن من البرنامج العادي.

3- اختبار الجري 30 م

الجدول رقم (15): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين:

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		العينة
					ع	س	
لا توجد دلالة إحصائية	0.05	34	2.03	0.60	0.36	4.32	18
					0.31	4.39	18



شكل بياني رقم (20) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (14):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (15)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (4.32-4.39) وهذا في الاختبار البعدي، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (0.60) وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه لا يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي.

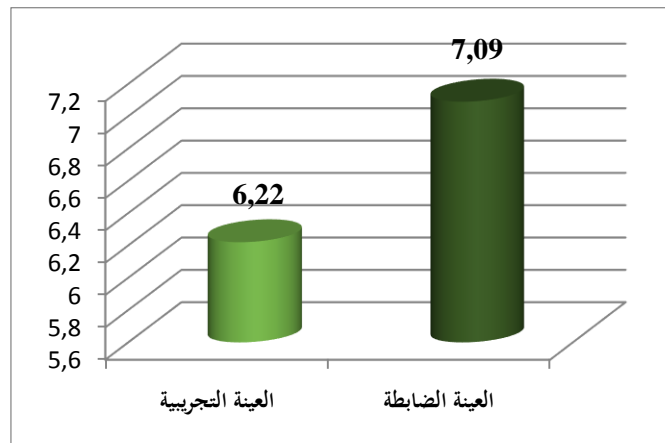
- مناقشة نتائج الجدول رقم (15):

أما الجدول رقم (15) والشكل البياني رقم (20) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و الذي كانت فيه قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية ($2.03 > 0.60$) ليدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عيني البحث و هذا ما يوضح تقارب مستوئهما في هذا الاختبار. النتائج التي حصلت عليها المجموعة الضابطة في اختبار الجري 30م كانت على النحو التالي في الاختيار القبلي نتيجة (6.27) كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة (5.81) كمتوسط حسابي .

4-اختبار الجري 50 م

الجدول رقم (16): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		العينة
					ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	34	2.03	2.67	0.32	6.22	18
					0.16	7.09	18



شكل بياني رقم (21) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (16):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (16)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (6.22-7.09) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت

قيمة "ت" المحسوبة (2.67) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الجدول رقم (16):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (16) والمبينة في الشكل البياني رقم (21):
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار الجري 50م البعدي للعيننة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو السرعة عند أفراد العيننة. ويرى الطالبان في هذا سياق أن تطور قياسات اختبار الجري 50م له علاقة مباشرة مع تنمية السرعة و يعزي الباحث ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمه الطالبان أدى إلى تنمية السرعة و ذلك باستخدام تمارين خاصة و هذا ما خلصت إليه دراسة فغلول سنوسي(2011) التي خلصت إلى أن تمارين مدججة باستخدام الكرة أدت إلى تنمية صفة بدنية ألا وهي التحمل السرعة و دراسة مصطفىاوي عبد القادر (2009) التي خلصت الى استخدام التمارين البدنية والمهارية لتنمية صفة مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة بشكل ايجابي لتطوير هذه الصفة. حيث إن التحضير البدني المدمج هام وأساسي في تنمية صفات البدنية كالقوة والسرعة وتنمية عده جوانب أخرى كالجوانب فسيولوجية والمهارية والخططية أثناء أداء النشاط البدني (Lambertin,2000,10).

الاستنتاج :

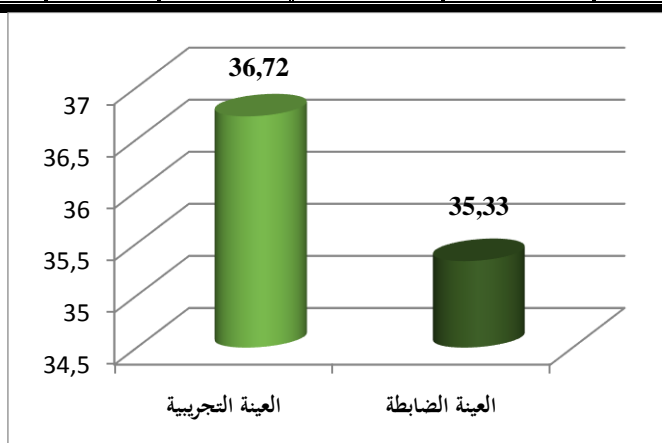
يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية الصفات البدنية أحسن من البرنامج العادي.

2-1-5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية للعينتين:

1-مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة :

الجدول رقم (17): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		العينه	
					ع	س		
توجد دلالة إحصائية	0,05	34	2.03	2.04	0.95	36.72	18	العينه التجريبية
					2.72	35.33	18	العينه الضابطة



شكل بياني رقم (22) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (17):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (17)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (36.72-35.33) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (2.04) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الجدول رقم (17):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (17) و المبينة في المدرج رقم (22): من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة البعدي للعينه التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها

المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في تطور مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة عند أفراد العينة. ويعزي الطالب في هذا التأثير الإيجابي لفاعلية البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج في التطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية حيث يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الأداء المهاري. (حماد، 2001، 103).

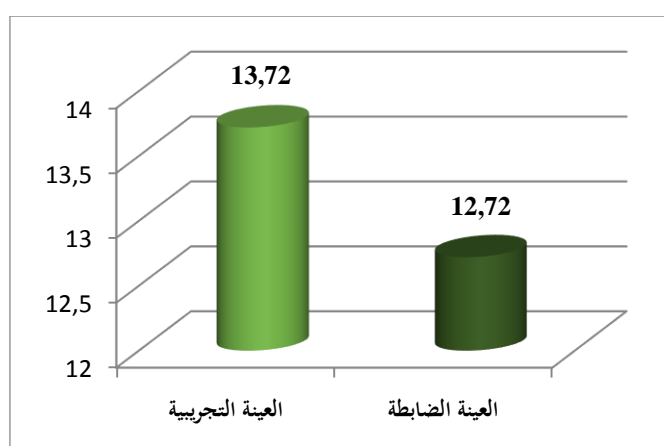
الاستنتاج :

يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح التحضير البدني المدمج له فاعلية في تطوير مهارة الضرب الكرة أحسن من البرنامج العادي.

2- اختبار ضرب الكرة بالرأس:

الجدول رقم (18): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		العينة
					ع	س	
توجد دلالة إحصائية	0.05	34	2.03	3.32	0.75	13.72	18
					1.07	12.72	18



شكل بياني رقم (23) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (18):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (18)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (12.72-13.72) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (3.32) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا للعينتين في الاختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الجدول رقم (18):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (18) والمبينة في الشكل البياني رقم (23) ولنتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس البعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في تطور مهارة ضرب الكرة بالرأس عند أفراد العينة. و يرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع عدد محدود من الدراسات الأخرى التي أشارت إلى أنه هناك علاقة بين تنمية وتطوير جانب المهاري والبدني كدراسة احمد أحسن (1996) التي خلصت إلى تركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية في الكرة القدم بالإضافة إلى نتائج الدراسات الأخرى التي أشارت أنه هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين الجانب البدني والمهاري.

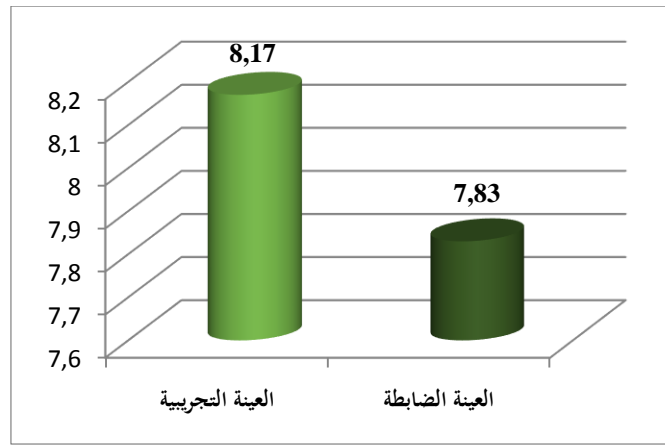
الاستنتاج :

يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح التحضير البدني المدمج له فاعلية في تطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس أحسن من البرنامج العادي.

