

# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



-السنة ثانية ماستر -

مذكرة مقدمة للحصول

على شهادة الماستر

في التدريب الرياضي

**الموضوع**

اثر وحدات التدريبية البدنية و المهارية باستخدام طريقة التدريب التكراري

في تطوير بعض المهارات في كرة القدم

دراسة ميدانية أجريت على أواسط اتحاد المشرية u19

الأستاذ المشرف:

من إعداد الطالبين

• عيادي يوسف

• براهيم يوسف

- د. ميم مختار

السنة الجامعية: 2018/2017

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا العمل المتواضع و الذي أنجز بعون الله و قدرته.

إلى التي ربنتي صغيرا ..... إلى قرّة عيني أمي

إلى أبي الحبيب ..... أطال الله في عمره

إلى جميع الأصدقاء و الأحباب الذين عرفتهم في حياتي

**براهيمي يوسف**



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَيَّ أَهْرَفُهُ الْمُرْسَلِينَ نَبِيْنَا مُحَمَّدٌ وَعَلَيَّ آلُهُ وَصَحْبُهُ وَسَلَّمَ

تسليماً كثيراً إلى يوم الدين

أهدي ثمرة جسدي إلى اللذان بعثنا في نور الحياة اللذان قال فيهما الله عز وجل

" وَقُلْ رَبِّ اجْعَلْهُمَا لِي إِمْرًا مَخِيْرًا " الآية 24 من سورة الإسراء.

إلى أئلي إنسانة في الوجود أمي الحنون منبع الحياة والمحبة إلى من سلكت درج الأمل في أسلك

درج الأمل

إلى الذي تحدى الدنيا وتعبد وشقي ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى أبي

العزير

إلى الأخوة والأخوات إلى كل الأمل والأقارب و كل من يحمل لقب " عيادي "

إلى زميلي في البحث " براهيمي يوسف " إلى جميع الأصدقاء

إلى جميع طلبة و الأساتذة محمد التربية البدنية والرياضية.

إلى كل من حملته ذاكرتي ولم يحمه قلبي.

عيادي يوسف

# شكر و تقدير

صاحب أول من نشكر النعم المتكاثرة والأفضال المتواترة، الذي أحاطنا بعنايته وأحاطنا

بتوفيقه ورعايته، ولولا منه وكرمه سبحانه وتعالى ما كان هذا العمل ليخرج إلى الوجود، فله عز

وجل الحمد والثناء الجميل وله الشكر أوله وآخره.

ونشكر من عباده الذين سخرهم لتوفيقتنا حضرة المشرف الدكتور المحترم "ميم"

الذي لم يبخل عليا بجهد أو وقت.

ثم نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد من أساتذة و طلبة لإتمام هذا العمل .

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: اثر لبعض التمارين البدنية بطريقة التدريب التكراري لتطوير بعض المتغيرات المهارية لدى أواسط كرة القدم. ودورها في تنمية المجال المهاري ، و ذلك بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج و استثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري و البدني و الوظيفي و لخططي و النفسي و الذهني للاعب وكان الغرض من الدراسة ان اثر الوحدات التدريبية البدنية بالطريقة التدريب التكراري في كرة القدم لها تأثير ايجابي في تنمية الجانب المهاري لدى لاعبي اواسط كرة القدم واستعملنا فريق اتحاد وشباب المشرية كعينة واستعملنا اربعة اختبارات وكانت كتالي اختبار السيطرة على الكرة , اختبار دقة التمرير قصير , اختبارالجري المتعرج بالكرة , اختبار امتصاص و كتم الكرة . وتوصلنا الى أهم استنتاج وهو تحسن في مستوى الأداء المهاري للعينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات البعدية وتوصلنا إلى أهم اقتراح و هو الاعتماد بعض التمارين البدنية بالطريقة التدريب التكراري في كرة القدم لها تأثير ايجابي في تنمية الجانب المهاري لدى أواسط كرة القدم.

## **Résumé d'étude:**

Titre de l'étude: Effet de certain exercices physiques et de compétences proposés par la méthode de l'entraînement répétitif pour développer certaines des variables de compétences en milieu de football. Afin d'obtenir les meilleurs résultats et d'investir dans la spécificité de la formation associée au type d'activité afin d'avoir un impact direct sur l'amélioration du niveau physique, fonctionnel, de planification, psychologique et mental aux fins de l'étude, l'effet de certains exercices physiques L'entraînement récurrent au football a un impact positif sur le développement des compétences des joueurs de la classe moyenne.

L'échantillon est Chababe El Mecheria sélectionné au hasard

Essais utilisés: test de contrôle de la balle précision défilement court test de balle enroulement test balle absorber et muet balle.

Nous avons atteint la conclusion la plus importante et est une amélioration du niveau de compétence de l'échantillon expérimental dans les tests à distance

Pour les tests dimensionnalité et nous avons atteint la proposition la plus importante est de compter et un peu d'exercice physique dans la formation de façon le football a Répétitif un impact positif sur le développement du côté doué techniquement au milieu du football.

# المحتوى

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ج	الشكر و التقدير
د	قائمة تسلسل الجداول
و	قائمة تسلسل الأشكال البيانية
التعريف بالبحث	
02	1- مقدمة البحث
04	2- مشكلة البحث
07	3- أهداف البحث
07	4 فروض البحث
08	5- مصطلحات البحث
10	6- الدراسات المشابهة
الباب الاول : الدراسة النظرية	
الفصل الأول: (طرق تدريب الرياضي)	
17	تمهيد
18	1 مفهوم التدريب الرياضي
18	1-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
19	1-3 متطلبات التدريب الرياضي
19	1-4-مبادئ التدريب الرياضي
20	2- طرق تدريب الرياضي
20	2-1 طريقة التدريب المستمر

20	2-2-التدريب الفتري
21	3-2 التدريب الدائري
22	4-2 التدريب التكراري
22	1-4-2 مميزات طريقة التدريب التكراري
23	2-4-2 - نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري
25	3-4-2 الفائدة من التدريب
26	4-4-2 أهدافه تدريب تكراري
26	5-4-2 تأثير تدريب تكراري
27	6-4-2 خصائص التدريب التكراري
27	7-4-2 طريقة المنافسة ( المراقبة)
28	خاتمة
	الفصل الثاني: (المتطلبات البدنية والمهارية في كرة القدم اقل من 19 سنة)
30	تمهيد
31	1-الصفات البدنية:
31	2-أنواع الصفات البدنية
32	1-2 - التحمل
33	2-2- القوة
36	3-2- المرونة
37	4-2 الرشاقة
38	2 . 5 . السرعة



39	3- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية
40	3-1- تقسيم المهارات الأساسية
40	3-1-1 المهارات الأساسية بدون كرة
41	3-1-2 المهارات الأساسية القاعدية بالكرة
47	3-2 تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
48	3-2-1 أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات
48	4 المرحلة العمرية
48	4-1- مفهوم المراهقة
49	4-2- تعريف المراهقة
49	4-3 مراحل المراهقة
51	4-4 خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة
55	4-5 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
56	4-6 أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
57	4-7 تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
59	- الخاتمة
	الباب الأول : الدراسة التطبيقية
	الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية
62	تمهيد:
64	1- المنهج المستخدم:

64	2- مجتمع البحث:
64	3- متغيرات البحث:
65	4--مجالات البحث:
65	5- أدوات البحث :
66	6-- الإختبارات :
69	7 الأسس العلمية لإجراء الإختبار:
71	8 الوسائل الإحصائية:
72	9 الدراسة الإستطلاعية:
73	الخلاصة:
	الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج
75	1 عرض وتحليل النتائج
83	2- الإستنتاجات
84	3- مناقشة فرضيات البحث
87	4- التوصيات
88	خاتمة

قائمة تسلسل الجداول		
الصفحة	عنوان الجدول	رقم
53	جدول يمثل طول والوزن عند المراهقين	01
63	جدول يوضح مدى التجانس بين العينتين	02
70	جدول يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات	03
75	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لإختبار دقة التمرير القصير	04
76	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الإختبار التحكم في الكرة في الهواء .	05
77	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لإختبار لامتصاص الكرة .	06
78	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لإختبار الجري المتعرج بالكرة	07
79	جدول يوضح دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التمرير القصير	08
80	جدول يوضح دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار التحكم في الكرة في الهواء	09
81	جدول يوضح دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة لإختبار امتصاص وكم الكرة .	10
82	جدول يوضح يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة لإختبار الجري المتعرج بالكرة .	11

قائمة تسلسل الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
66	شكل يوضح إختبار مهارة مهارة دقة التمرير القصير	01
67	شكل يوضح إختبار مهارة التحكم في الكرة في الهواء	02
68	شكل يوضح إختبار مهارة امتصاص وكنم الكرة	03
68	شكل يوضح إختبار مهارة الجري المتعرج بالكرة.	04
75	شكل يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لإختبار دقة التمرير القصير	05
76	شكل يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لإختبار التحكم في الكرة في الهواء .	06
77	شكل يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لإختبار امتصاص وكنم الكرة .	07
78	شكل يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لإختبار الجري المتعرج بالكرة .	08
79	شكل " يوضح دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التمرير القصير	09
80	" شكل يوضح دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار التحكم في الكرة في الهواء	10
81	" شكل يوضح دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار امتصاص وكنم الكرة	11
82	" شكل يوضح دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لإختبار الجري المتعرج بالكرة	12

# التعريف بالبحث



المقدمة :

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية العالية وإن الإعداد البدني والمهاري يعد الركيزة الأساسية في لعبة كرة القدم و تعد نشاطا رياضيا يعتمد على إتقان المهارات الأساسية إضافة إلى الصفات البدنية وان عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لا بد منه وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية، وإن الإعداد المهاري خطوة مهمة باتجاه إعداد وتلعب دورا كبيرا في المباريات الرياضية وتتوقف على درجة تطويرها النتائج الرياضية في أغلب الأحيان (علي بن صالح، 1994ص255)

ولقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بحدائثة العلم و التكنولوجيا و هذا في مختلف رياضات, المعروفة ،و إذا اتخذت العملية التدريبية شكلا و هيكلًا و تنظيمًا يتمشى مع حالة التطور الجديد للأساليب و الوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي و التقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة و الحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس و الفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل و أحدث الأساليب و الطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي ، و ذلك بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج و استثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري و البدني و الوظيفي و لخططي و النفسي و الذهني للاعب .

فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين و خبراتهم الفردية بل بات من الضروري إتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث و هذا ما أكده weineck أن

القدرى على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث .  
(Weineck, ,1986,p309)

و تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتماما عالميا متزايدا لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم ، و إن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم و الذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم و أوربا الأخيرتين و ما نشاهده في مختلف الدوريات المحترفة جاء نتيجة الانسجام و التكامل بين الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و الوظيفية و النفسية، و لم يظهر هذا الانسجام و التكامل بشكل عفوي و عشوائي ، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى و التي تحقق أفضل المستويات و النتائج.

و يتفق كل من مفتي إبراهيم و عبيدة صالح (عبيد صالح، 1994 ،ص1) مع كل من أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلان على أن التدريب في كرة القدم يرتكز على خمس جوانب أساسية و هي الإعداد البدني و الإعداد المهارى و الإعداد النفسي و الإعداد الذهني ، و يجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها و هو بناء فريق متكامل الأداء ، و هذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة قد تملك إلى عدة سنوات مبنية على أسس الدراسة المتأنية لمختلف التنبؤات الحاضر و المستقبل مع الاستفادة من الماضي ، و قد تناولنا موضوع بحثنا هذا في بابين، الباب الأول خصصناه للجانب النظري حيث جاء تقسيمنا لهذا الجانب وفق متغيرات الدراسة فخصصنا الفصل الأول لتدريب الرياضي



وطرق تدريبيه، أما الفصل الثاني فخصصناه لمتطلبات لاعب في كرة القدم لفئة الأواسط.

## 2- إشكالية الدراسة :

-مما لا شك فيه أن التطور الهائل الذي عرفته كرة القدم في العالم تؤكد الأرقام القياسية المحطمة ، و يرجع الفضل في ذلك إلى التطور العلمي الكبير في طرق وأساليب التدريب و إعداد اللاعبين و الذي استند إلى الحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم سواء كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي لتحسين تنفيذ العملية التدريبية .

-إن التدريب الرياضي كما هو معلوم يهدف إلى وصول اللاعب للتكامل في كل النواحي البدنية و المهارية و الخططية و الوظيفية و النفسية و الذهنية و المعرفية ، و التي تمكنه من الأداء المثالي خلال المنافسة و العمل على استمرارها لأطول مدة ممكنة ،ولا يتم ذلك إلا من خلال الاعتماد على الأسس و المبادئ العلمية في عملية التدريب الرياضي .

-ويرى المفتي إبراهيم أن التدريب الرياضي يرتكز على جوانب أساسية و هي الإعداد البدني و المهارى و الخططي و الذهني ، و يجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية (حماد، 2001 ص200 )  
إن البرامج التدريبية لها دور فعال في مجال تكوين اللاعبين ،حيث إنها الوسيلة التي يتمكن من خلالها اللاعبين اكتساب وتطوير القدرات البدنية و المهارية وخطط اللعب المختلفة.

إن الإعداد البدني يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية و النفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية و الحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية وحتى يعد الفرد للتحمل العالي باستغلال قدراته و إمكانياته عند التدريب أو التنافس ،ويحدد مستوى هذه القدرات البدنية و الحركية إمكانية وصول الرياضي إلى

المستويات العالية. (عصام، 1992 ص122)

وفي كرة القدم إعداد اللاعب بدنيا في عصر الحالي أضحي من الأساسيات و ذلك من خلال مراحل الموسم الرياضي و يتمثل هذا الإعداد في رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالتحمل ، السرعة، القوة، المرونة ،والرشاقة وباختيار طريقة التدريب المناسبة للوحدات التدريبية المقترحة ،فهي المنهجية ذات النظام و الاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية للاعب.

ولان عناصر التحضير في كرة القدم تشمل الجوانب المهارية بات من الضروري الاهتمام بتطوير كل المهارات الأساسية للاعب كرة القدم حيث تعتبر احد أركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة و بدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة . (حسن السيد، 2002 ، ص 1) إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و المنافسات و محاولة إتقانها و تثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية

والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة و في ظل إطار قانون اللعبة (أبو عبده، 2010 ، ص 28) و من خلال التجربة الميدانية للباحث و بعد الاطلاع على المصادر العلمية لاحظ أن المدربين يركزون في تطوير عناصر اللياقة البدنية و كذا المهارات الفنية الأساسية للاعب كرة القدم ،على مجموعة من التمارين البدنية و المهارية و التي تؤدي في غالب الأحيان بشكل لا يتلاءم و الفئة العمرية المدربة ولا تقدم بالطريقة المناسبة لذلك و من هنا برزت مشكلة البحث في كيفية اختيار وتوظيف البرامج التدريبية المكونة من مجموعة من التمارين المهارية و البدنية بطريقة التدريب التكراري وفق الفئة العمرية

(أواسط كرة القدم) ومحاولة معرفة اثر هذه الطريقة في قسم من المتغيرات البدنية و المهارية ،التي نعدها محاولة جديدة جادة لمعرفة التدخلات التي تحدث عن تطبيق هذا الطريقة.

و على ضوء كل ما تقدم قمنا بطرح التساؤل العام التالي:  
هل هناك أثر لبعض التمارين البدنية و المهارية المقترحة بطريقة التدريب التكراري عل بعض المتغيرات المهارية لدى أواسط كرة القدم؟

والذي يمكن الإجابة عليه من خلال الإجابة عن التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين التحكم في الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين درجة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح مجموعة التجريبية ؟

3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين و الغير ممارسين لتمرين مراقبة الكرة بطريقة التدريب التكراري البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين السرعة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؟.

### 3- أهداف الدراسة:

- الكشف عن أثر التمارين البدنية والمهارية المقترحة على تطوير الصفات المهارية عند فئة أواسط كرة القدم.
- الكشف عن فاعلية التمارين البدنية و المهارية المقترحة بطريقة التدريب التكراري مقارنة بطرق التدريب الأخرى عند أواسط كرة القدم.
- توضيح مدى أهمية تدريب صفة سرعة عند أواسط كرة القدم.
- اقتراح هذه التمارين التدريبية كوسيلة لمساعدة المربي و المدرب لتطوير الجوانب البدنية لأواسط كرة القدم.
- تطوير أداء المدربين لإعداد فرقهم من خلال نموذج مقترح لتطوير الصفات المهارية الأساسية لأواسط كرة القدم على مستوى نوادي كرة القدم الجزائرية.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى التحضير البدني لتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.
- محاولة حل مشاكل ضعف الأداء المهاري للاعب الجزائري في كرة القدم - تحسين المدربين بأهمية التدريب التكراري كطريقة فعالة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم

### 4-فرضيات الدراسة:

#### 4-1الفرضية العامة:

هناك اثر لبعض التمارين البدنية و المهارية بطريقة التدريب التكراري على بعض المتغيرات المهارية لدى أواسط كرة القدم.

#### 4-2الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة لتمرين دقة التمرير القصير بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس أبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة لتمرين التحكم في الكرة في الهواء بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس أبعدي لصالح المجموعة التجريبية

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة لتمرين مراقبة الكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس أبعدي لصالح المجموعة التجريبية

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة لتمرين الجري المتعرج بالكرة بطريقة التدريب التكراري المقترحة في القياس أبعدي لصالح المجموعة التجريبية

#### 5 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في ما يلي :

-لا توجد دراسة محلية سابقة مماثلة للدراسة ، حيث تجمع الدراسة الحالية بين جوانب بدنية و مهارية ،لذلك فإن هذه الدراسة الحالية سوف تكون إضافة مهمة لفهم حقيقة العلاقة بين جوانب إعداد لاعبي كرة القدم.

-تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين لتطوير الصفات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم.

-تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة القدم الجزائرية.

#### 6 -تحديد المصطلحات والمفاهيم:

الوحدات البدنية :

لغة: حال الشيء

اصطلاحاً : وتعرف بأنها " كفاءة البدن في مواجهة مستلزمات الحياة بحيث تحقق السعادة والفرح بما يضمن أداء الفرد بدوره في المجتمع على أفضل وجه " (قاسم المدلاوي، 1990 ، ص 5) .

إجرائياً " : مجموعة عناصر الأداء البدني تمكن الفرد من أداء الحركات البدنية والمهارات بكفاءة واقتدار وهي استعداد طبيعي أو مكتسب من خلال الإعداد للأداء " ، وتتضمن بصورة عامة القدرة على تحريك الجسم بكفاءة وبقوة ، وتحدد هذه العناصر فيمايلي: القوة - التحمل - الرشاقة - المرونة - السرعة.

المهارات الأساسية\_ :

المهارة هي الحذق في الشيء

اصطلاحاً :المهارة الحركية الرياضية هي المكونات الأساسية التي تتركب منها صورة النشاط الرياضي وتشكل من عناصرها المنافسة، وتعرف المهارة بأنها السلوك المكتسب الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه و الأداء .(هادية، 1991 - ص 71)

إجرائياً: هي احد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الالعاب الاخرى وهي تتمثل في التمير ، الاستقبال، دحرجة الكرة، التحكم في الكرة ، مراقبة الكرة ، التسديد ، المراوغة .

طريقة التدريب التكراري\_ :

لغة: كرر الشيء اي اعاده عدة مرات

اصطلاحاً : التدريب التكراري يعني استمرار الحفاظ على سرعة أو توقيت الأداء لمراحل زمنية مدتها قصيرة وهي طريقة من طرق التدريب التي تعمل على تحسين القدرة

الهوائية والعتبة الفارقة اللاهوائية . "(عصام، 2005 ، ص219)

إجرائياً: هي طريقة من طرق التدريب المختلفة هدفها تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية، وهي تتميز بالشدة القصوى أو اقل من القصوى ، بعدد من التكرارات التي تتخللها راحة بينية

#### 7-الدراسات المشابهة

دراسة اولى دراسة ممدوح إبراهيم علي حسين (1993):

موضوع الدراسة : تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .

الهدف من الدراسة : التعريف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

عينة الدراسة : 40لاعب تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .

المنهج المستخدم : استخدام الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات : اختبارات بدنية واختبارات مهارية .

نتائج الدراسة : أسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية :

- البرنامج المقترح يؤثر إيجابا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة بالرأس.

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث .

الدراسة الثانية : دراسة إبراهيم حنفي شعلان (1994)

موضوع الدراسة : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة .

الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم .

عينة الدراسة : 25 لاعب من ناشئي نادي الجيزة تحت 14.

المنهج المستخدم : استخدام الباحث المنهج التجريبي .

أدوات جمع البيانات : الاختبارات المهارية .

نتائج الدراسة : أسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية :

-التقدم في مستوى أداء المهارات الأساسية التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه والجري المتعرج بالكرة .

-التكرار المستمر لتوجيه الكرة بين المربعات يحتاج إلى فترة زمنية أطول للمهارات التي يتطلب القدرة على تحقيق المسافة والتوازن والإحساس والتحكم ( تنطيط الكرة- رمية التماس -ركل الكرة )



الدراسة ثالث :دراسة ناصر عبد القادر 2006

اجريت هذه الدراسة تحت عنوان إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف الاواسط(18-16سنة) حسب مراكزهم .  
اهداف الدراسة:

و قد صاغ الباحث أهداف البحث فيما يلي:

-دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم الاواسط حسب مراكزهم(الدفاع -الوسط-الهجوم )

-إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم الاواسط حسب مراكزهم

أهم نتائج الدراسة :

قد توصل إلى الإستنتاجات التالية:

-في إختبار جري 30 متر سرعة من الوقوف، توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الهجوم الذي حقق أحسن توقيت متوسط 4.75ثا.

-في إختبار القفز العالي من الثبات، توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الهجوم الذي حقق أحسن متوسط 49.34سم و يليه مركز الدفاع بمتوسط 44.40سم ثم مركز الوسط بمتوسط 44.19سم.  
-التوصيات:

أوصى الباحث بمايلي:

-الإهتمام بتطوير الصفات البدنية و الجانب المهاري بصورة متزنة و مبنية على أسس علمية ومبرمجة معتمدة على الاختبارات و القياسات.

الدراسة الخامسة عشر :دراسة دكتوراه للطالب مكي محمود حسين الراوي 2006

موضوع الدراسة :بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبى الأندية  
الدرجة الممتازة بكرة القدم .

إشكالية الدراسة:

-هل يوجد مقياس يقيس مستوى التفكير الخططي للاعبى الدرجة الممتازة في الثلث  
الهجومي من ملعب كرة القدم .

فرضيات الدراسة:

-بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم .

-وضع درجات و مستويات معيارية للتفكير الخططي الهجومي للاعبى كرة القدم .

مجالات الدراسة :

المجال البشري : لاعبو أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في المنطقة الشمالية من

العراق للموسم الكروي 2004-2005.

-المجال الزمني : المدة من 05-11-2003 إلى غاية 16-10-2004.

-المجال المكاني :مركز و قاعات أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم المنطقة الشمالية

من العراق.

عينة الدراسة : و قد شملت عينة البحث (180) لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى

يمثلون أندية (الموصل،دهوك، بيرس،زاخو،أربيل ,كركوك،السامانية,سيروان).

أدوات الدراسة :استخدم مقياس المواقف الخططية في الثلث الهجومي من ملعب كرة

القدم الذي أعده الباحثان بإستخدام الاستبيان و المقابلة الشخصية و المقياس كوسائل

لجمع البيانات.

التعليق على الدراسات السابقة

بعد إطلاع الباحثان على الدراسات السابقة تمكن من الوصول وتحديد النقاط المهمة

في الدراسات السابقة

والدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

❖ استفادنا من الدراسات السابقة لإجرائها في بيئة وطبيعة تختلف عن البيئة التي اجري فيها الباحثان هذه الدراسة.

❖ اتفقتنا بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي لملائمته لمثل النوع من الدراسة والذي يتطلب إدخال المتغير التجريبي ومعرفة تأشيرة في المتغيرات

❖ إستفادنا من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة فضلا عن عرض ومناقشة النتائج.

❖ ونتيجة لهذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إذ ارتكزنا بها لإجراءات بحثه من حيث وضع الوحدات والعينة والأدوات، وبذلك اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات المتشابهة .

المباني الأولى

الدراسة النظرية

الفصل الأول

طرق تدريس

الرياضي

**تمهيد:**

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب، فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل نتكلم عن التدريب الرياضي: مفهوم ومجالات التدريب الرياضي وأهداف التدريب الرياضي والتدريب الرياضي وبعدها سنتطرق إلى أنواع الطرق التدريبية كل طريقة من خلال المفهوم الخصائص ، الأهداف والأنواع.

### 1 مفهوم التدريب الرياضي:

بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل "entrainment" لا يرتبط مفهوم التدريب يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شئ ما (أمر الله احمد،،،،، 1980 ص54).

أما التدريب في المجال الرياضي فهده يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها:

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

### 1-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتحصر أهداف التدريب الرياضي في:

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة ( الوظيفية، النفسية الاجتماعية ) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

**1-3 متطلبات التدريب الرياضي:**

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة.

**1-4 مبادئ التدريب الرياضي:**

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى .وتتلخص مبادئ التدريب في:

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد ( العام ،الخاص ) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة القدم لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ،القدرة ،السرعة ،التحمل... ومكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة



الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية ( الفورمة الرياضية ) في نهاية فترات الإعداد ،والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات:  
الإعداد فترة - (préparation).  
المباريات فترة - (comptions).  
الانتقال فترة - (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها , و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها , كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة, حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي , وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب

## 2- طرق تدريب الرياضي

### 1-2 طريقة التدريب المستمر

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريقة في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهولة والركض والسباحة والتجديف.

### 2-2 طريقة التدريب الفتري

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدربونهم . وتنسب كلمة

الفتري إلى فترة الراحة البينية ، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه ) . وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي ( رايندل ) . وأول من أستخدمها هو العداء الألماني ( هابيج ) . و تعتمد طريقة التدريب الفتري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل و الراحة البينية المستحسنة و يعتمد توصيف التدريب الفتري على عدة عناصر منها :

مكونات حمل التدريب و لتي تتمثل في شدة مثير التدريب و حجم مثير التدريب و فترة الراحة . مستوى اللاعب و يتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي و العمر التدريبي و مستوى القدرات البدنية الخاصة و مستوى المهاري . (مفتي ابراهيم، 2001 ص146) الحالة الاجتماعية و النفسية للاعب هل متزوج أم أعزب و ظروف النفسية .

### 2-3 التدريب الدائري

و يمثل التدريب الدائري نظاما واسلوبا معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم ، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به . حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية .

و يعد التدريب الدائري بتنوعه مؤثر على تركيب و تشكيل التدريب البدني ، و يهدف إلى تطوير و تحسين العلاقة بين الصفات البدنية - القوة ، السرعة ، التحمل - و هي عملية تشمل على أشكال معقدة من القوة و التحمل ، و السرعة و التحمل ، و السرعة و القوة ، و تأسس هذه الأشكال بالتأكيد على إعطاء مستوى و اتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عمليا لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائما من السيطرة عليها. (محمد ابراهيم شحاتة، 1998 ، ص 293)

و يعتبر نظام وأسلوب عمل يعتمد في التطبيق الخاص بمجالاته المختلفة

على طرق التدريب الرئيسية، وبذلك فهي تخضع بالتالي إلى مكونات حمل التدريب المعمول بها من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البدنية سواء بين كل تمرين وآخر أو دائرة وأخرى

## 2- 4 التدريب التكراري

يشير محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين (1992) الشاطئ أن التدريب التكراري هو " عبارة عن أداء حمل (جري ، سباحة ، تجديف ) بدرجة السرعة القصوى أو اقل من القصوى ، مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات" ، ونظرًا لأن الأداء يتم بدرجة الشدة عالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من التكرارات من 1 إلى 6 وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنة في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار
- فترة استعادة الشفاء بين التكرار

كما تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي يؤدي بشكل قريب من المنافسة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيًا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

:وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 80% و90% من أقصى مستوى للفرد وقد تصل أحيانًا إلى 100% من أقصى مستوى يحققه الفرد ، كما تتميز بقلّة الحجم ، أي قصر فترات الأداء وقلّة عدد التكرارات ، إذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري حوالي من 1 إلى 3، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين 20 - إلى 30 رفعة وإعطاء فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين 10 إلى 20 دقيقة ، وبالنسبة

للمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 2 الى 4 دقائق ، ويمكن استخدام مبدأ " الراحة الإيجابية " أي أداء بعض تمرينات المشي ، أو تمرينات التنفس أو تمرينات الإسترخاء في غضون فترات الراحة.