3- اختبار الجري المنعرج بالكرة:

الجدول رقم (19): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		العينة
					ع	س	
لا توجد دلالة إحصائية	0.05	34	2.03	1.21	0.78	8.17	18
					0.86	7.83	18



شكل بياني رقم (24) يمثل فرق المتوسطات الحسابية للإختبار البعدي للعينتين

- عرض و تحليل الجدول رقم (19):

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (19)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (7.83-8.17)، وهذا في الإختبار البعدي، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (1.21) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه لا يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الإختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الجدول رقم (19):

الجدول رقم (19) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية و الذي كانت فيه قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية ($2.03 > 1.21$) ليدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عيني البحث و هذا ما يوضح تقارب مستواهما في هذا الإختبار .

2-2- الاستنتاجات العامة :

في حدود اجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الاحصائي لنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل الى استنتاجات التالية:

- ❖ إن أسلوب التدرج والتكيف في الحمل التدريبي كان له أثر إيجابي في تحسين الصفات البدنية والمهارية.
- ❖ أوضحت النتائج أن مستوى أفراد العينة في الاختبارات البعدية كان أعلى من الاختبارات القبلية في جميع الاختبارات البدنية.
- ❖ حقق البرنامج المقترح باستخدام مجموعة من التمارين البدنية والمهارية تحسن ملحوظ في عناصر الصفات البدنية والمهارية.
- ❖ على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في الاختبارات البدنية ان كل الفروق الحاصلة بين متوسطة النتائج الاختبارات لها دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج مقترح.

2-3- مناقشة الفرضيات:

2-3-1- مناقشة الفرضية الاولى:

والتي يفترض فيها الطالبان أن " البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم." من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الاختبارات البدنية يتضح وجود فروق دالة احصائية في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تجربة البرنامج التدريبي، ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (6-7-8-9-10-11-12) التي توضح الدلالة الاحصائية للفرقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعدية لعينتي البحث ان البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى الى تنمية الصفات البدنية و المهارية ، ويرى الطالبان هاذا التحصيل الاحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق التالية :

ان اللاعبات يمكنهن تنمية الصفات البدنية و المهارية نتيجة برامج المتدرجة والمصممة جيدا، وان جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في اللياقة البدنية للاعبات اللاتي طبقت عليهن برامج تدريبية يشيّر مسعد علي محمود أن الابحاث العلمية التي أجريت في مجال اللياقة البدنية والمهارية أشارت أن هذا التدريب قد أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الصفات البدنية و المهارية وخاصة للاعبات كرة القدم. و ب التالي الفرضية 01 القائلة : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم قد تحققت .

2-3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

والتي افترض فيها الباحثان كالتالي: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارة البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية ".

أفرزت المعالجة الاحصائية على وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث التجريبية لصالح الاختبار البعدى في الاختبارات البدنية والمهارة وعلى مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدى لعينتي البحث التجريبية في هذه الاختبارات تبين ان اغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دالة احصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج تنمية الصفات البدنية والمهارة وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

فيرى الطالبان ان هذه النتيجة تجيب على العديد من الاسئلة التي تدور بخاطر المديرين عن هذه التدريبات حيث راي البعض انه يمكن انجاز برنامج لتنمية الصفات البدنية والمهارة تمرينات بدنية كالجري والخطو وأداء بعض التمرينات الفردية والتمرينات الايزومترية القليلة والمراوغة وضرب الكرة بالراس والتهديف، ومعظم هذه التمرينات الصفات البدنية والمهارة ولكن بدرجة قليلة إذا تم مقارنتها بالتدريب فلكل تمرين له حدوده بينما يمكن تصميم برنامج تدريب لتنمية الصفات البدنية والمهارة لأي مجموعة واي مستوى.

2-4- الخلاصة العامة:

تعتبر البرامج التدريبية احد عناصر التدريب كما انها احد الاركان الاساسية لعملية التدريب و التعليم و الاعتماد على مبدا التدريب الفعال لا بد من اهتمام بتوظيف هذه البرامج كأسس علمية في عملية التدريب باعتبارها توفر ظروف جديدة و مختلفة حسب نوع وهدف البرنامج المستخدم و تساهم بشكل كبير في خلق و ايجاد الواقع الذي يقود للوصول الى مجموعة من الاهداف لها علاقة الجانب البدني والمهاري وجزء اخر له علاقة باتساع نطاق دور لعبة كرة القدم في كل برنامج من برامج التدريب فتكامل لاعبات كرة القدم يأتي من تكامل شخصيتهن التي تكون متزنة و حسب اعدادهن وحتى تصل الى الهدف يكون من الواجب اتباع طرق و اساليب علمية حديثة تؤدي الى بلوغ الهدف.

ان الهدف الاساسي من التدريب حاليا هو الاعداد والتحضير للمنافسات واكتساب اللياقة البدنية والمهارة ونظرا للمهام الملقاة على عاتقه في تحقيق الاهداف ونقلها من جيل الى اخر فانه من الواجب التقدم ومواكبة العصر في مجال التدريب بالاستفادة من مستجدات العلوم وطرق التدريب وضرورة تجاوز الطرق التقليدية المطبقة حاليا في الجزائر والتي تفتقر الى تكوين الخبرة العملية والعلمية في عملية التدريب

واخذت رياضة كرة القدم النسوية قسطا من التطور العلمي الحديث فتطورت طرق تدريباتها وتعددت وسائلها ويشير الواقع الى افتقار رياضة كرة القدم النسوية الجزائرية الى برامج الاعداد البدني المهاري المعدة بعناية والمخطط لها جيدا ، كما يشير الواقع الى أن الاعداد البدني و المهاري في ذيل الاهتمام المديرين وخاصة عند الفئة

النسوية والواقع المؤلم يتمثل في أن هناك نسبة كبيرة من الفرق تفتقر الى أهم الأدوات ووسائل الاعداد البدني و المهاري وبالرغم من أن التدريب يشكل حجر زاوية في الاعداد البدني و المهاري للاعبات كرة القدم وأن استخدام برامج تدريبية مقننة كبرنامج تدريبي يعني الابتعاد عن عشوائية وتحقيق مستوى أفضل ونتائج أحسن في زمن أقصر ومجهود أقل .

وعلى هذا جاءت هذه الدراسة وقد قسمت الى باين،الباب الأول خصص لدراسة النظرية والباب الثاني خصص للدراسة الميدانية.

قسمنا الباب الأول الى التعريف بالبحث وعدة فصول تناولنا في الفصل الأول " التحضير البدني "

أما الفصل الثاني الذي تناولنا فيه " الصفات البدنية والمهارية «والفصل الثالث تناولنا فيه "كرة القدم النسوية «.