ويلاحظ أن تكون شدة الحمل بين 90 الى 100% من اقصى قوة اللاعب ، وأن تكون فترات الراحة بين التكرار بشكل يسمح لضربات القلب أن تعود الى حالتها الطبيعية.

#### 2-4-1 مميزات طريقة التدريب التكراري:

-يعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى (العظمى) والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى.  
-تساهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي ، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية ، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي ، ويحدث ذلك نتيجة لحدوث ظاهرة " الدين الأوكسيجيني " أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين ، مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

-تعمل طريقة التدريب التكراري على تطوير الصفات الإرادية والشخصية للاعب ، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها له خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة.

#### 2-4-2 - نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري - :

##### \*تمرينات الجري:

يمكن استخدام تمرينات الجري في طريقة التدريب التكراري باستخدام مسافة الجري الحقيقية التي يتخصص فيها اللاعب ( 100 م أو 200 م أو 400 م )

بحيث تصل درجة سرعة الجري الى السرعة الأقل من القصوى والتكرار من مرتين الى ثلاث مرات على أن يعقب كل تكرار فترة راحة تتراوح ما بين 2 الى 4 دقائق ومن

أمثلة ذلك 100 متر جري باستخدام سرعة حوالي 90 % من أقصى مستوى للفرد ، وأحياناً 100 % - مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة ، وتتراوح فترة الراحة بين كل تكرار 4 دقائق

**\*تمريبات السباحة:**

سباحة 8 x 50 مع 3 دقائق راحة

سباحة 8 x 100 مع 5 دقائق راحة

سباحة 5 x 150 مع 5-10 دقائق راحة

سباحة 4 x 400 مع 5-10 دقائق راحة

**\*تمريبات القوة:**

من أهم التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تمرينات الرفعات المعروفة في رياضة رفع الأثقال كرفعة الخطف ورفعة النتر ، وكذلك التمرينات المختلفة باستخدام الأثقال لتنمية مجموعات عضلية معينة ، وينصح الخبراء بالنسبة للتدريب بهذه الطريقة استخدام ثقل مناسب يمكن في البداية رفعه لحوالي 8 مرات ثم بعد ذلك يمكن التدرج في 5 كيلوجرامات بارتباطها بخفض عدد التكرار إلى 4 مرات ثم - زيادة الثقل من 2.5 مرتين ثم مرة واحدة يعقبها مرة واحدة أخرى ، ثم مرة واحدة ثالثة وذلك حتى يصل الثقل 5 كيلوجرامات - إلى أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ، وبعد ذلك ينخفض الثقل من 2.5 والتكرار لمرتين ، ثم خفض الثقل مرة ثانية والتكرار 4 مرات ، ثم خفض الثقل مرة ثالثة والتكرار 6 مرات.

**\*تمارين السرعة:**

تستخدم تمرينات السرعة لمسافات قصيرة تتراوح من 10 أمتار إلى 150 م حسب التخصصات مع مراعاة أن تتخلل التكرارات راحة كافية حسب المسافة المقطوعة

وكمثال:

10-م جري تكرر 10مرات، راحة60-80ثا (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 90-95%

- 20م جري تكرر 8 مرات، راحة90-110ثا (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 95-90%  
 30م جري تكرر 6مرات، راحة2-3د (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 95-90%  
 50م جري تكرر 4مرات، راحة4-5د (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 95-90%  
 100م جري تكرر 3مرات، راحة5-7د (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 95-90%  
 150م جري تكرر 2مرات، راحة10-15د (تمرينات خفيفة وإطالة) شدة 95-90%  
 2-4-3 الفائدة من التدريب :

تنمية قدرة التسارع عن طريق :

1. تحسين التوافق العصبي العضلي .
2. تنشيط الألياف العضلية السريعة .
3. تحسين الطرق اللاهوائية لتوليد الطاقة .

متطلبات المجهود :

- . شدة المجهود : عالية وعالية جدا ( إلى أقصى حد ) .
  - . حجم المجهود : منخفض ( 3 - 5 ) مرات تكرر كل مرة ( 8 - 10 ) ثانية .
  - . فترات الراحة : كافية لاستعادة الحالة الوظيفية ( 4 - 6 ) دقائق .
- وقد أظهرت التجارب التي أجريت على بناء القوة العضلية القصوى بأن ستة تقلصات قريبة من القصوى تجري بثلاث مجموعات متفرقة لثلاثة أيام في الأسبوع تولد بصورة تقريبية زيادة مثالية في قوة العضلات من دون توليد تعب عضلي مزمن .
- وارى أن هناك وجه تشابه بين زيادة القوة العضلية القصوى والسرعة القصوى إذا كان التدريب اللاهوائي ذا شدة عالية تصل إلى أكثر من { 95% } من قدرة اللاعب مع الأخذ بنظر الاعتبار وصول اللاعب إلى فترة التعويض الزائد بصورة دقيقة لأنها تؤدي إلى حدوث التكيف المناسب لأجهزة الجسم من خلال رفع كفاءة الجهاز الدوري وتنشيط الألياف العضلية السريعة وزيادة حجوم بيوت الطاقة { المايتوكونديريا } كونها المسؤولة عن خزن المركبات الكيميائية الطاقوية وخاصة ثلاثي فوسفات الادنوسين " ATP " والفوسفو كرياتين " CP " وكرياتين الفوسفوكاينيز " CPK " والتي هي

الأساس في تطوير مستوى اللاعب للوصول به إلى افضل الإنجازات . (أمر الله

احمد، 1980 ، ص108)

#### 2-4-4 أهدافه تدريب تكراري

-السرعة سرعة الانتقال

-القوة القصوى

-القوة المميزة بالسرعة قدرة العضلة

-التحمل الخاص تحمل السرعة والقوة

#### 2-4-5 تأثيرتدريب تكراري:-

-تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات.

-زيادة الطاقة المخزونة.

-تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.

-سرعة حدوث التعب.

-دين أوكسجين عال.

-استهلاك الطاقة المخزونة في العضلات وتراكم حامض اللبنيك

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب

الفتري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنة في:

1.طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار.

2.فترة استعادة الشفاء بين التكرار (أمر الله احمد، 1980 ، ص108).

#### 2-4-6 خصائص التدريب التكراري

أ -شدة المنبه:

تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة

والشدّة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة

شدة عالية.

وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 90: 100 % من أقصى مستوى للفرد بالنسبة لتمرينات الجري ويكون النبض أثناء الأداء 180 نبضه / د ب - الحجم: تتميز بقلّة الحجم، أي قصر فترات الأداء وقلّة عدد التكرارات، إذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي من 1 - 3، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين 20: 30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو التكرار ما بين 3 - 6 مجموعات .

ج- كثافة المنبه: ويراعى إعطاء فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين 10: 45 دقيقة، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 3 - 4 دقائق، ويمكن استخدام مبدأ " الراحة الإيجابية " أي أداء بعض تمرينات المشي، أو تمرينات التنفس أو تمرينات الاسترخاء في غضون فترات الراحة. (أمر الله احمد، 1980 ، ص 108) نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري:

نموذج للتدريب بالجري

مسافة الجري م شدة المنبه(السرعة) فترات الراحة البينية عدد مرات التكرار

100م 90%حتى الشفاء 2-3مره

200م 90%حتى الشفاء 2-3مره

400م 90%حتى الشفاء 1-3مره

2-4-7 طريقة المنافسة(المراقبة)

هي نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموماً للمراقبة أو تقييم المستوى ، باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط لمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعب من النواحي المختلفة البدنية والمهارية التكتيكية ، وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء ، حيث ينفذ التدريب بشكل قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم و الحفاظ على إيقاع عالي للعب دون هبوط في مستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.



### الخاتمة:

ان عملية التطوير عملية طويلة تتميز بالتدرج الصحيح والاستمرارية والتكامل وانها تخضع لاسس وقواعد التدريب الرياضي التي تتميز بالشمولية في تطوير مهارات الفرد الحركية وقدراته البدنية حتى يتمكن من ممارسة اعماله في اقل جهد ممكن وطاقة مبذولة، وألان لابد من معرفة طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية للرياضيين بما يخدم برامج التدريب ،

# الفصل الثاني

المتطلبات البدنية والمهارية

اللاعب اقل من 19 سنة

**تمهيد**

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

**1-الصفات البدنية:**

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع في مجال البحوث الرياضية ،وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية،اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية).

الصفات البدنية هي تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل كالتحمل والقوة و السرعة و المرونة والرشاقة.

وفي بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبطة للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

**2أنواع الصفات البدنية****1-2 - التحمل:****أ-مفهوم التحمل:**

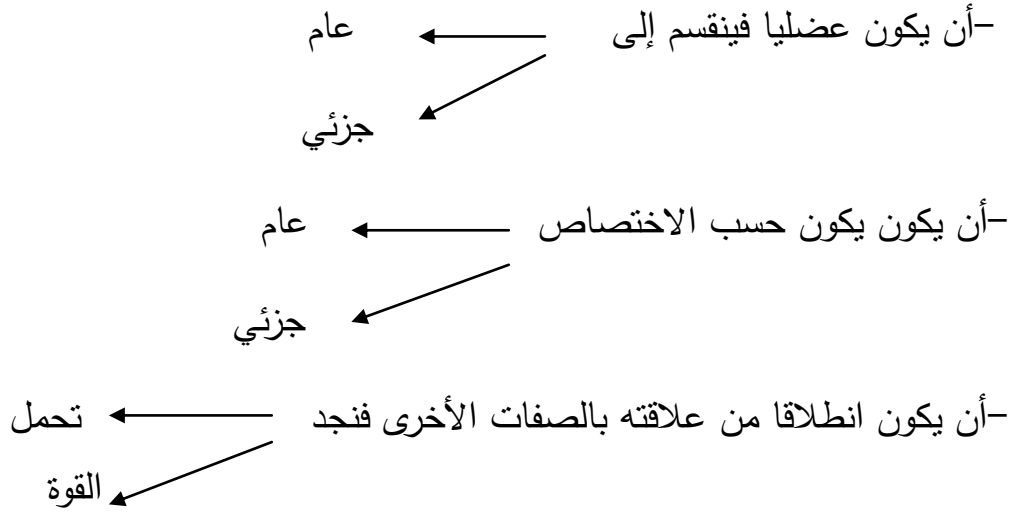
يعرف تلمان التحمل إن اللاعب يستطيع إن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و المهارية والخطوية بايجابية وفعالية بدون إن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء المطلوب (Telmane, 1991,p213).

ويعرف مفتي إبراهيم حمادة التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب. (مفتي ابراهيم، 2001 ، ص147)

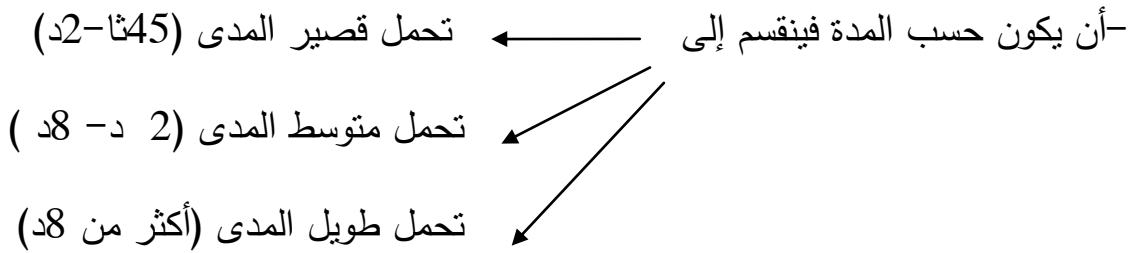
ويعتبر التحمل الصفة الهامة و الركيزة الأساسية في لعبة كرة القدم ،وهي القاعدة المتينة والمتصلة عمليا بالصفات البدنية الأخرى.

ب-أنواع التحمل:

يقول فاينك (Weineck, 1986, p150) إن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع و ذلك حسب وجهات النظر فيمكن :



تحمل السرعة



وفي مجال كرة القدم فان أنواع التحمل الأكثر استعمالا نجد نوعان:

-التحمل العام: هو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية ،وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة،ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص.

-التحمل الخاص: ويقصد بهذا الأخير الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية و خطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب .

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة (بطرس، 1984 ،ص16) .

ج-أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد رياضي بدنيا، ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل (Telmane, 1991,p213):

يطور الجهاز التنفسي

يزيد من حجم القلب

ينظم الجهاز الدوري الدموي

يرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين

يرفع من النشاط الإنزيمي

يرفع من مصادر الطاقة

2-2- القوة:

أ- مفهوم القوة:

- تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. (فيصل العياش، 1997 ، ص1)

- ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني. (محمد توفيق، 2000 ، ص 167 -) أما في مجال كرة القدم فتعرف القوة على أنها مقدرة العضلات في

التغلب على المقاومات المختلفة، ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة، وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة:

ب-أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعان من القوة:

**القوة العامة:** ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

-تمارين الجمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل.

-تمارين بواسطة الكرة الطبية .

-لعبة الركبي (كرة القدم الأمريكية) .

-التدريب الدائري.

إن الهدف العام من تنمية القوة العامة حصول اللاعب على تقوية العضلات العام فبدون تنمية وتطوير يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة (ثامر محسن، 1989 ، ص1).

**القوة الخاصة:** ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية بالنشاط حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ،لذا فان أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان ،حيث تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص (عويس، لتدريب الرياضي نظرية والتطبيق، 2001ص359).

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة القوة القصوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة.

القوة القصوى: ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة، ويقصد بها مقدار اكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي، وهذا يعني أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي (وجيه، 1989 ، ص 1) .

يجب أن تولى أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لان ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وان إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العضلي .

ويتجلى الاهتمام بالقوة القصوى في كرة القدم في الثوب والانطلاقات القصوى أين تحتاج إلى الدفع.

القوة المميزة بالسرعة: و هي مقدرة الجهاز العصبي و العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي، و يشترط لتوفيره قوة سرعة الرياضي ان يتميز بالشروط التالية:

-درجة عالية من القوة العضلية .

-درجة عالية من السرعة.

-درجة عالية من المهارات الحركية التي تتهيأ بالتكامل بين عامل القوة العضلية و قوة السرعة.

أن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاثة عوامل هي:

-عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة .

-سرعة انقباض الألياف العضلية المسؤولة عن الحركة .



- قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة.

ج- أهمية القوة :

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في انجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف .خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند إجراء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب (أمر الله احمد، 1980 ، ص143).

## 2-3- المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع » (محمود عوض البسيوني، 1992ص 180-198)

أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

أ . المرونة العامة :

تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».

ب . المرونة الخاصة:

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى

واسع » (مفتي إبراهيم، 1993 ، ص 226)

و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما: (Jurgen Weineck، 1986، P230)

### ج - المرونة الايجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

### د - المرونة السلبية :

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية .

### 4-2 الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

\*أولا : الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف

الأنشطة الرياضية، وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .(مفتي إبراهيم، 1993 ، ص 226)

\*ثانيا أهمية الرشاقة :

تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضة وبالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة، فالفرد الذي يمكن من تغير أوضاع جسمه أو تغير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية ومن أجل نجاح الفرد أيضا في جميع عدة مهارات حركية ، وأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعها في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار

واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق. (مفتي ابراهيم، 2001 ، ص 147)

وعليه فإن للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ، ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام ، ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي، والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها ، وبالتالي تطوير التكنيك ( Jurgen Weineck، 1986، P230)

2- 5 . السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن (محمود عوض البسيوني، 1992ص 180-198)

. أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique):

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه (أثير صبري، 1980 ، ص 48).

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن ( Jurgen Weineck ، 1986 ، P230 ) ، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل.

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترو زمنية

د . سرعة الحركة ( الأداء ):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن

3- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

## 3-1- تقسيم المهارات الأساسية:

## 3-1-1 المهارات الأساسية بدون كرة:

## \* الجري وتغيير الاتجاه:

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

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5- 7كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسعة المطلوبة.

## \* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من

المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع).

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

#### التمرير:

#### - تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتقادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

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

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

ج- **التمرير للخلف:** أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل (Turpin, 1990, p99).

**استقبال الكرة:**

- تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا

للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة (إبراهيم شعلان، ، 2001 ، ص 57).

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك. (حنافي محمود، 1997 ، ص 98-99)



## الجري بالكرة

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

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

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة ) فإن ذلك نادرا ما يحدث ،وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري. (محمد رضا، 2003 ، ص171-173)

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.

المراوغة:

- تعريف المراوغة:

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

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة. (حسن السيد، 2010 ، ص 153).

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف .

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب

## -3-2- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.
  - معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.
  - من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.
- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.
- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تتطبع فيه من خلال تكرار أدائها.
- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تتطبع في المخ.
- الصورة الذهنية التي تتطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها ،ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة،لابد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف،ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب. (مفتي إبراهيم ح.، 1999 ، ص 34)

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب،فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع

المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

### 3-2-1 مراحل تعليم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على

المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلما أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء ;

-مرحلة التوافق البدائي أو الأولي.

-مرحلة التوافق الجيد.

-مرحلة تثبيت واتفاق المهارات 1 .

#### 4-المرحلة العمرية

#### 4-1 مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (الجسماني،، ، 1994، ص195) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن يركزوا عليه.

## 4-2- تعريف المراهقة:

لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر. (الدين، 1997)

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهبق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج. (السيد، 1956، ص254).

-اصطلاحاً:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً وجسمانياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (فهيم، 1986، ص189)

## 4-3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

## أ-المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (فياض، 2004، ص 216)

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

## ب المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملئمة. (زهرا، 1982، ص 252-253-262-289-263).

## ج-المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن

يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

#### 4-4 خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

##### أ- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين). (أحمد،

1996، ص 182-183)

##### ب- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية



التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (أحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182)

### ج - الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.

العمر : 15-19 سنة	
الطول (م)	الوزن (كلغ)
1.525	51.300
1.55	52.200
1.575	53.300
1.60	54.900
1.625	56.200
1.65	58.100
1.70	61.700
1.75	65.000
1.775	67.100
1.80	69.400
1.825	71.700
1.85	73.900
1.90	78.500

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) (AMBRE DEMONT، EDITION  
 (.,1989,P614)

-الأشخاص العاديين -

## د- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتتعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

## هـ - الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

## و- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس (السيد ف.،، مرجع سابق، ص 283-285)

## -4-5- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تتضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (أحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص187-188).

#### 4-6 أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

\*إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

\*التقليل من الأوامر و النواهي.

\*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل الإمكانيات، والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النضج والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، وتوجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (رزيق، ط1986، 2، ص15)

## 4-7- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

القدرات الحركية: بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة،الجمباز التمرينات الفنية.(فرجد.، 1998،ص74)

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة. ، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية،و التي تميز هذه المرحلة، وإن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم،والاختياري،و الثقة بالنفس.(أحمد، :أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق،ص184)

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة،كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما،وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد،ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.(WEINC، 1992،353-341P)

## أ- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية ، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحملات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة. (أحمد، :أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص184)

## ب- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " (فنتر، 1979)" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

## ج- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قداما اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة. (WEINC، 1992، 353-341P)

## خلاصة

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



المبارة الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث

و الإجراءات

الميدانية

**تمهيد:**

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعية مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجراءاته الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

الجدول (2) بين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	سم	0.4	165	0.4	167	1.65	1.72	غير دال إحصائيا
الوزن	كغ	4.14	63.75	4.62	64.75	0.21		غير دال إحصائيا
السن	السنة	0.55	17.75	0.51	17.55	1.19		غير دال إحصائيا
اختبار دقة التميرير القصير	درجة	1.57	4.35	1.25	3.9	1.00		غير دال إحصائيا
اختبار التحكم في الكرة في الهواء	الوقت(ثا)	3.14	12.20	2.25	11.65	0.6		غير دال إحصائيا
إختبار امتصاص الكرة	الدرجة	1.19	1.5	1	1.45	0.14		غير دال إحصائيا
اختبار الجري المتعرج بالكرة	الوقت(ثا)	1.54	20.4	1.63	20.85	0.89		غير دال إحصائيا

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.72) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة للاختبارات القبلية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث.

### 1- المنهج المستخدم:

استعملنا المنهج التجريبي

### 2- مجتمع البحث: فريق اواسط اتحاد وشباب المشرية u19.

1-2- عينة البحث: واشتملت على 40 لاعبا في كرة القدم من المشرية .

(اتحاد وشباب المشرية)

- العينة التجريبية: والتي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى فريق اتحاد المشرية .

- العينة الضابطة: والتي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى النادي شباب المشرية

### 3- متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما مستقل و الآخر تابع .

### 3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات

الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في طريقة التدريب التكراري .

ب- المتغير التابع: ويتمثل في تحسين الجانب المهاري

#### 4-مجالات البحث:

##### 4-1 المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 46 لاعب ، تم اختبارهم بصفة عشوائية من فريقين ، بحيث 20 لاعب من اتحاد المشرية اختيرو كعينة ضابطة و 20 لاعب الأخرى من اتحاد المشرية ب اختيرو كعينة تجريبية ، و6من شباب اتحاد المشرية ب للعينة الاستطلاعية والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 17 إلى سنة 19 .

##### 4-2 المجال المكاني :

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعدية بملعب اتحاد المشرية.

##### 4-3 المجال الزمني :

- تمت التجربة الإستطلاعية يوم 2018/02/10 على الساعة الثالثة منتصف النهار بعد ستة أيام و في يوم 2018/02/15 في نفس التوقيت. استغرقت فترة العمل من 2018/02/05الى غاية 2018/02/27حيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2018/02/06 ودامت مدتها 22يوم ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج على العينة التجريبية إلى غاية 2018/02/27 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ،أي ساعة كل يوم سبت و ثلاثاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/02/27 ودامت مدتها هي الأخرى 60د و لكل عينة كذلك.

##### 5- أدوات البحث :

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من اهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي و الضروري في الدراسة (الله، 2006)

6-- الإختبارات :

1 اختبار دقة التمرير القصير

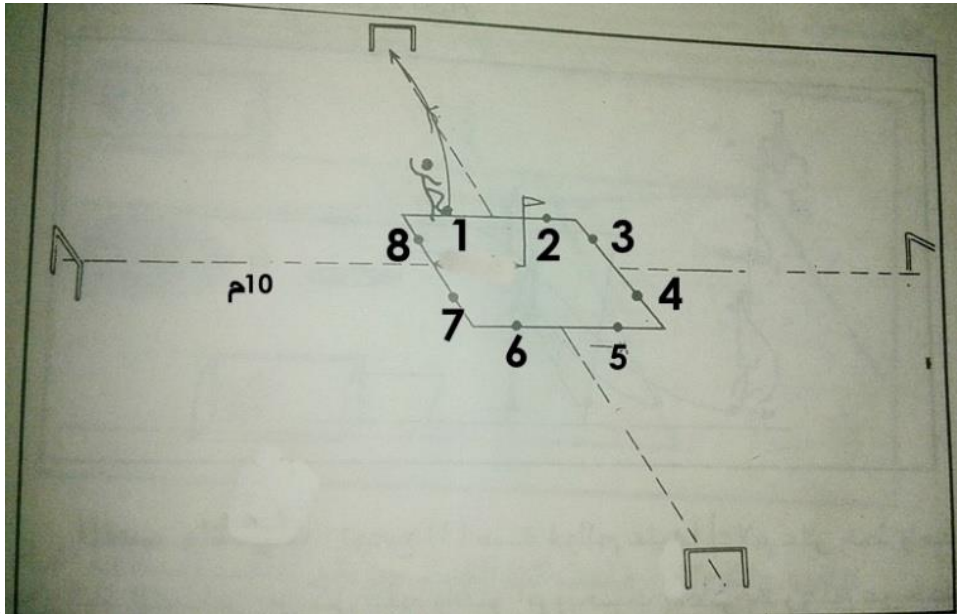
الهدف من الإختبار قياس دقة التمرير بالقدمين

الأدوات المستعملة: 8 أعلام - 8 كور - رسم مربع طول ضلعه 20 متر. كرات ، أقماع.

طريقة أداء الإختبار : رسم مربع طوله ضلعه 20 متر، يوضع في كل ضلع يكون فيه مرمى يتكون من علمين

وفي منتصف المربع مربع صغير طول ضلعه مترين يقف فيها اللاعب يبدأ بان يقف المختبر داخل مربع البدء وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بتمرير كرتين في المرمى المواجهة بحيث يمرر بالكرة اليمنى بالقدم اليمنى والكرة اليسرى بالقدم اليسرى داخل المرمى

التسجيل: يحسب للاعب المحاولات الصحيحة سواء بالقدم اليمنى أو اليسرى (مختار، 1993، صفحة 29)



الشكل رقم 01

## 2 الإختبار التحكم في الكرة في الهواء

الهدف من الإختبار قياس مستوى مهارة التحكم في تنطيط الكرة في الهواء

- الوسائل: كرة قدم قانونية ساعة توقيت ، صفارة.

- الإجراءات: يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض، وتنطيطها في الهواء

باستخدام القدمين، أو الفخذين، أو الرأس، أو بأي جزء قانوني من أجزاء الجسم،

والاحتفاظ بها لمدة 30 ث بعيده عن الأرض.

\* يعطي للاعب ثلاث محاولات متتالية.

- حساب الدرجات: يحسب عدد مرات ضرب الكرة في 30 ثا وتعطى للاعب ثلاث

محاولات وتسجل أحسنها. (مختار، 1993، صفحة 39)



## الشكل رقم 02

### 3 الاختبار امتصاص وكتم الكرة

هدف من الاختبار التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص والكتم

- يقف المختبر داخل الدائرة الصغرى يقوم الزميل المساعد برمي الكرة للمختبر في

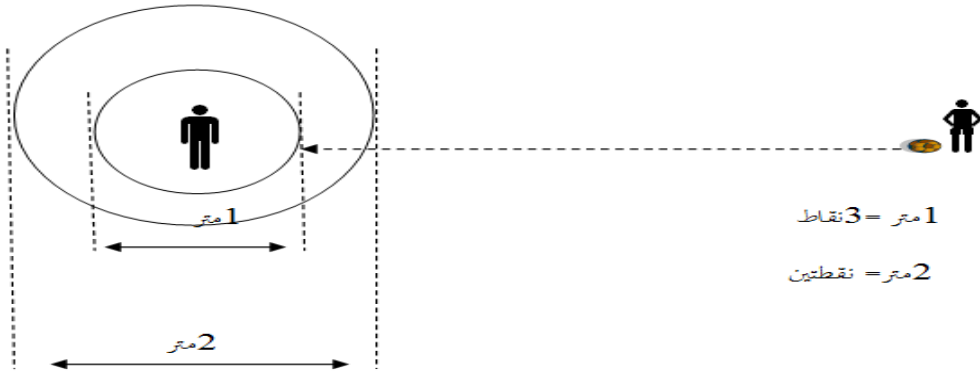
مسار قوس والسيطرة على الكرة بأي جزء من الجسم.