أما الباب الثاني فهو الميداني قسم هو الاخير الى فصلان تناولنا في الفصل الاول على منهجية البحث والاجراءات البدنية وقد تناولنا المنهج المستخدم وأدوات البحث والضبط الاجرائي للمتغيرات أما الفصل الثاني فقد تضمن مناقشة وتحليل نتائج الدراسة و الاستنتاجات ثم مناقشة فرضية البحث والخاتمة العامة تم توصيات بغية تحقيق فروض البحث اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي على تصميم مجموعتين مجموعة تجريبية ب شبيبة تيارت ومجموعة ضابطة ب أفاق غليزان للاعبات كرة القدم اختيرت عشوائية اشتملت كل عينة على 18 لاعبة حيث طبق على المجموعة التجريبية برنامج التدريبي والعينة الضابطة طبق عليها لتدريبات التقليدية والعمل الميداني لمدة ثلاث أشهر وعلى أثر هذه التجربة تم جمع النتائج،وبعد معالجة الاحصائية وتحليل النتائج استنتجنا أن استخدام برامج التدريبي المقترح لتنمية الصفات البدنية و المهارية له أثر إيجابي في تنمية الصفات البدنية و المهارية في كرة القدم وضرورة تطبيقه في فرقنا .

2-5- اقتراحات:

1. تعميم استخدام برنامج الصفات البدنية والمهارية لكرة القدم على كل الفئات من الجنسين.
2. دراسة تأثير برنامج الصفات البدنية والمهارية تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
3. إجراء دراسات أخرى لتنمية الصفات البدنية والمهارية بطرق التدريب المختلفة.
4. إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة.
5. إجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج الصفات البدنية والمهارية التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية.
6. إهتمام المسؤولين عن هذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بواسطة التدريب الحديث .
7. تأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في رياضة كرة القدم من طرق التدريب الحديثة سواء في الاعداد البدني أو المهاري، والعلوم الاخرى المرتبطة بالتدريب.

8. نوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين ضرورة الاهتمام بالفئات النسوية مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برنامج تدريبي مقنن.

9. إجراء دراسات أخرى حول تأثير برنامج الصفات البدنية والمهارية لمختلف تخصصات الرياضة الأخرى.

قائمة

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع العربية

- 1- د. مفتي ابراهيم حماد . (1998). تمرينات الاحماء و المهارات في برامج التدريب كرة القدم . مصر : مدينة النصر .
- 2- أ.د. سيرجي أ. بوليفسكي . (2010). التمرينات البدنية . مصر : جامعة الاسكندرية .
- 3- رومي جميل . (1986). كرة القدم . بيروت (لبنان) : دار النقائص .
- 4- سمعية محمد خليل , س . (2006). التربية الصحية للرياضيين . مصر : ناس للطباعة .
- 5- عثمان , بن قوة علي- بن قاصد علي الحاج محمد - بن برنو . (2011). المجلة العلمية للعلوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية . مستغانم : معهد التربية البدنية جامعة مستغانم .
- 6- محمد جابر بريقع . (2004). التدريب المتكامل في كرة القدم النسوية . الاسكندرية .
- 7- محمد حسن علاوي . (1994). علم التدريب الرياضي . مصر : دار المعارف .
- 8- طه اسماعيل . (1998). كرة القدم بين النظرية و التطبيق . مصر : دار الفكر العربي .
- 9- مختار , حنفي محمود . (1988). أسس العلمية في تدريب كرة القدم . مصر : دار الفكر العربي .
- 10- مفتي ابراهيم حمادى . (s.d.). الجديد في الاعداد المهاري و الحططي . مرجع سابق .
- 11- ابراهيم شعلال محمد العفيفي . (s.d.). مرجع سابق .
- 12- ابراهيم شعلال محمد العفيفي . (2001). كرة القدم للناشئين . مصر : مركز الكتاب للنشر .
- 13- أشرف جابر صبري العدوي . (1996). كرة القدم . مصر : مطبعة الكلية التربية البدنية .
- 14- أمر الله الباسطي . (1980). التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم . مصر : مطبعة الاسكندرية
- 15- بطرس رزق الله . (1962). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية . مصر : مطبعة الاسكندرية .
- 16- تامر حسني واثق ناجي . (1989). كرة القدم و عناصرها الاساسية . العراق : مطبعة بغداد .
- 17- حسين قيس ناجي عبد الجبار . (1984). مكونات الصفات الحركية . العراق : المطبعة الجامعية بغداد .
- 18- حنفي محمود مختار . (1994). الاسس العلمية في التدريب كرة القدم . مصر .

- 19- قاسم حسن حسين (s.d.). اساس التدريب الرياضي . مصر : دار الفكر .
- 20- قاسم حسين حسن منصور (1988). طرق اللياقة و تحقيقها . العراق : جامعة بغداد.
- 21- محمد حازم أبو يوسف (2005). الاسس اختيار الناشئين في كرة القدم . مصر : دار الوفاء .
- 22- محمد حسن علاوي (1972). علم التدريب الرياضي . مصر : دار المعارف .
- 23- مفتي ابراهيم حماد (s.d.). التدري الرياضي الحديث . مصر : دار الفكر .
- 24- مفتي ابراهيم حماد (s.d.). التدريب الرياضي الحديث . مصر : دار الفكر العربي .
- 25- د/خيرية ابراهيم السكري (2004). التدريب المتكامل في كرة القدم النسوية . مصر : المعارف الاسكندرية .
- 26- د/مفتي ابراهيم حمادى (1996). كرة القدم للفتيات . مصر : دار الفكر العربي .
- 27- ابراهيم , م . ع . Dans (1999). لاسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 28- أحمد , م . ي . (1996). أثر برنامج مقترح لتأهيل المصابين بالالام العنقية . قناة السويس : جامعة التربية الرياضية بور سعيد.
- 29- الحكيم , ع . س . (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء الوصفي . جامعة القادسية : المملكة العربية السعودية.
- 30- العامري , د- . خ . (2004). تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة . دار الفاروق.
- 31- الهزاع , د- . ه . ب . (2009). مؤشركتلة الجسم استخداماته وسوء استعماله . الرياض - المملكة العربية السعودية.
- 32- حسنين , إ . م . Dans (2000). طرق البحث العلمي التحصيل الإحصائي . (p. 79) القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 33- رضوان , م . ح . (1994). اختبار الأداء الحركي .
- 34- رضوان , م . ح . (1994). اختبارات الاداء الحركي . القاهرة : دار الفكر العربي.

- 35- سنوسي عبد الكريم, س. (2011). تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة .
- 36- شيبات, أ. (2012). الإحصاء الوصفي. الجزائر: جامعة قسنطينة.
- 37- عثمان, م. ع. (1987). التعلم الحركي و التدريب الرياضي. الكويت: دار العلم للنشر و التوزيع.
- 38 عطاء الله أحمد, ع. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضة. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 39- عطية, ف. ك. (2008). استخدامات معاصرة للقياس والاختبار الوظيفي والبدني. بغداد: مكتبة الشويبي.
- 40- علاوي, م. ح. (1987). التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 41- علي سلوم جواد الحكيم. (2004). الاحتمالات والقياس الاحصائي الرياضي. القادسية: مطبعة الطيف.
- 42- محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب, م. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 43- محمد حسن علاوي, م. ن. (2000). القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 44- محمد صبحي حسنين, م. (1987). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 45- محمد صبحي حسنين, م. (1987). طرق بناء وتطبيق الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 46- نوار مجيد الطالب, ل. ك. (1997). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

– المصادر والمراجع الأجنبية

- 1- B-Leveque, - Jobbes. (1987). *La Préparation Physique*. paris: Ed Amphora .
- 2- Elwood charles. A, E. (1930).
- 3- Edgartraymonst. (s.d.). *josecapat*.
- 4- N dekkar, Aporikci. (s.d.). *Rhana fiopat* .
- 5- Najam. (1998).
- 6- simon. (1991).
- 7- Angers, A. (1997).
- 8- dautre, d. e. (1990).
- 9- bernard . (s.d.). *(T) oput*.

الملاحق

الملحق رقم 01

– استمارة تحكيم الاختبارات.

– قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية

قسم التربية البدنية والرياضية

تربية بدنية و رياضية

استمارة تحكيم الاختبارات

موضوع البحث:

" اقتراح برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبات كرة القدم "

السادة الدكاترة و الأساتذة الموقرين

نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم الميدانية في مجال التربية البدنية و الرياضية و التدريب الرياضي وخاصة في نشاط كرة القدم . نرجو من سيادتكم التفضل بمساعدتنا في انجاز هذا البحث من خلال تحديدكم أولوية الاختبارات البدنية و المهارية المقدمة .

نرجو من سيادتكم المحترمة القيام بترتيب الاختبارات المقترحة حسب ملاءمتها لقياس الصفة البدنية و المهارية .

الاسم واللقب:

.....

الدرجة العلمية /الشهادة المتحصل عليها :

.....

عدد سنوات الخبرة :

.....

الاختبارات :

1- اختبارات الصفات البدنية :

التحمل :

✓ اختبار الجري المكوكي 5×55متر

✓ اختبار نافات 3 دقائق

✓ اختبار البطن

السرعة :

✓ اختبار الجري 20متر

✓ اختبار الجري 30متر

✓ اختبار الجري 40متر

القوة للأطراف العلوية :

✓ اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ

✓ اختبار التعلق

✓ اختبار ثني الذراعين من الانبطاح

قوة الأطراف السفلية :

✓ اختبار ثلاث وثبات متتالية

✓ اختبار سارجنت (الوثب العمودي)

✓ اختبار الجري 50 متر

2- اختبار الصفات المهارية :

مهارات الجري بالكرة:

✓ مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي

✓ مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي

✓ مهارة الجري المتعرج بالكرة

مهارة ضرب الكرة بالقدم:

✓ مهارة ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي

✓ مهارة ضرب الكرة بباطن القدم

✓ مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة

مهارة ضرب الكرة بالرأس :

✓ مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات

✓ مهارة ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب

✓ مهارة ضرب الكرة بالرأس من الطيران

المشرف:

د/ مساليتي لخضر

الطالبان:

✓ عطية عبد المجيد

✓ بلفضل مصطفى

قائمة الدكاترة و الأساتذة المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب	المؤهل العلمي	جامعة العمل
01	حمزاوي حكيم	ماجستير	جامعة مستغانم
02	زرف محمد	ماجستير	جامعة مستغانم
03	ميم مختار	ماجستير	جامعة مستغانم
04	بن لكحل منصور	دكتوراه	جامعة مستغانم
05	كوتشوك سيدأحمد	دكتوراه	جامعة مستغانم

الملحق رقم 02

- استمارة تسهيل المهمة موجهة .

- جدول القيم الخام للاختبارات البدنية و القياسات الفسيولوجية.

نادي شبيبة تيارت

الاختبارات المهارية						الاختبارات البدنية							
اختبار 3		اختبار 2		اختبار 1		اختبار 4		اختبار 3		اختبار 2		اختبار 1	
ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق
9,00	10,00	15,00	9,00	36,00	30,00	5,30	6,10	4,01	4,30	17,00	13,00	23,00	15,00
7,00	11,00	14,00	7,00	35,00	27,00	5,02	6,20	4,01	4,20	16,00	12,00	25,00	16,00
8,00	10,00	14,00	8,00	37,00	31,00	5,11	6,72	3,71	4,00	16,00	12,00	24,00	14,00
9,00	11,00	13,00	7,00	36,00	28,00	4,42	4,80	3,90	4,10	15,00	10,00	24,00	15,00
9,00	13,00	14,00	9,00	37,00	30,00	5,00	7,12	4,50	4,80	15,00	11,00	23,00	17,00
9,00	11,00	14,00	8,00	38,00	32,00	6,88	7,02	3,59	4,06	16,00	13,00	23,00	14,00
8,00	10,00	14,00	7,00	37,00	29,00	5,00	6,66	4,20	4,50	15,00	11,00	22,00	15,00
9,00	12,00	13,00	8,00	38,00	27,00	6,50	6,57	4,00	4,10	16,00	10,00	23,00	16,00
8,00	11,00	15,00	9,00	35,00	28,00	6,95	7,02	4,70	4,85	17,00	12,00	23,00	17,00
7,00	10,00	14,00	7,00	37,00	29,00	5,00	6,75	4,63	4,90	16,00	9,00	24,00	14,00
8,00	13,00	14,00	9,00	36,00	30,00	6,00	6,15	4,45	4,95	15,00	10,00	23,00	18,00
9,00	14,00	13,00	7,00	36,00	29,00	6,82	6,98	4,71	5,10	16,00	10,00	23,00	15,00
7,00	10,00	12,00	6,00	38,00	32,00	6,00	7,09	4,61	5,05	15,00	11,00	23,00	16,00
8,00	11,00	13,00	8,00	36,00	28,00	6,23	6,19	4,58	4,80	16,00	13,00	24,00	15,00
7,00	9,00	14,00	9,00	37,00	31,00	6,00	6,69	4,68	4,90	15,00	12,00	23,00	14,00
8,00	11,00	13,00	7,00	38,00	28,00	6,00	6,87	4,65	4,80	15,00	10,00	24,00	18,00
9,00	12,00	14,00	5,00	37,00	29,00	6,02	6,19	4,40	4,70	15,00	10,00	23,00	15,00
8,00	10,00	14,00	8,00	37,00	27,00	6,00	6,27	4,40	4,63	16,00	12,00	24,00	14,00

نادي افاق غليزان

الاختبارات المهارية						الاختبارات البدنية							
اختبار 3		اختبار 2		اختبار 1		اختبار 4		اختبار 3		اختبار 2		اختبار 1	
ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق
9,00	8,00	11,00	8,00	36,00	31,00	5,35	5,38	4,20	4,28	17,00	15,00	23,00	14,00
8,00	10,00	12,00	8,00	30,00	28,00	5,70	5,80	4,10	4,17	15,00	13,00	26,00	15,00
7,00	11,00	13,00	9,00	34,00	32,00	5,41	5,64	3,90	4,10	15,00	13,00	25,00	15,00
8,00	12,00	12,00	8,00	32,00	29,00	2,54	5,90	4,11	4,20	15,00	12,00	24,00	14,00
9,00	11,00	12,00	10,00	38,00	31,00	6,47	6,90	4,69	4,70	15,00	12,00	22,00	16,00
7,00	10,00	13,00	9,00	35,00	32,00	5,70	6,80	3,89	4,00	15,00	13,00	20,00	15,00
9,00	13,00	12,00	8,00	31,00	29,00	5,90	6,20	4,12	4,20	14,00	12,00	22,00	16,00
7,00	9,00	13,00	9,00	33,00	28,00	6,20	6,40	3,94	4,90	14,00	12,00	21,00	15,00
7,00	8,00	13,00	10,00	35,00	29,00	6,65	6,80	4,73	4,80	16,00	14,00	22,00	16,00
8,00	11,00	12,00	8,00	38,00	30,00	6,64	6,75	4,65	4,70	14,00	12,00	21,00	15,00
7,00	10,00	12,00	10,00	39,00	31,00	5,70	5,90	4,69	4,80	16,00	14,00	22,00	15,00
9,00	13,00	13,00	9,00	38,00	30,00	6,50	6,80	4,30	4,90	15,00	13,00	22,00	14,00
8,00	9,00	12,00	8,00	37,00	31,00	6,87	7,00	4,70	4,97	14,00	11,00	21,00	15,00
8,00	12,00	14,00	10,00	35,00	30,00	5,74	6,00	4,68	4,75	14,00	13,00	21,00	17,00
7,00	11,00	15,00	9,00	36,00	31,00	6,20	6,60	4,67	4,76	14,00	12,00	21,00	14,00
9,00	13,00	15,00	9,00	33,00	29,00	5,59	6,00	4,62	4,70	13,00	11,00	23,00	18,00
7,00	12,00	13,00	8,00	39,00	31,00	6,11	6,30	4,58	4,60	14,00	12,00	23,00	14,00
7,00	10,00	12,00	10,00	37,00	30,00	5,23	5,68	4,39	4,49	14,00	12,00	21,00	12,00

الملحق رقم 03:

- نموذج العام للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج.

- نموذج لبعض الوحدات التدريبية المقترحة .

استمارة استطلاع رأي المحكمين حول مكونات البرنامج الرياضي المقترح

في إطار البحث المقدم لنيل شهادة ماستير في تربية بدنية و رياضية نرجو من سيادتكم إبداء رأيكم
حول مكونات البرنامج التدريبي المقترح .

موضوع البحث :

" أثر على اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التحضير البدني المدمج
لتنمية الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبات كرة القدم "

يتشرف الطالبان برأيكم السديد حول مدى ملائمة البرنامج المقترح لعينة البحث .

❖ البرنامج المقترح:

مكونات البرنامج الرياضي المقترح لعينة البحث :

1- مدة البرنامج وتوقيته :

مدة البرنامج : 12 أسبوع

الأيام	التوقيت	مدة الحصة
الأحد	من 09 صباحا إلى 10 و30د	80 د
الاثنين	من 09 صباحا إلى 10 و30د	
الثلاثاء	من 09 صباحا إلى 10 و30د	

2- نموذج العام للبرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج:

الثلاثاء	الاثنين	الأحد	أيام الأسبوع الأسابيع
- مهاري - بدني خاص	- بدني خاص مهاري الفردي	- بدني عام -مهاري	الأول
- بدني خاص - مهاري	- مهاري الفردي	- بدني عام - مهاري	الثاني
- مهاري الجماعي	- مهاري - بداني خاص	- بدني خاص - مهاري	الثالث
- مهاري - بدني خاص	- لعب جماعي عام	- بدني خاص - مهاري	الرابع
- مهاري - بدني خاص	- لعب - جماعي عام	- بدني خاص - مهاري	الخامس
- مباراة	- مهاري الفردي	- بدني خاص - مهاري	السادس
- بدني خاص - مهاري	- بدني مهاري	- بدني عام وخاص -مهاري	السابع
- بدني خاص - مهاري	- بدني خاص - مهاري	- مهاري - مهاري فردي	الثامن
- مهاري - لعب جماعي	- لعب جماعي	- مهاري - مهاري جماعي	التاسع
- مهاري - بدني خاص	- مهاري الفردي	- بدني خاص مهاري جماعي	العاشر
- بدني خاص - مهاري	- مهاري الفردي	- بدني خاص - مهاري جماعي	الحادي عشر
- مهاري - بدني خاص	- مهاري الجماعي	- بدني خاص - مهاري خاص	الثاني عشر

03- نموذج العام للتخصير البدني المدمج (لكل الحصص التدريبية "36" حصة) :

الإحماء (التحكم في المجموعة)	تحسين الجانب البدني	تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين	تحسين الجانب المهاري بين لاعبين	الطريقة التدريب
الألعاب الجماعية و تحكم في الكرة	السرعة القصوى	ضرب الكرة نحو المرمى	7 ضد 7 و تجنب الضياع الكرة	التدريب الفترتي مرتفع الشدة
استخدام التمريرات الطويلة	السرعة رد الفعل	مراوغة و الجري بالكرة	7 ضد 7 مع تركيز على استرجاع الكرة	التدريب الفترتي مرتفع الشدة
تمريرات العشر بين لاعبين	السرعة الانتقالية	الجري بالكرة و تصويب باتجاه المرمى بالمنافسة بين اللاعبين	7 ضد 7 مع تركيز على المجومين الأطراف و تصويب باتجاه المرمى	التدريب الفترتي مرتفع الشدة
تمريرات الطويلة و القصيرة و التحكم في الكرة	المرونة الخاصة	تبادل الكرة الطيبة من الأسفل والأعلى ومن الجانب بين لاعبين	تركيز على التصويب على الأطراف الملعب نحو المرمى	التدريب الفترتي مرتفع الشدة
4 ضد 2 داخل منطقة محددة من طرف المدرب	القوة القصوى	تمريرات لمسافات الطويلة و الوثب على الشواخص لضرب الكرة بالرأس	5 ضد 5 لعب بشكل حر و تركيز على منافسة بين اللاعبين	التدريب الفترتي مرتفع الشدة
لعب لعبة الريغي	السرعة رد الفعل	استقبال الكرة و التصويب نحو المرمى	تركيز على تمريرات طويلة نحو المرمى بين اللاعبين لتهديف	التدريب الفترتي مرتفع الشدة
تمريرات طويلة الأرضية بين اللاعبين	القوة مميزة بالسرعة	تركيز على نجاعة الهجوم نحو المرمى 2-1 مع التصويب	تركيز على التصويب على الأطراف الملعب نحو المرمى	التدريب الفترتي مرتفع الشدة
تمريرات الطويلة و القصيرة و التحكم في الكرة	تحمل الخاص	الجري بالكرة بسرعة بين الشواخص	5 ضد 5 لعب بشكل حر و تركيز على منافسة	التدريب الفترتي مرتفع الشدة

التدريب الفتري مرتفع الشدة	7 ضد 7 مع التركيز على المحوم السريع نحو المرمى	تدريبات المهارة خاصة تنفذ بشكل سريع جدا	السرعة قصوى	تحكم في الكرة مع تنقل من مكان إلى آخر
التدريب الفتري مرتفع الشدة	مباراة مع التركيز على زيادة عددية أمام مرمى خصم	جري بالكرة مع التركيز على روح منافسة بين اللاعبين	السرعة الانتقالية	تمريرات الطويلة العالية بين اللاعبين
التدريب الفتري مرتفع الشدة	7 ضد 7 مع تركيز على التصويب و ضرب بالرأس	تمريرات الطويلة و تصويب	القوة مميزة بالسرعة	استخدام التمريرات القصيرة
التدريب الفتري مرتفع الشدة	7 ضد 7 مع تركيز على التصويب و ضرب بالرأس	الجري بالكرة الطيبة باليدين و القفز فوق الشواخص و ضرب الكرة بالرأس	التحمل قوة	تمريرات الطويلة و القصيرة و التحكم في الكرة

نموذج الحصة التدريبية 01

الهدف الإجرائي الرئيسي: التنمية السرعة القصوى

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: ميقاتي - كرات - شواخص

عدد المجموعات:

طريقة التدريب: تدريب تكراري

2-1

تكرارات 07-05

الشدة الحمل 60 %

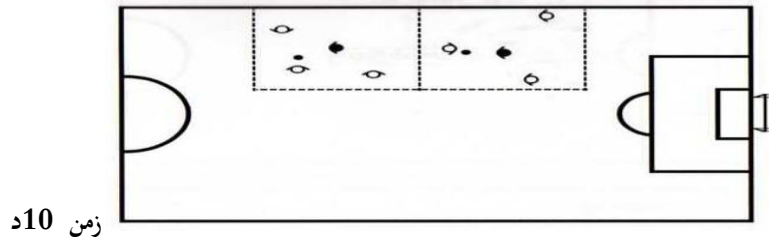
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