التسجيل: إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى يعطى 3 نقاط

وإذا سيطر عليها في الدائرة الكبرى يعطى 2 نقاط ولا يعطى أي درجة إذا خرجت الكرة

خارج الدائرتين ((د/ حسن السيد أبو عبده،، 2002، صفحة 78)



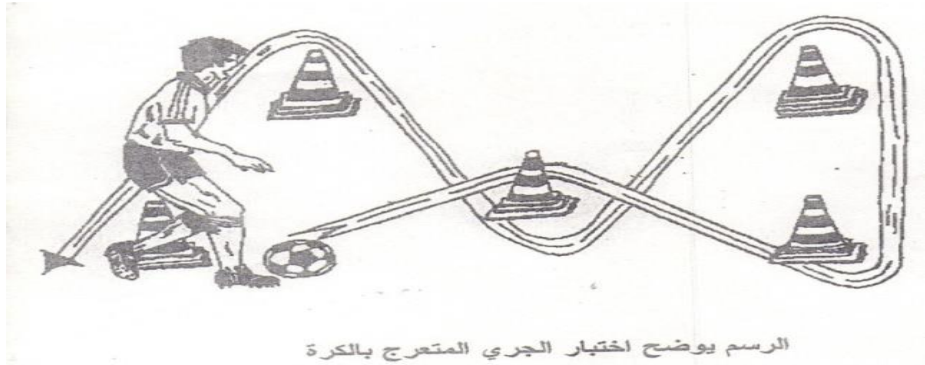


**الشكل رقم 03**

#### 14 الإختبار الجري المتعرج بالكرة

الهدف من الإختبار: قياس مستوى السيطرة والتحكم في الكرة، اثناء التقدم بها وأثناء المراوغة، وهو يعطينا صورة عن مستوى الرشاقة، والسرعة الخاصة بالكرة، وسرعة رد الفعل.

- الوسائل: ساعة توقيت ( 05 ) شواخص كرتان صفارة.
- الإجراءات: تثبت الشواخص جيدا، والمسافة بين كل شخص وآخر ( 10 ) أمترا يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين الشواخص محاولا تحقيق أقل زمن ممكن وتعطي محاولتان لكل لاعب.
- حساب الدرجات: يحتسب الزمن المحقق في أفضل محاولة بالثانية.



الرسم يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة

**الشكل رقم 04**

**6-1 تقويم الاختبارات:**

بعد الإطلاع على جملة من المصادر و المراجع التي تناولت موضوع القياسات و الاختبارات في مجال التربية البدنية و التدريب الرياضي ، قامت مجموعة البحث باختبارات بطاريات الاختبارات التي تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم ، ثم عرضت على مجموعة من الأساتذة بقسم التربية البدنية و الرياضية و التدريبي الرياضي لتقويمها ، كما أن هذه الاختبارات ذات صدق وثبات و موضوعية ومواصفات أخرى تتمثل في

- لا تستغرق وقتا طويلا عند تطبيقها .

- سهولة الأداء ولا تحتاج إلى عتاد أو أدوات كثيرة.

- سهولة القياس

- في متناول هذه المرحلة العمرية موضوع الدراسة. ((د/ حسن السيد أبو عبده،،

2002، صفحة 178)

**7 الأسس العلمية لإجراء الإختبار:****7-1 ثبات الإختبار:**

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق و

استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين "

أي يعني إذا ما أعيد نفس الإختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف

يعطي نفس النتائج (بن قوة، 1997)

- قمنا بتطبيق الإختبارات المهارية على عينة من (6) لاعبين من اواسط

اتحاد المشرية لكرة القدم لدائرة المشرية مابين (18/16) سنة وبعد أسبوع

وتحت نفس الظروف أعيد الإختبار على نفس العينة ، بعد الحصول على

النتائج استخدمنا معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات

لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 وجد أن القيمة

المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من 0.66 التي تعتبر القيمة المناسبة لثبات

الإختبارات.

2-7 صدق الإختبار:

من أجل التأكد من صدق الإختبار استخدم الطالب معامل الصدق الذاتي باعتبار صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الإختبار . (بن قوة، 1997)

الجدول (3) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة

درجة الإرتباط	الصدق	الثبات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		د، الإحصائية الاختبارات
			التطبيق الأول		التطبيق الثاني		
			ع	س	ع	س	
ارتباط قوي	0.87	0.77	1.87	4.5	2.32	4.83	اختبار دقة تمرير القصير
ارتباط قوي	0.87	0.77	1.47	11.17	3.19	11.83	اختبار تحكم في الكرة في الهواء
ارتباط قوي	0.94	0.9	1.05	1.5	1.17	1.83	اختبار امتصاص الكرة
ارتباط قوي	0.86	0.74	0.93	8.933	0.64	8.931	اختبار الجري المتعرج بالكرة

7-3 موضوعية الإختبار:

موضوعية الإختبار تدل على عدم تأثره ، أي أن الإختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء و المختصين بالإجماع على الإختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك و التأويل ، كما أن الإختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي ، حيث أن مفردات الإختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كإختبارات التصويب ، التمرير و الإستقبال ، التنطيط و لهذا تعتبر مفردات الإختبار موضوعية.

8 الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:  
- المتوسط الحسابي: (الله س.، علاقة التفكير و الإبتكار بالتحصيل الدراسي، 1999 ص 148).

$$س = \frac{\text{مج ن س}}{ن}$$

- الإنحراف المعياري: (الحفيظ، 1993 ص 69)

$$\sqrt{\frac{\text{مج (س-س)}}{ن - 1}}$$

- معامل الإرتباط البسيط برسون : (يوسف، 1989 ص 62)

$$ر = \frac{\text{مج (س-س')(ص-ص')}}{\sqrt{\text{مج (س-س')}^2 \text{مج (ص-ص')}^2}}$$

- الصدق الذاتي: (محمد، 1989 ص 350)

الصدق الذاتي = معامل البات√

- إختبار T ستيودنت لعينتين مرتبطتين: (الحفيظ، الإحصاء و القياس التربوي

و النفسي، (1993).

$$t = \frac{f}{\sqrt{\frac{2(f)}{(1-n)}}}$$

- إختبار T ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين: (القصاص، 2007).

$$t = \frac{\frac{2m_1 - 1m_2}{2e + 1e}}{1-n}$$

### 9 الدراسة الإستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات و إعطاء المصادقية و الموضوعية للبحث وقمنا بانتقاء عينة من (06) لاعبين من اواسط اتحاد مشرية ب ما بين (16-18) سنة تم إختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت التجربة الإستطلاعية باللعب بالمشرية وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الإختبارات المهارية ، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الباحث للإستعانة بها في التطبيق الميداني للإختبارات.

- تمت التجربة الإستطلاعية يوم 2018/02/10 على الساعة الثالثة منتصف النهار بعد ستة أيام و في يوم 2018/02/15 في نفس التوقيت.
- و كان الغرض من التجربة الإستطلاعية ما يلي:
- معرفة مدى كفاءة الإختبارات البدنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الإختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات في ظروف حسنة
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الإختبارات الرئيسية.

## الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الإلتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على والوسائل المستخدمة في ظل المنهج المتبع، تبعا لأهداف البحث المنشودة ومنه تم إستخلاص أنها تتميز بحسن الإعداد والبناء، ويتوفر فيها إختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من الصدق والثبات و الموضوعية.

الفصل الثاني

معرض و تحليل

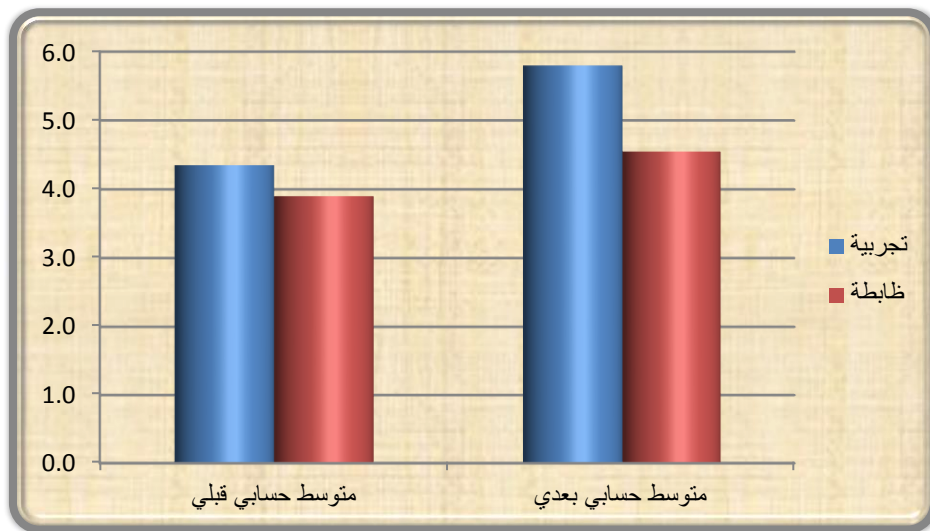
ومناقشة النتائج

### 1 عرض وتحليل النتائج

جدول رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لأختبار دقة التمرير القصير

دلالة الاحصائية	ت جدولية	ت محسوبة	بعدي		قبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.72	2.62	1.69	5.7	1.57	4.35	20	تجريبية
غير دال	1.72	1.62	1.28	4.55	1.25	3.9	20	ضابطة

من خلال الجدول رقم " 4 " يتضح أن العينة التجريبية حققت متوسط حسابي في القبلي (س 4.35 | ع 1.57) أما البعدي حققت (س 5.7، ع 1.69) وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي (س 3.9، ع 1.25) وفي البعدي (س 4.55، ع 1.28) وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينة التجريبية 2.62 والتي كانت أكبر من قيمة "ت الجدولية" 1.72 ، ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي. وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينة الضابطة 1.62 والتي كانت اقل من "ت الجدولية" وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائيا.



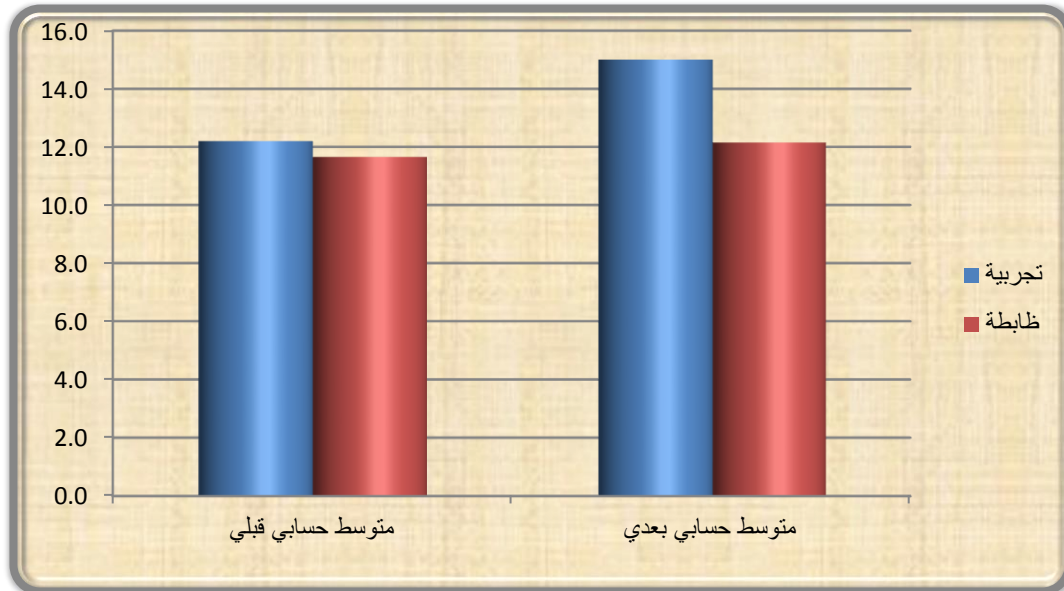
شكل رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لأختبار دقة التمرير القصير



جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى الإختبار التحكم في الكرة في الهواء

دلالة	ت	ت	بعدي		قبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.72	2.43	3.72	14.85	3.14	12.2	20	تجريبية
غير دال	1.72	0.77	1.81	12.15	2.25	11.65	20	ضابطة

من خلال الجدول رقم " 5 " يتضح أن العينة التجريبية حققت متوسط حسابي في القبلي (س12.2 و ع3.14) أما البعدي حققت (س14.85، ع3.72) وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي (س11.65، ع2.25) وفي البعدي (س12.15، ع1.81) وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينة التجريبية 2.43 والتي كانت أكبر من قيمة "ت الجدولية" 1.72 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينة الضابطة 0.77 والتي كانت اقل من "ت الجدولية" وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19. ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائيا

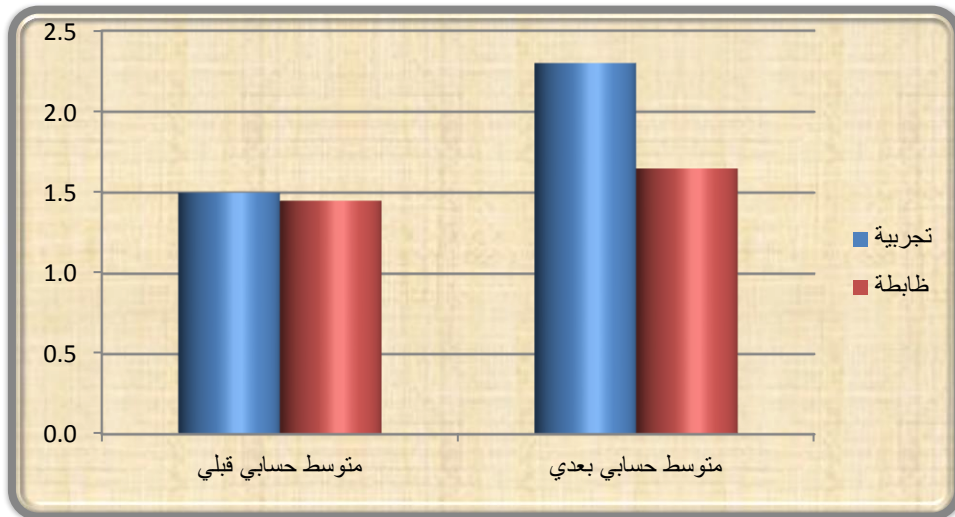


شكل رقم (6): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى الإختبار التحكم في الكرة في الهواء

جدول رقم (6): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لأختبار لامتناص الكرة