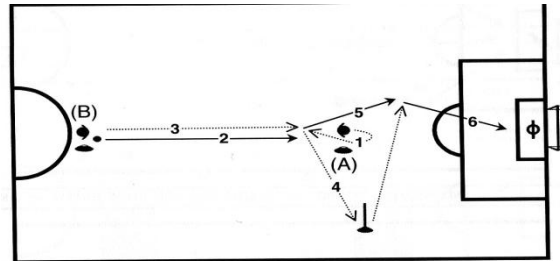
الاحماء : تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين 1: تمرير الكرة بين الفريقين مع تسجيل ضد الخصم



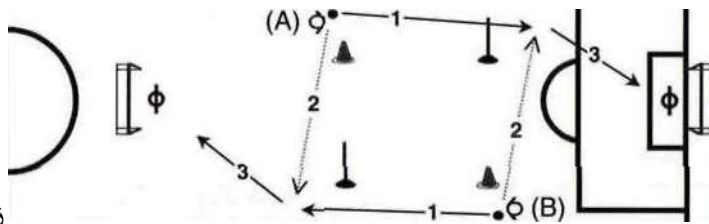
زمن 10د

التمرين 2: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 25د تكرارات / 07-05

التمرين 3: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 25د تكرارات / 07-05

نموذج الحصة التدريبية 02

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية التحمل

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: ميقاتي - كرات - شواخص

عدد المجموعات: 1-2-3-4

تكرارات 05-07

طريقة التدريب: تدريب تكراري

الشدة الحمل 60 %

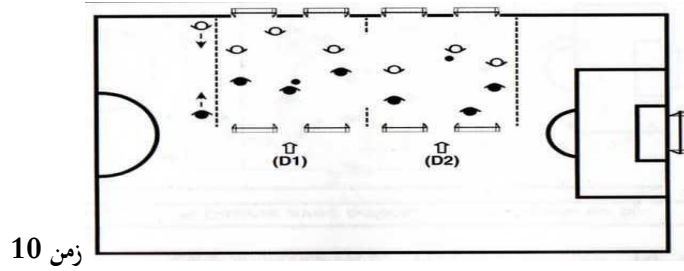
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

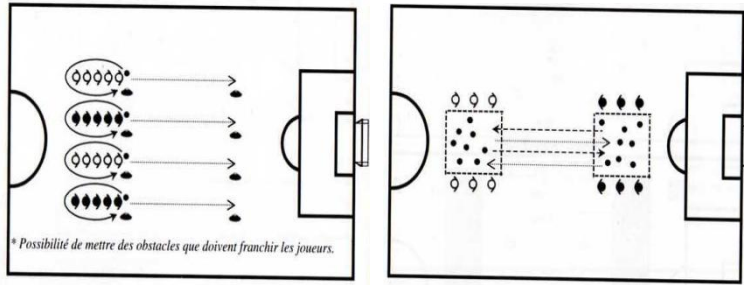
التحضير البدني:

الاحماء : تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين 1: تمرير الكرة بين الفريقين مع تسجيل ضد الخصم

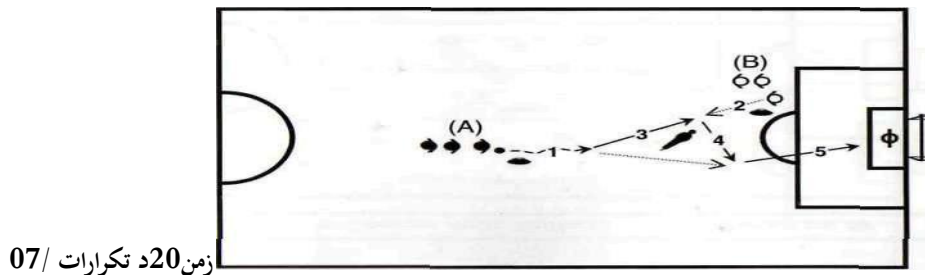


التمرين 2: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 35 تكرارات / 07

التمرين 3: تحسين الجانب المهاري بين لاعبين



نموذج الحصة التدريبية 03

الهدف الإجرائي الرئيسي: التنمية السرعة و الرشاقة

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: ميقاتي - كرات - شواخص

عدد المجموعات: 1- 2- 3

تكرارات 05-07

طريقة التدريب: تدريب تكراري

الشدة الحمل 60 %

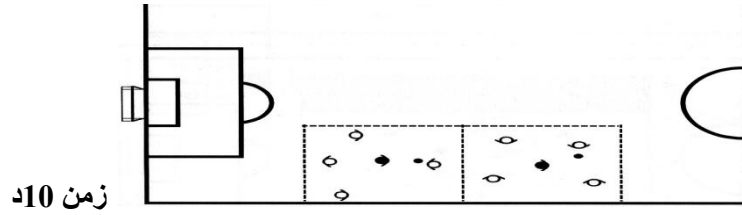
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

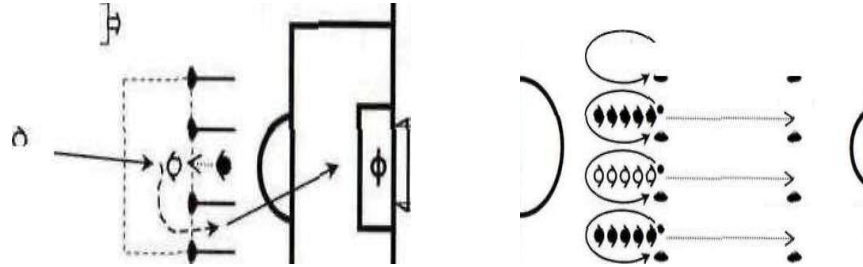
التحضير البدني:

الاحماء : تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

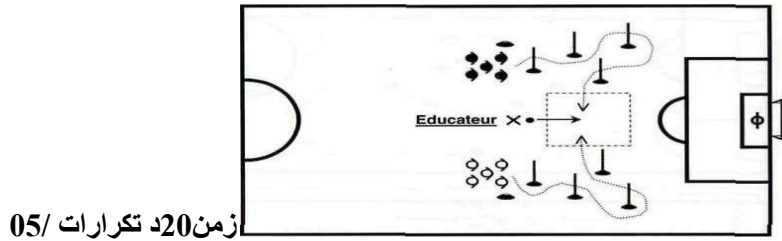
التمرين 1: تمرير الكرة بين لاعبين



التمرين 2: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



التمرين 3: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



نموذج الحصة التدريبية 04

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية القوة مميزة بالسرعة

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: ميقاتي - كرات - شواخص

عدد المجموعات: 2-1

تكرارات 09-07

طريقة التدريب: تدريب الفترتي مرتفع الشدة

الشدة الحمل 50 %

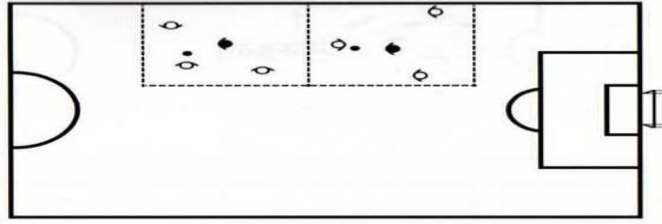
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيأ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

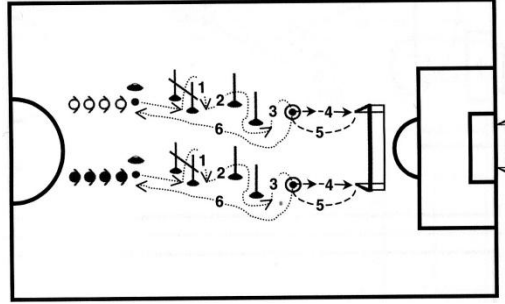
الاحماء : تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين 1: تمرير الكرة بين 3 اللاعبين مع وجود مدافع في الوسط