دلالة	ت	ت	بعدي		قبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
ت	جدولية	محسوبة	ع	س	ع	س	20	تجريبية
دال	1.72	2.23	0.91	2.25	1.19	1.5		
غير دال	1.72	0.80	0.49	1.65	1.00	1.45	20	ضابطة

من خلال الجدول رقم " 6 " يتضح أن العينة التجريبية حققت متوسط حسابي في القبلي (1.5) و (ع1.19) أما البعدي حققت (س2.25، ع0.91) وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي (ع1.45، س1.00) وفي البعدي (س1.65، ع0.49) وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينة التجريبية 2.23 والتي كانت أكبر من قيمة "ت الجدولية" 1.72 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينة الضابطة 0.8 والتي كانت أكبر من "ت الجدولية" وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي غير دال إحصائيا

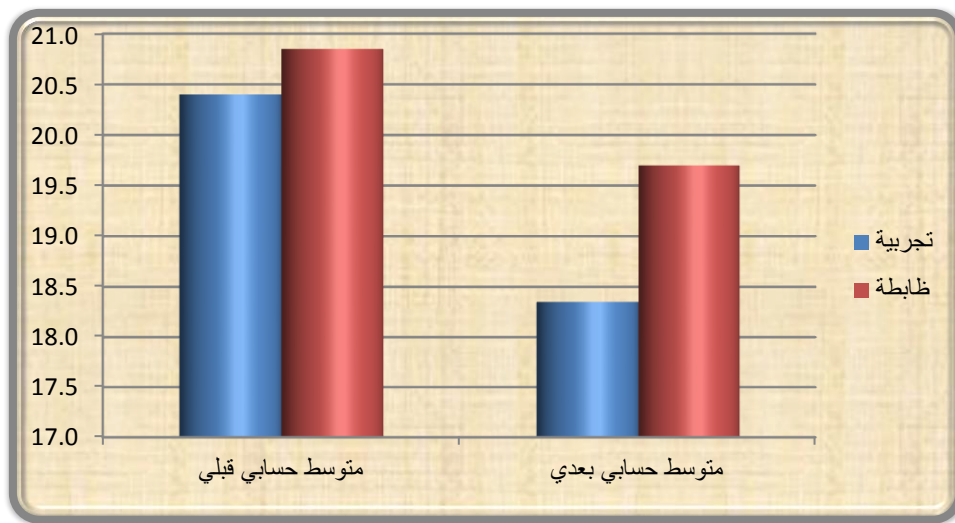


شكل رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لأختبار لامتناص الكرة

جدول رقم (7): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لأختبار الجري المتعرج بالكرة

دلالة	ت	ت	بعدي		قبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.72	4.32	1.46	18.35	1.54	20.4	20	تجريبية
دال	1.72	2.35	1.45	19.7	1.63	20.85	20	ضابطة

من خلال الجدول رقم " 7 " يتضح أن العينة التجريبية حققت متوسط حسابي في القبلي (20.4 و 1.54ع) أما البعدي حققت (س18.35،ع1.46) وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي (20.85،ع 1.63) وفي البعدي (س 19.7،ع1.45) وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينة التجريبية 4.32 والتي كانت أكبر من قيمة "ت الجدولية" 1.72 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي. وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينة الضابطة 2.35 و التي كانت اكبر من "ت الجدولية" وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا بين العينتين في اختبار للبعدي

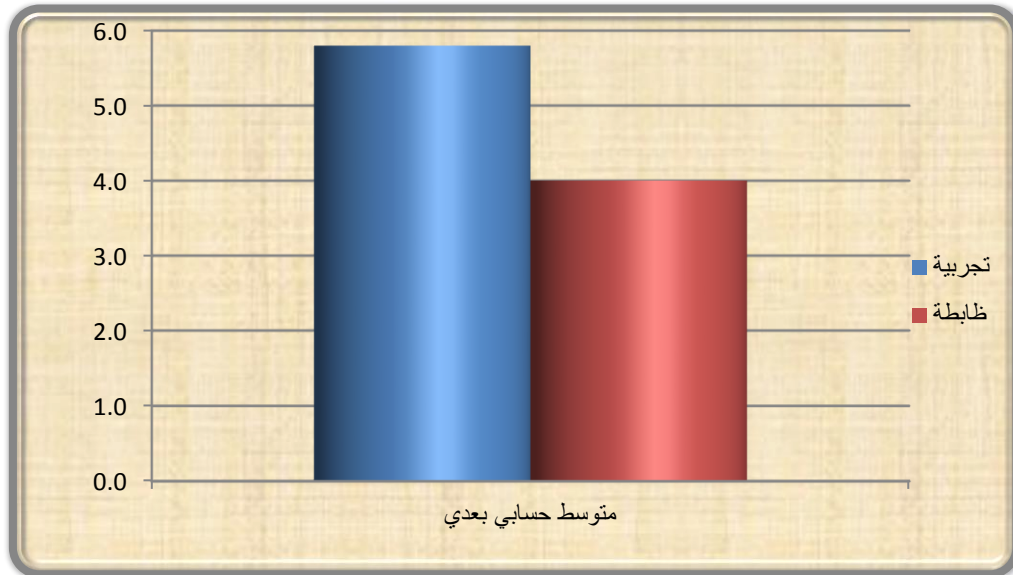


شكل رقم (8): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لأختبار الجري المتعرج بالكرة

جدول رقم (8) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية اختبار دقة التمرير القصير

دلالة الاحصائية	ت جدولية	ت محسوبة	اختبار بعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	1.68	2.82	1.69	5.8	20	تجريبية
دال	1.68	2.82	1.28	4.55	20	ضابطة

من خلال الجدول رقم " 8 " يتضح أن العينة التجريبية حققت متوسط حسابي (س 5.8 و ع 1.69) وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي (س 4.55، ع 1.28) وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينتين 2.82 والتي كانت أكبر من قيمة "ت الجدولية" 1.68 مما يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في العينة التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي.

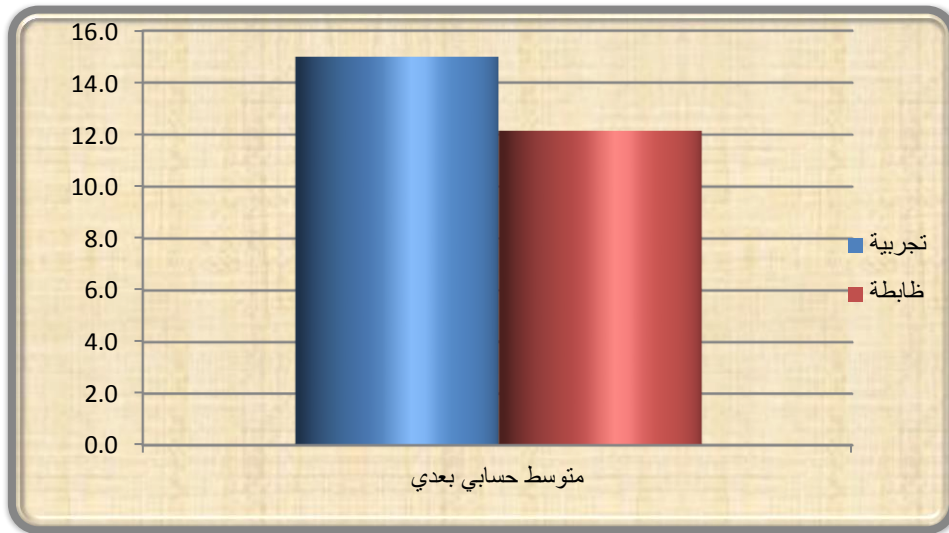


شكل رقم "9" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية اختبار دقة التمرير القصير

جدول رقم (9) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية الإختبار التحكم في الكرة في الهواء

دلالة الاحصائية	ت جدولية	ت محسوبة	اختبار بعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	1.68	3.06	3.72	14.85	20	تجريبية
دال	1.68	3.06	1.81	12.15	20	ضابطة

من خلال الجدول رقم "9" يتضح أن العينة التجريبية حققت متوسط حسابي (س 14.85 و ع 3.72) وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي (س 12.5، ع 1.81) وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينتين 3.06 والتي كانت أكبر من قيمة "ت الجدولية" 1.68 مما يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في العينة التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي.



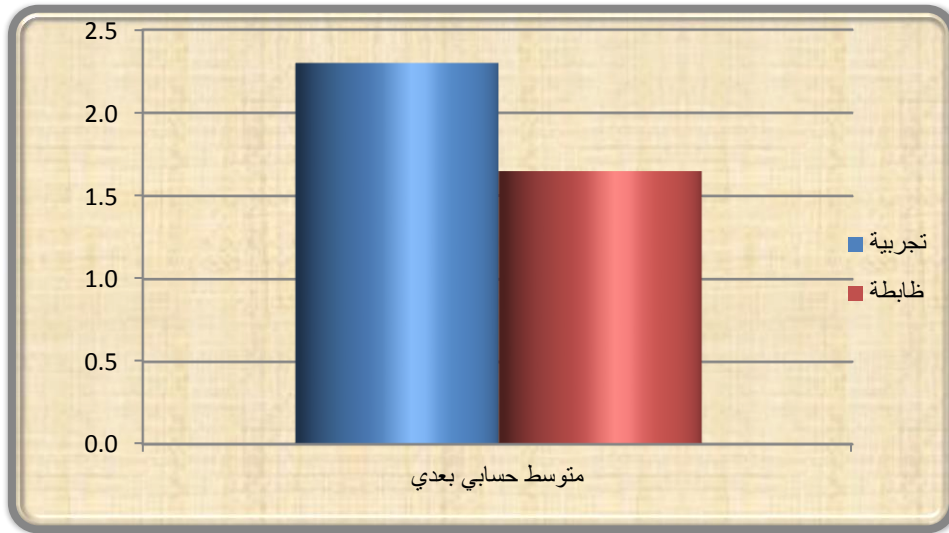
شكل رقم "10" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية الإختبار التحكم في الكرة في الهواء

جدول رقم (10) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والاختيار

امتصاص وكتم الكرة

دلالة الاحصائية	ت جدولية	ت محسوبة	اختبار بعدي		حجم العينة	تجريبية
			ع	س		
دال	1.68	2.59	0.91	2.25	20	تجريبية
دال	1.68	2.59	0.49	1.65	20	ضابطة

من خلال الجدول رقم " 10 " يتضح أن العينة التجريبية حققت متوسط حسابي (س) 2.25 وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي (س) 1.65، ع (0.49) وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينتين 2.59 والتي كانت أكبر من قيمة "ت الجدولية" 1.68 مما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي.



شكل رقم "11" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية امتصاص

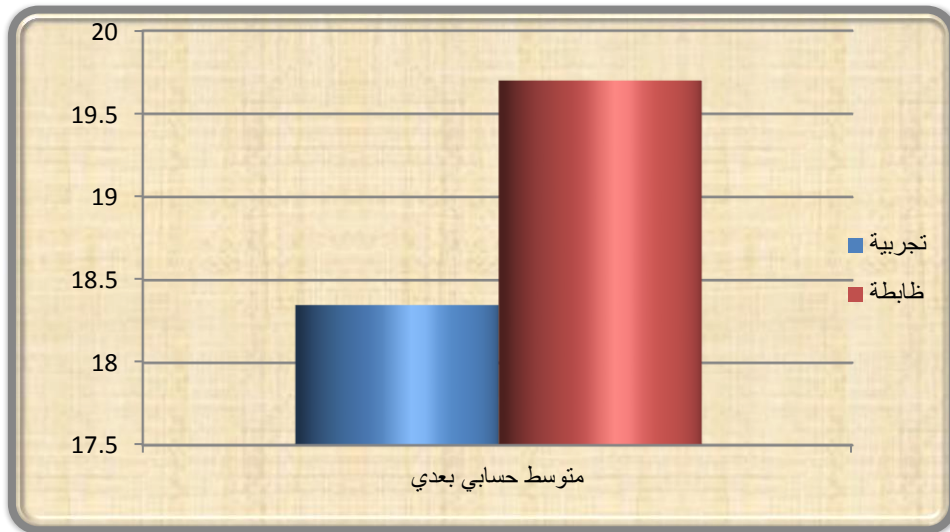
وكتم الكرة



جدول رقم (11) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والاختبار التجريبي المتعرج بالكرة

دلالة الاحصائية	ت جدولية	ت محسوبة	اختبار بعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	1.68	2.92	1.46	18.35	20	تجريبية
دال	1.68	2.92	1.45	19.7	20	ضابطة

من خلال الجدول رقم " 11 " يتضح أن العينة التجريبية حققت متوسط حسابي (س) 18.35 و ع 1.46 وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي (س) 19.7، ع 1.45 وبلغت قيمة "ت المحسوبة" في العينتين 2.92 والتي كانت أكبر من قيمة "ت الجدولية" 1.68 مما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي.



شكل رقم "12" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية التجريبي المتعرج بالكرة

## 2-الاستنتاجات

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لعينتي اختبار دقة التمرير قصير وهذا يعني وجود تحسن في مستوى مهارة دقة التمرير قصير
- 2-وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لعينتي اختبار السيطرة على الكرة في الهواء وهذا يعني وجود تحسن في مستوى مهارة السيطرة على الكرة في الهواء
- 3-وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لعينتي اختبار امتصاص و كتم الكرة وهذا يعني وجود تحسن في مستوى مهارة امتصاص و كتم الكرة
- 4 - وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لعينتي اختبار الجري المتعرج بالكرة وهذا يعني وجود تحسن في مستوى مهارة الجري المتعرج بالكرة
- 4-تحسن في مستوى الصفات المهارية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية
- 5- حققت العينة التجريبية تقدم واضحا في مستوى الصفات المهارية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة



## 3- مقارنة النتائج بالفرضيات

الفرضية العامة :

. هناك اثر لبعض التمارين البدنية و المهارية المقترحة بطريقة التدريب التكراري على بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى أواسط كرة القدم.

ارتكازا على النتائج المتحصل عليها في الجدول 4 و 5 و 6 و 7 في الاختبارات البعدية للعيينة التجريبية بالمقارنة مع الاختبارات القبلية حيث أن الفرضية أعطت صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع المهارات الأساسية المستهدفة بالنسبة للعيينة التجريبية ، وهذا ما يدل على أن هنالك اثر واضح لتمرين البدنية و المهارية بطريقة التدريب التكراري على بعض المتغيرات المهارية لدى أواسط كرة القدم.

كما أن هذه النتيجة توصل إليها الباحثان **مدوح إبراهيم علي حسين (1993)**:  
في **موضوع الدراسة** : تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .

و **إبراهيم حنفي شعلان (1994)**

في **موضوع الدراسة** : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة .

الفرضية الجزئية: - أولاً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الأول ، يتبين من الجدول رقم ( 4 ) والشكل البياني رقم ( 5 ) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة التحكم في الكرة بين القياسين القبلي والبعدى ولمصلحة القياس البعدى للمجموعة التجريبية. وينعكس ذلك على التأثير الايجابي للتمرين المقترحة لتطوير مهارة التمرير القصير في الكرة التي نفذت بشكل فعال وايجابي في الوحدات التدريبية ، إذ أن التمارين تم تنفيذها من طرف اللاعبين بطريقة تكرارية حتى يتم استيعابها ثم

يصبح تنفيذها بشكل آلي وهذا ما أكده حسن السيد ابو عبده في كتابه الإعداد المهاري للاعب كرة القدم " أثناء تكرار الأداء للمهارة عدة مرات يكتسب لاعب الإحساس بمسار الحركة أثناء تأديته للمهارات الأساسية " هذه النتائج تبين اثر التمارين المهارية المقترحة في تنمية وتطوير مهارة دقة التمرير القصير في الكرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى التي تنص على:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين دقة التمرير القصير في الكرة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

-ثانيا:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثاني ، يتبين من الجدول رقم (5) والشكل البياني رقم (06) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة التحكم في الكرة في الهواء بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث في ذلك إلى أن التمارين المقترحة كانت تؤدي بصورة تدريجية من الوضعية السهلة إلى الصعبة مع تكرار بعض التمارين في عدة وحدات تدريبيه وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص على:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين لتمرين التحكم في الكرة في الهواء المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

-ثالثا:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثالث ، يتبين من الجدول رقم (06) والشكل البياني رقم (07) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة مراقبة الكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع ذلك الى طبيعة التمارين المهارية المبرمجة في الوحدات التدريبية والتي تكاد لا تخلو من مهارة مراقبة الكرة اضافة الى برمجة وحدات تدريبية خاصة فقط بتطوير هذه المهارة ، وباعتبار أن مهارة مراقبة الكرة من الأساسيات في كرة القدم فهي تسمح للاعب من وضع الكرة جيدا ، الاقتصاد في الجهد والوقت ، إيجاد حلول سريعة وهذا يتفق مع ما جاء به ابراهيم شعلان في تعبيره عن مراقبة الكرة " هي إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وعلى ضوء كل ما ذكر فإن هذه النتائج تبين اثر التمارين المهارية المقترحة في تنمية وتطوير مهارة مراقبة الكرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة التي تنص على:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المماسين والغير ممارسين لتمرين مراقبة الكرة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

#### -رابعاً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الرابع ، يتبين من الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (08) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة الجري بالكرة بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ويرجع ذلك الى برمجة تمارين الجري بالكرة خلال الوحدات التدريبية المقترحة ويتفق هذا مع ما جاء به bernard turpin في كتابه  
preparation et entrainement du footballeurs

وعلى ضوء كل ما ذكر فإن هذه النتائج تبين اثر التمارين المهارية المقترحة في تنمية وتطوير مهارة الجري بالكرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة التي تنص على:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المماسين والغير ممارسين لتمرين الجري بالكرة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

## 4- اقتراحات والتوصيات

نظرا للدور البالغ الأهمية الذي يلعبه الإعداد البدني والمهاري في تنمية وتطوير أداء لاعبي كرة القدم فانه من الضروري الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف المشرفين بصفة مباشرة على إعداد وتكوين اللاعبين وعلى ضوء النتائج التي يتوصل إليها الباحث في هذا البحث نوصي بمايلي

(1) - ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم

(2) - التركيز في التدريب على صفة السرعة خاصة بالنسبة لفئة الأواسط

(3) - استعمال طرق التدريب المناسبة لتنمية الصفات البدنية والتركيز على طريقة التدريب التكراري في تنمية صفات السرعة والرشاقة و المرونة.

(4) - إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الأداء المهاري والبدني للاعبين

(5) - تخصيص حصص لتدريس وتوضيح مراحل التعلم التي يتم فيها تدريب او تحسين مختلف المهارات

(6) - إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية -فيديو- حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على مختلف المهارات

(7) - التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم

(8) - الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية

(9) - ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين وطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة القدم الجزائرية

## خاتمة :

إن لكل بداية نهاية ولكل منطق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، و كان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي علما قائما بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم ومعارف معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية الاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بعدة مراحل الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق و المناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والنفسية والخططية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج .إن التدريب التكراري يعد طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها في تطوير وتنمية الصفات البدنية و مهارة يعد التدريب التكراري ذو أهمية بالنسبة للاعبين لأنه يساهم ويساعد اللاعبين في تطوير صفاتهم البدنية من بينها السرعة كما يساعد اللاعبين على القيام بالتمارين ويكون استيعاب سهل . و من خلال دراستنا هذه وجدنا ان التدريب التكراري يساهم في تنمية صفات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة القدم.

وفي الاخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا وواسعا ولكن هذا لا يغنينا من القول أننا استخلصنا منه كيف يساهم التدريب التكراري في تنمية صفات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة القدم صنف الاواسط .كما نأمل أن تكون هذه بمثابة مقدمة لدارسات أخرى مستقبلا

الملاحق

المراجع

المراجع باللغة العربية.

- (1) -إبراهيم شعلان \_ محمد عفيفي كرة القدم للناشئين ، مركز : ، ،  
القاهرة الكتاب للنشر مصر ، ط2001
- (2) - أبو العلا و إبراهيم شعلان فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار  
الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين : فيزيولوجيا  
2003 . ، ، القاهرة الرياضة ، ط1
- (3) ابو زيد عماد الدين عباس لتخطيط اسس العلمية 2005
- (4) -اثير صبري عقيل عبد الله تدريب الدائري 1980
- (5) -ابو فيصل الدين جمال لسان العرب 1997
- (6) -أحمد بسطويسي : أسس و نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة ، مصر ، 1996
- (7) -أحمد بسطويسي : أسس و نظريات الحركة ، دار الفكر  
، العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996
- (8) -الجسماني عبد العالي سكولوجيا الطفولا والمراهقة 1994ص195
- (9) أمر الله أحمد البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي و  
، تطبيقاته ، منشأة المعارف الإسكندرية 1980
- (10) أمر الله البساطي : التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم  
1980 ، مطبعة الإسكندرية ، مصر

- (11) بطرس رزق الله : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق . 1984
- (12) - تامر محسن واثق تاجي كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعة . 1989، بغداد، العراق، ص1
- (13) حسن السيد أبو عبده الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع 2002 الفنية ، الإسكندرية ، مصر
- (14) حسين السيد أبو عبده - : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم \_ النظرية و التطبيق ، ط1 ، مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية ، مصر 2010 .
- (15) حسين السيد أبو عبده - : الإعداد المهاري لكرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط1 الإسكندرية ، ، مصر 2002 .
- (16) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مطبعة الفكر العربي القاهرة ، 1980.
- (17) حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ط 1990 .
- (18) رزيق معروف خطايا مراهقة 1989
- (19) طه إسماعيل عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989
- (20) عويس الجبالي التدريب الرياضي – النظرية والتطبيق – دار للطباعة G.M.C والنشر ، القاهرة، 2001



- (23) عويس الجبالي التدريب الرياضي – النظرية والتطبيق – دار للطباعة  
G.M.C والنشر ، القاهرة، 2001
- (24) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات \_ تطبيقات توزيع منشأة  
المعارف ، ط 12 ، مصر ، 2005.
- (25) علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي،  
القاهرة 1990
- (26) فهمي مصطفى سكلزجيا الطفولة 1986
- (27) -فيصل العياش، لحر عبد الحق :كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة  
التربية البدنية  
والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997.
- (28) -محمد إبراهيم شحاتة وآخرون أساسيات التمرير البدنية الناشر منشأة  
المعارف الاسكندرية 1998
- (29) -محمد إبراهيم شحاتة وصباح السيد فاروق برامج اللياقة البدنية  
والرياضية للجميع الناشر منشأة المعارف الإسكندرية 1996
- (30) -محمد إبراهيم شحاتة وصباح السيد فاروق برامج اللياقة البدنية  
والرياضية للجميع الناشر منشأة المعارف الإسكندرية 1996
- (31) -محمد توفيق الوليلي :تدريب المنافسات، دارباعة والنشر، القاهرة،  
2000G.M.C
- (32) -محمد رضا الوقاد :التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ، ط 1 ،  
مصر ، 2003

- (33)-محمود عوض بسيوني فيصليا سينا الشاطئ نظريات طرق التدريبية  
البدنية ديوان المطبوعات الجزائرية الجزائر 1992 (34)-مفتي إبراهيم حماد  
الهجوم في كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 1990
- (35)-مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث -تخطيط-تطبيق-قيادة-  
دار الفكر العربي القاهرة 2001
- (36)-مفتي إبراهيم حماد المهارات الرياضية مركز الكتاب للنشر ط1 جامعة  
حلوان مصر 2002

37)- Bernard Turpin: préparation et entraînement du foot  
balleurs, amphora, Paris France 1990. 81-Corbeau joeej :  
football de l'école... Aux association revue E.P.S Paris  
1988.

38)- Dakkar nourdine et aut : technique d'évaluation  
physique des athlètes, impriment du pain sportif algérien  
.Alger 1990.

39) - Tupin Bernar : préparation et entraînement du  
footballeur, édition amphora Paris 1990

40)- Waeineck jurgain : manuel entraînement. édition  
vigol, Paris 1986.

العينة التجريبية فريق شباب المشرية اقل من 19 سنة

اختبار دقة التمرير قصير

اختبار دقة التمرير قصير		أسماء اللاعبين
البعدي	قبلي	
7 نقطة	8 نقطة	سلامي سفيان
7 نقطة	6 نقطة	كناندة يوسف
8 نقطة	5 نقطة	صام جمال
4 نقطة	4 نقطة	سهلي ريان
4 نقطة	5 نقطة	بن قدور عمار
6 نقطة	3 نقطة	عاشور عبد الرحمان
8 نقطة	7 نقطة	مكي وليد
4 نقطة	2 نقطة	عينانة عبد الرحمان
8 نقطة	5 نقطة	رحماني عصام
6 نقطة	3 نقطة	طهي محمد
7 نقطة	4 نقطة	رحماني إبراهيم
7 نقطة	4 نقطة	بن قويدر مصطفى
5 نقطة	4 نقطة	حجاج وليد
6 نقطة	3 نقطة	بغنى محمد
4 نقطة	2 نقطة	عمارة احمد
5 نقطة	6 نقطة	عنتر عبد القادر
4 نقطة	4 نقطة	شيخاوي جمال
4 نقطة	5 نقطة	ناصر عثمان
5 نقطة	3 نقطة	دحاوي فتحي
7 نقطة	4 نقطة	شادلي حسان

## العينة الضابطة فريق شباب المشرية اقل من 19 سنة

### اختبار دقة التمرير قصير

اختبار دقة التمرير قصير		أسماء اللاعبين
البعدي	قبلي	
7 نقطة	4 نقطة	علال عيسى
6 نقطة	5 نقطة	دوينة شيخ
5 نقطة	5 نقطة	بن أمهاني ندير
5 نقطة	4 نقطة	رافعي مصطفى
6 نقطة	3 نقطة	قدوري خالد
5 نقطة	5 نقطة	قدوار سيف
4 نقطة	3 نقطة	سعودي محمد
3 نقطة	6 نقطة	علي غفصي عبد جليل
3 نقطة	4 نقطة	لشغة احمد
5 نقطة	3 نقطة	قبيز صلاح
4 نقطة	2 نقطة	ديلمي سيف رياض
4 نقطة	3 نقطة	بن جازية محمد
3 نقطة	2 نقطة	قرين يوسف
7 نقطة	6 نقطة	معوش عثمان
3 نقطة	4 نقطة	بن سعدية موسى
4 نقطة	5 نقطة	غلاب نبيل
5 نقطة	4 نقطة	بن رابح بلال
3 نقطة	3 نقطة	حموش جمال
4 نقطة	2 نقطة	عوينة احمد
5 نقطة	5 نقطة	تواتي عبد الكريم

العينة التجريبية فريق شباب المشرية اقل من 19 سنة

اختبار تحكم في الكرة في الهواء

اختبار تحكم في الكرة في الهواء		أسماء اللاعبين
البعدي	قبلي	
15 ثانية	10 ثانية	سلامي سفيان
18 ثانية	11 ثانية	كنانة يوسف
10 ثانية	8 ثانية	صام جمال
21 ثانية	20 ثانية	سهلي ريان
10 ثانية	12 ثانية	بن قدور عمار
15 ثانية	14 ثانية	عاشور عبد الرحمان
18 ثانية	14 ثانية	مكي وليد
16 ثانية	12 ثانية	عينانة عبد الرحمان
14 ثانية	10 ثانية	رحماني عصام
13 ثانية	11 ثانية	طهي محمد
12 ثانية	9 ثانية	رحماني إبراهيم
18 ثانية	15 ثانية	بن قويدر مصطفى
10 ثانية	11 ثانية	حجاج وليد
8 ثانية	10 ثانية	بغنى محمد
16 ثانية	13 ثانية	عمارة احمد
18 ثانية	15 ثانية	عنتر عبد القادر
19 ثانية	10 ثانية	شيخاوي جمال
12 ثانية	8 ثانية	ناصر عثمان
20 ثانية	18 ثانية	دحاوي فتحي
17 ثانية	13 ثانية	شادلي حسان