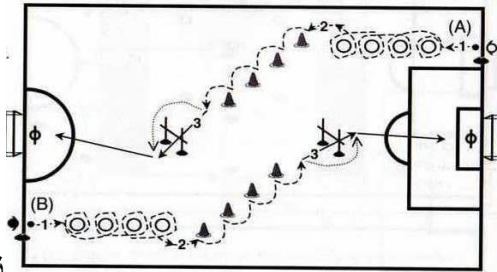
زمن 10

التمرين 2: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 25 تكرارات / 07

التمرين 3: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 25 تكرارات / 07

نموذج الحصة التدريبية 05

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية القوة القصوى

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: كرة الطبية - شواخص - كرة القدم -

عدد المجموعات: 7

دورتين

طريقة التدريب: الدائري (التكراري)

الشدة الحمل: 50 %

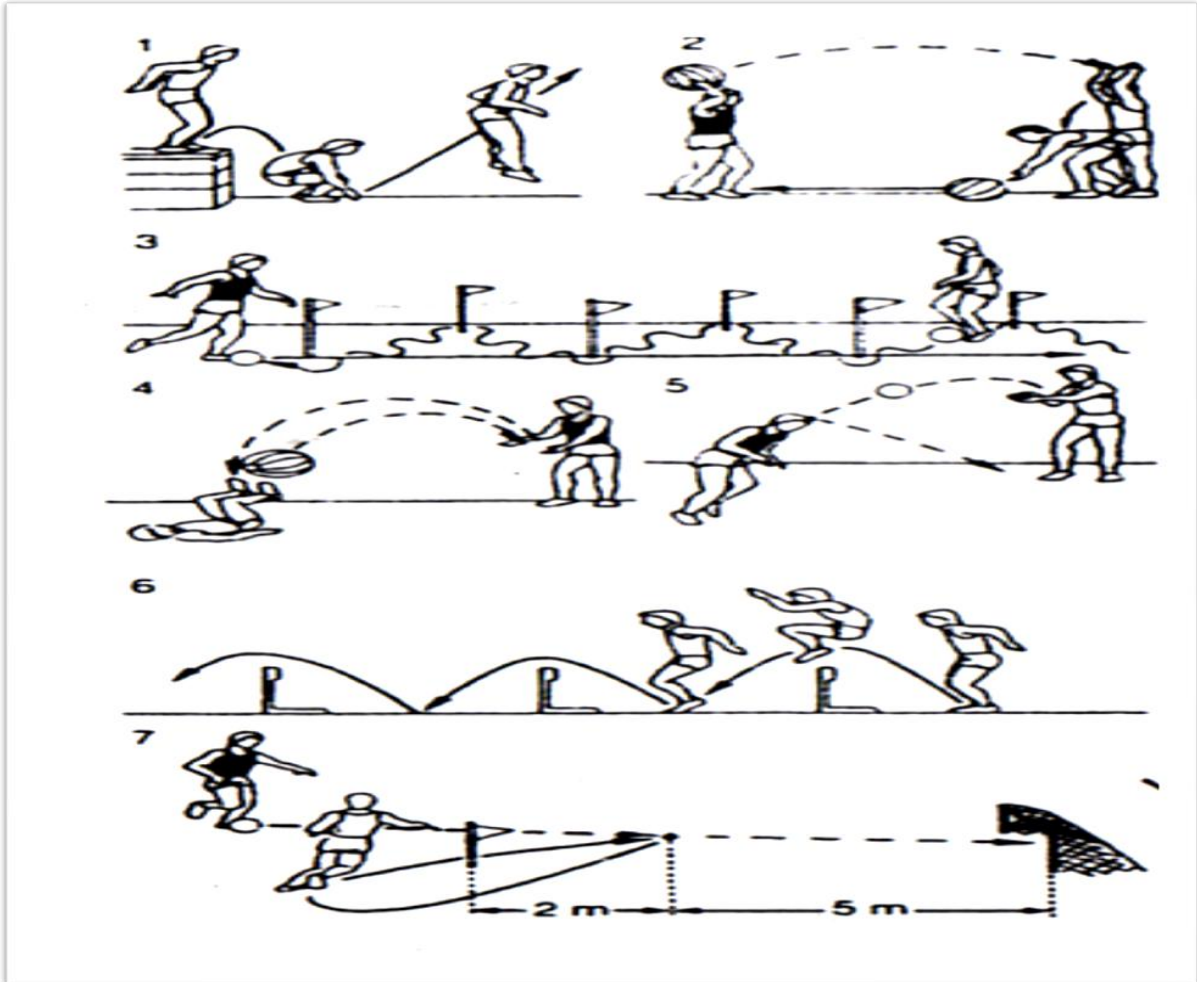
المرحلة التحضيرية:

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

الاحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمارين: 01-02-03-04-05-06-07



نموذج الوحدة التدريبية 06

الهدف الإجرائي الرئيسي: التحمل القوة

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: كرة الطائرة- كرة القدم- شواخص-

عدد المجموعات: 09

دورتين

طريقة التدريب: تدريب دائري (الفتري مرتفع الشدة)

الشدة الحمل : 50 %

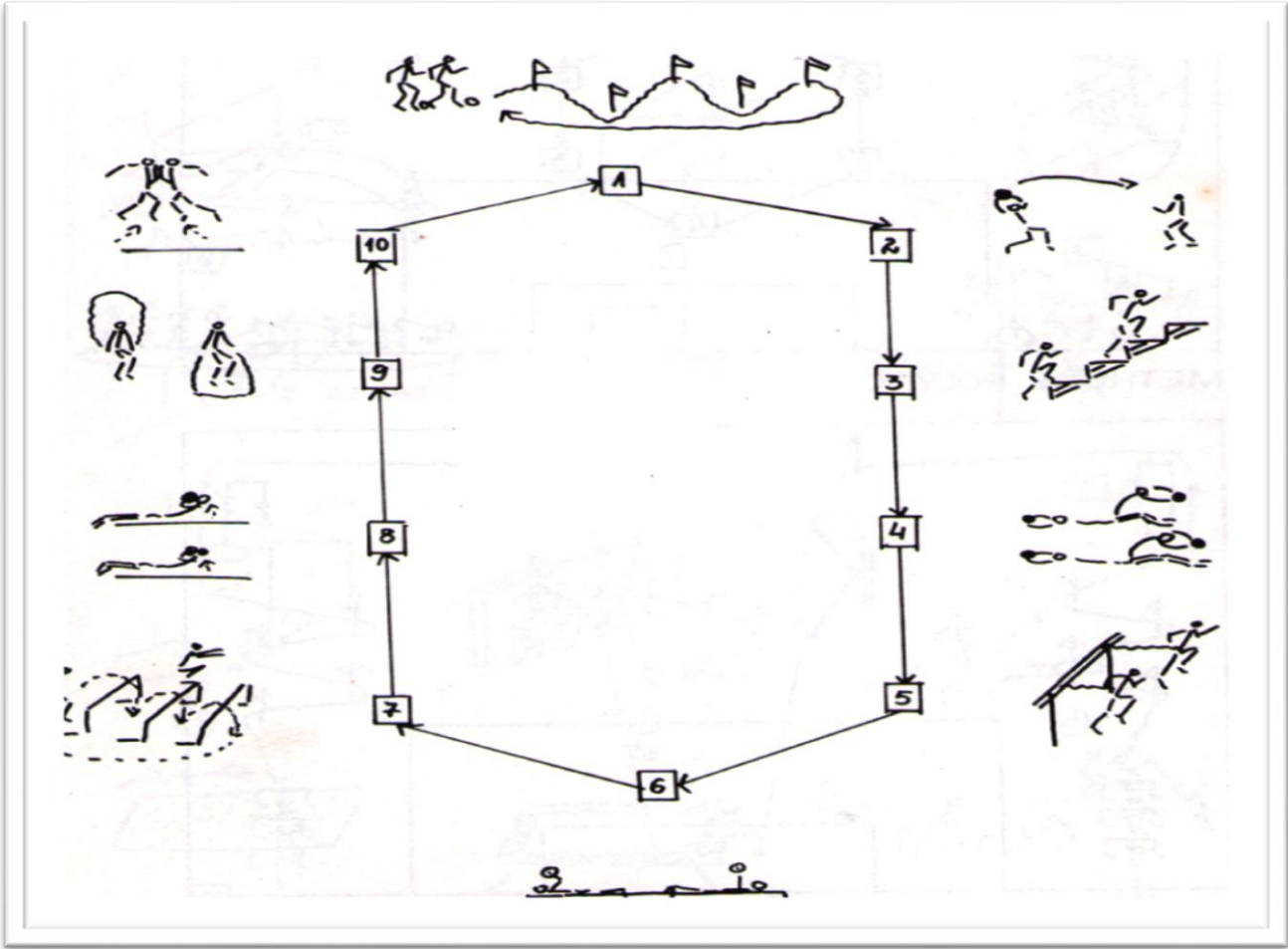
المرحلة التحضيرية:

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

الإحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلب

التمارين: 10-09 -08-07-06-05-04-03-02-01



نموذج الوحدة التدريبية 07

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية التحمل القوة

زمن الوحدة: 80د

الوسائل: الشواخص - كرة القدم -

المجموعات: 06

دورتين

طريقة التدريب: تدريب الدائري (فتري مرتفع الشدة)

الشدة الحمل : 60 %

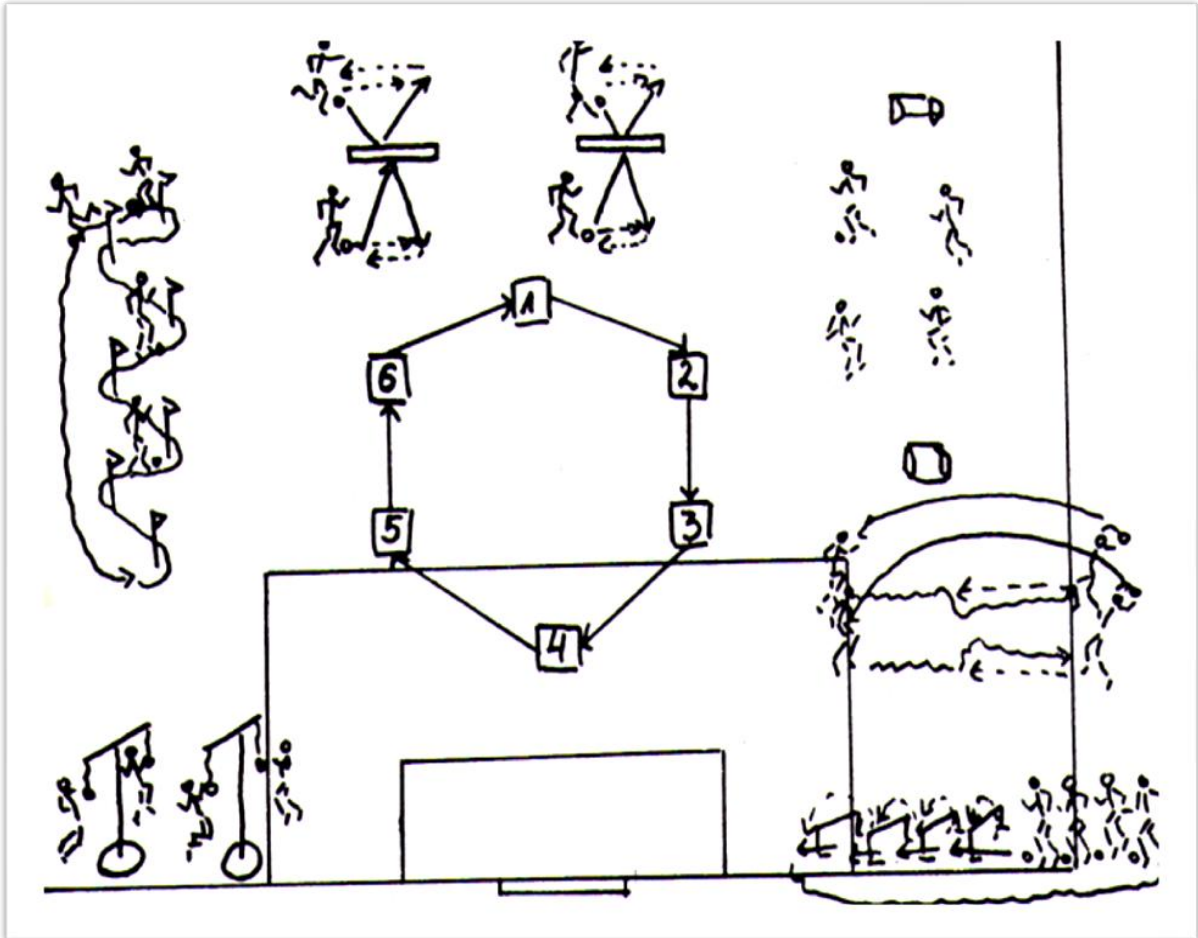
المرحلة التحضيرية:

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

الاحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمارين: 01-02-03-04-05-06



الملخص

قام الطالبان الباحثان باقتراح برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبات كرة القدم ، والتي تهدف إلى اقتراح برنامج تمارين بدنية و مهارية ، ومعرفة مدى تأثيره على بعض الصفات البدنية و المهارية ، و للقيام بهذا البحث كان لابد من دراسة استطلاعية ووجود عينة تجرى عليها هذه الدراسة و التي تمثلت في عينتين من لاعبات كرة القدم و بالنظر لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار العينتين بالطريقة العمدية حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبات شببية تيارت و العينة الضابطة في لاعبات أفاق غليزان ، أما نسبة العينة فقد قدرت ب: 12.5%.

اعتمد الطالبان الباحثان على المقابلات الشخصية مع المختصين من مدربين ومستشارين في الرياضة ، وكذا الاختبارات البدنية والمهارية لجمع المعلومات، وقد توصل الطالبان إلى أن البرنامج الذي تم اقتراحه باستخدام مجموعة من التمارين البدنية والمهارية قد حقق تحسنا ملحوظا في مستوى بعض الصفات البدنية و المهارية ، وفي الأخير يقترح الطالبان الباحثان التعمق في هذا النوع من الدراسات التي تخص كرة القدم النسوية .

Résumé

Les deux étudiants chercheurs ont proposé une étude Proposition pour un **programme de formation développer les compétences et les qualités des joueurs de football féminin**. Et pour proposer un programme d'exercices physiques et d'habileté et connaître son impact sur certaines caractéristiques physiques et les compétences et de faire de cette recherche était d'une étude exploratoire et une enquête-échantillon et sont dans deux échantillons de joueurs de football féminin et, compte tenu de la nature des recherches approche utilisée deux échantillons ont été sélectionnés comme intentionnel que l'échantillon de pilote dans l'échantillon et Tiaret les jeunes joueurs contrôlent à Relizane, joueurs de perspectives alors que l'échantillon a été estimée : 12,5 %.

Les chercheurs adoptée sur les entretiens personnels avec des spécialistes des formateurs et les consultants dans les sports, ainsi que la physique et les examens d'aptitude pour recueillir des informations, Les chercheurs ont conclu que le programme proposé d'utiliser une combinaison d'exercices physiques et compétences a fait une amélioration significative du niveau de certaines compétences et les attributs physiques et sur les derniers talibans suggère des chercheurs dans ce genre d'études portant sur le football féminin