العينة ضابطة فريق شباب المشرية اقل من 19 سنة

اختبار تحكم فى الكرة فى الهواء

اختبار تحكم فى الكرة فى الهواء		أسماء اللاعبين
البعدي	قبلي	
14 ثانية	16 ثانية	علال عيسى
12 ثانية	12 ثانية	دوينة شيخ
13 ثانية	13 ثانية	بن أمهاني ندير
10 ثانية	11 ثانية	رافعي مصطفى
12 ثانية	10 ثانية	قدوري خالد
11 ثانية	12 ثانية	قدوار سيف
15 ثانية	13 ثانية	سعودي محمد
16 ثانية	15 ثانية	علي غفصي عبد جليل
14 ثانية	13 ثانية	لشغة احمد
11 ثانية	10 ثانية	قييز صلاح
11 ثانية	8 ثانية	ديلمي سيف رياض
10 ثانية	11 ثانية	بن جازية محمد
11 ثانية	9 ثانية	قرين يوسف
15 ثانية	14 ثانية	معوش عثمان
13 ثانية	12 ثانية	بن سعدية موسى
11 ثانية	10 ثانية	غلاب نبيل
12 ثانية	11 ثانية	بن رابح بلال
10 ثانية	15 ثانية	حموش جمال
11 ثانية	9 ثانية	عوينة احمد
11 ثانية	9 ثانية	تواتي عبد الكريم

العينة التجريبية فريق شباب المشرية اقل من 19 سنة

اختبار امتصاص وكثم الكرة

اختبار امتصاص وكثم الكرة		أسماء اللاعبين
البعدي	قبلي	
2 نقطة	2 نقطة	سلامي سفيان
2 نقطة	0 نقطة	كناندة يوسف
3 نقطة	0 نقطة	صام جمال
2 نقطة	3 نقطة	سهلي ريان
0 نقطة	2 نقطة	بن قدور عمار
3 نقطة	2 نقطة	عاشور عبد الرحمان
3 نقطة	2 نقطة	مكي وليد
3 نقطة	0 نقطة	عينانة عبد الرحمان
2 نقطة	3 نقطة	رحماني عصام
3 نقطة	2 نقطة	طهي محمد
2 نقطة	0 نقطة	رحماني إبراهيم
2 نقطة	0 نقطة	بن قويدر مصطفى
2 نقطة	3 نقطة	حجاج وليد
3 نقطة	3 نقطة	بغني محمد
2 نقطة	0 نقطة	عمارة احمد
3 نقطة	2 نقطة	عنتر عبد القادر
3 نقطة	2 نقطة	شيخاوي جمال
0 نقطة	0 نقطة	ناصر عثمان
2 نقطة	2 نقطة	دحاوي فتحي
3 نقطة	2 نقطة	شادلي حسان

العينة الشاهدة فريق شباب المشرية اقل من 19 سنة

اختبار امتصاص و كتم الكرة

اختبار امتصاص و كتم الكرة		أسماء اللاعبين
البعدي	قبلي	
2 نقطة	2 نقطة	علال عيسى
1 نقطة	0 نقطة	دوبنة شيخ
1 نقطة	1 نقطة	بن أمهاني ندير
2 نقطة	3 نقطة	رافعي مصطفى
2 نقطة	1 نقطة	قدوري خالد
2 نقطة	3 نقطة	قدوار سيف
2 نقطة	2 نقطة	سعودي محمد
1 نقطة	0 نقطة	علي غفصي عبد جليل
2 نقطة	3 نقطة	لشغة احمد
2 نقطة	1 نقطة	قييز صلاح
2 نقطة	1 نقطة	ديلمي سيف رياض
1 نقطة	1 نقطة	بن جازية محمد
2 نقطة	2 نقطة	قرين يوسف
2 نقطة	3 نقطة	معوش عثمان
1 نقطة	0 نقطة	بن سعدية موسى
2 نقطة	1 نقطة	غلاب نبيل
2 نقطة	1 نقطة	بن رابح بلال
2 نقطة	2 نقطة	حموش جمال
1 نقطة	1 نقطة	عوبنة احمد
2 نقطة	1 نقطة	تواتي عبد الكريم



العينة التجريبية فريق شباب المشرية اقل من 19 سنة

اختبار الجري المتعرج بالكرة

إختبار الجري المتعرج بالكرة		أسماء اللاعبين
البعدي	قبلي	
20 ثانية	21 ثانية	سلامي سفيان
22 ثانية	22 ثانية	كنانة يوسف
20 ثانية	20 ثانية	صام جمال
17 ثانية	19 ثانية	سهلي ريان
17 ثانية	18 ثانية	بن قدور عمار
18 ثانية	20 ثانية	عاشور عبد الرحمان
19 ثانية	24 ثانية	مكي وليد
19 ثانية	20 ثانية	عينانة عبد الرحمان
17 ثانية	21 ثانية	رحماني عصام
17 ثانية	19 ثانية	طهي محمد
16 ثانية	18 ثانية	رحماني إبراهيم
18 ثانية	19 ثانية	بن قويدر مصطفى
17 ثانية	20 ثانية	حجاج وليد
20 ثانية	22 ثانية	بغنى محمد
19 ثانية	23 ثانية	عمارة احمد
19 ثانية	21 ثانية	عنتر عبد القادر
18 ثانية	20 ثانية	شيخاوي جمال
19 ثانية	20 ثانية	ناصر عثمان
17 ثانية	21 ثانية	دحاوي فتحي
18 ثانية	20 ثانية	شادلي حسان

العينة الضابطة فريق شباب المشرية اقل من 19 سنة

اختبار الجري المتعرج بالكرة

اختبار الجري المتعرج بالكرة		أسماء اللاعبين
البعدي	قبلي	
20 ثانية	20 ثانية	علال عيسى
20 ثانية	22 ثانية	دويبة شيخ
20 ثانية	21 ثانية	بن أمهاني ندير
19 ثانية	18 ثانية	رافعي مصطفى
18 ثانية	19 ثانية	قدوري خالد
17 ثانية	21 ثانية	قدوار سيف
20 ثانية	23 ثانية	سعودي محمد
21 ثانية	22 ثانية	علي غفصي عبد جليل
22 ثانية	23 ثانية	لشعة احمد
20 ثانية	22 ثانية	قبيز صلاح
18 ثانية	18 ثانية	ديلمي سيف رياض
18 ثانية	19 ثانية	بن جازية محمد
18 ثانية	20 ثانية	قرين يوسف
19 ثانية	21 ثانية	معوش عثمان
20 ثانية	22 ثانية	بن سعدية موسى
22 ثانية	22 ثانية	غلاب نبيل
22 ثانية	23 ثانية	بن رابح بلال
21 ثانية	22 ثانية	حموش جمال
20 ثانية	19 ثانية	عويبة احمد
19 ثانية	20 ثانية	تواتي عبد الكريم

الهدف الوحدة ; الدرجة بالقدمين - مكان التدريب : ملعب 20 اوت

الوسائل: اقماع 2 من الوان من اللباس +كرات

المراحل	الاهداف	التمارين	الحجم	تكرار	الراحة	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	تهيئة الجسم	تسخينات بالكرة تمرير استقبال تنطيط تحكم _حركات التمدد العضلي	10د 10د			استعمال الرجلين
المرحلة الأساسية	درجة الكرة	1التشكيل: تشكل مجموعتين من اللاعبين المتقابلين على مسافة 20 م، ونطلب من اللاعبين درجة الكرة بالطريقة التالية: -درجة الكرة بداخل بباطن القدم -درجة الكرة بخارج بظهر القدم -درجة الكرة بأسفل القدم جانباً برجل واحدة اليمنى ثم يسرى -درجة الكرة بأسفل القدم برجلين تناوب اليمنى ثم يسرى -درجة الكرة بين القدمين في الوقت نفسه. -درجة الكرة بباطن القدم ثم بظهر القدم في الوقت نفسه	25 د	تكرار 3 لكل تمرين	راحة بين كل حركة واخرى	استعمال القدمين
	سرعة درجة وتسديد	2التشكيل: مجموعتان من اللاعبين يدحرجون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى	20د	5 تكرارات	راحة بين كل حركة واخرى	تسديد الجيد نحو المرمى
المرحلة الختامية	عودة الى الحالة الطبيعية	مقابلة مصغرة حركات استرخائية	15د			

الهدف الوحدة ; سرعة الأداء - مكان التدريب : ملعب 20 اوت

الوسائل: اقماع 2 من الوان من اللباس

الملاحظة	الراحة	تكرار	الحجم	التمارين	الاهداف	المراحل
استعمال الرجلين			10د 10د	تسخينات بالكرة تمرير استقبال تنطيط تحكم _حركات التمدد العضلي	تهيئة الجسم	المرحلة التمهيدية
انطلاق بسماع الصفارة	راحة بين كل حركة واخرى	تكرار 3 تكرار 3 تكرار 2	25 د	-التشكيل من الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. -من وضعية الانبطاح النهوض بعد سماع الصافر، والجري بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار. -من الوقوف إلى الخلف وعند سماع الصفارة نصف دورة ثم الانطلاق بسرعة إلى الأمام لمسافة 10 أمتار.	سرعة الأداء	المرحلة الأساسية
ذهاب الى جهة يد المدرب	راحة بين كل حركة واخرى	5 تكرارات	20د	التشكيل :نشكل مجموعتين من اللاعبين، ويقف المدرب مقابل المجموعتين على بعد 15 م نطلب من اللاعبين الأولين الجري ببطء إلى المدرب وعند الاقتراب ومشاهدة اتجاه يد المدرب ينطلق اللاعبان إلى الاتجاه المشار إليه ثم العودة ماشيا	سرعة اداء مع حسن الانتباه	
			15د	مقابلة مصغرة حركات استرخائية	عودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

المذكرة رقم 1:

زمن الوحدة التدريبية 80د

الهدف الوحدة :تحكم في التنسيق - مكان التدريب : ملعب 20 اوت

الوسائل: اقماع 2 من الوان من اللباس

المراحل	الاهداف	التمارين	الحجم	تكرار	الراحة	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	تهيئة الجسم	تسخينات بالكرة تمرير استقبال تنطيط تحكم _حركات التمدد العضلي	10د 10د			استعمال الرجلين
المرحلة الأساسية	التنسيق في التحكم	1نضع 8 أعمدة على الأرض، متباعدة على مسافة 50 سم، ونشكل فوجين من اللاعبين، ونطلب منهم اتباع الطريقة التالية: القفز المتتالي برجل واحدة فوق الأعمدة وبسرعة. القفز المتتالي على الجانب؛ مرة على اليمين ومرة على اليسار. -القفز برجلين فوق الأعمدة بسرعة. -القفز عاليا مع رفع الرجل إلى أعلى -القفز برجلين جانبا.	25 د	تكرار 3 لكل حركة	راحة بين كل حركة واخرى	القفز الجيد برجلين
	التحكم في الارتكاز	2 نضع عمود فوق الأرض ونطلب من اللاعبين القفز فوقه برجلين مرة إلى الأمام ومرة إلى الخلف نعيد وضع العمود ونطلب من اللاعبين القفز مرة على اليمين ومرة على اليسار	20د	5 تكرارات	راحة بين كل حركة واخرى	القفز برجلين و سقوط سليم
المرحلة الختامية	عودة الى الحالة الطبيعية	مقابلة مصغرة حركات استرخائية	15د			

الهدف الوحدة ; تمرير مع التسديد - مكان التدريب : ملعب 20 اوت

الوسائل: اقماع 4 من الوان من اللباس +كرات

المراحل	الاهداف	التمارين	الحجم	تكرار	الراحة	الملاحظة
المرحلة التمهيدية	تهيئة الجسم	تسخينات بالكرة تمرير استقبال تنطيط تحكم _حركات التمدد العضلي	10د 10د			استعمال الرجلين
المرحلة الأساسية	الجري و تسديد	التشكيل :نضع 2 مرمى متقابلين مع حارسين، ونشكل مجموعتين من اللاعبين المج أ يمرر اللاعب الكرة بين قمعين ويجري بسرعة قصوى خلف القمع ويسدد كرة نحو المرمى العملية نفسها مع المجموعة ب ثم يذهب إلى المجموعة أ والعكس	25 د	4 تكرارات لكل حركة	راحة بين كل حركة واخرى	تسديد في الجيد في الوقت المناسب
	تمرير الجيد في العمق السرعة التسديد	:نضع 2 مرمى متقابلين مع حارسين، ونشكل مجموعتين من اللاعبين المج أ يمرر لي ب و ب يمرر في العمق الى أ وأ ينطلق بسرعة ويسدد وعكس	25د	4 تكرارات لكل حركة	راحة بين كل حركة واخرى	تمرير و تسديد في الوقت المناسب
المرحلة الختامية	عودة الى الحالة الطبيعية	مقابلة مصغرة حركات استرخائية	15د			

الهدف الوحدة ; درجة الكرة مع التسديد - مكان التدريب : ملعب 20 اوت

الوسائل: اقماع 2 من الوان من اللباس +كرات

المدة :

المراحل	الاهداف	التمارين	الحجم	تكرار	الراحة	الملاحظة
المرحلة التمهيديّة	تهيئة الجسم	تسخين بالكرة تمرير استقبال تنطيط تحكم _ حركات التمدد العضلي	10د 10د			استعمال الرجلين
المرحلة الأساسية	درجة الكرة بكلتي القدمين	التشكيل :نضع اللاعبين في منطقة محددة بأقماع، ونطلب منهم درجة الكرة مع رفع الرأس حسب تعليمات أو إشارات المدرب: 1-درجة الكرة بسرعة في الاتجاه المغاير. -درجة الكرة بالرجل اليمنى. -درجة الكرة بالرجل اليسرى -درجة الكرة بباطن القدم. -درجة الكرة بظهر القدم. -درجة الكرة بأسفل القدم.	20 د	4 تكرارات لكل حركة	راحة بين كل حركة واخرى	إدراج تمارين المرونة بين التكرارات
	درجة الكرة بكلتي القدمين مع التسديد	2درجة حرة + تسديد باليمنى. -درجة حرة + تسديد باليسرى. -درجة بالرجل اليمنى + تسديد باليمنى. -درجة بالرجل اليسرى + تسديد باليسرى. -درجة بالتناوب + تسديد باليمنى. -درجة بالتناوب + تسديد باليسرى.	20د	5 تكرارات لكل حركة	راحة بين كل حركة واخرى	تسديد في الوقت المناسب
المرحلة الختامية	عودة الى الحالة الطبيعية	مقابلة مصغرة حركات استرخائية	15د			