



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

- جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
- معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم

قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية و الرياضية - تدريب رياضي - تحت عنوان :

أثر وحدات تدريبية مدعمة ببرنامج حاسوبي على تطوير أداء بعض
المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (13-15) سنة

تحت إشراف :
أ/ دحون عومري

- من إعداد الطالبان :
- جوداد عبد القادر
- قرّة بلقاسم

* السنة الجامعية : 2016/2015 *

الإهداء

إلى التي الجنة تحت أقدامها

إلى التي إن قدمت لها كنوز الدنيا ما وفيت ذرة من فضلها علي.....أمي
الغالية

إلى مثلي الأعلى وقدوتي إلى الذي رسم لي طريقا في الحياة.....أبي
العزیز

إلى إخوتي (أيوب، أسامة) إلى جميع أفراد عائلتي

إلى جميع أصدقائي (عبد القادر، محمد، أمين، لطفي، هوارى)

إلى كل من كان سندا لي

أهدي ثمرة جهدي

عبد القادر

الإهداء

بسم الله و الصلاة و السلام على سيد الخلق و اشرف المرسلين

الحمد كل الحمد لله عزوجل والدي وفقنا لهذا العمل وما كنا له على نعمة الجمة وما وما
كنا له بحاصين ولا معددين فالحمد له على العقل ولولاه ما كنا بمفكرين ولا مستنبتين
وعلى نعمة العلم وإلا كنا جاهلين.

اهدي ثمرة جهدي إلى مدرسة الأخلاق و التربية إلى من سهرت على الليلي حتى
وصلت إلى ما وصلت إليه الآن إلى أمي ثم أبي كان سندي وشدت من عزمي وقوتي.
إلى الجدة الكريمة الغالية ل طالما كان دعائها إعانة لي و مفتاح نجاحي دون انسى جدي.

إلى جميع الأفراد العائلة

إلى كل الأهل و الأقارب

إلى كل الأصدقاء و الزملاء (العيد، سيد علي، محمد، سليم، مختار، ياسين، سفيان، الأمين)

إلى رفيقات (نعيمة، إكرام، رانية، سيهام، فاطمة)

إلى جميع أساتذة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية

إلى جميع من ساهم في نجاح هذا البحث.....

اهدي هذا العمل المتواضع

بلقاسم

شكر و تقدير

الحمد لله المتواجد بصفات الكمال و الجمال و السلام على سيد الخلق
محمد صلى الله عليه وسلم وعلى اله وصحبة أجمعين.....أما بعد:

أشكر الله على توفيقى

شكرا لوطني الغالي وشكرا للجامعة الجزائرية و بالأخص

جامعة مستغانم

كما نشكر كل من الطاقم الإداري وكل أساتذة معهد التربية البدنية و

الرياضية بمستغانم

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "دحون عومري"

من خلال مساهمته في انجاز هذا العمل المتواضع

بإرشاداته و نصائحه القيمة

كما نتوجه بالشكر للاعبين و المدرب الذين قاموا بمساعدتي في إنجاز هذا العمل.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر وحدات التدريبية مدعمة ببرنامج حاسوبي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة).

تهدف هذه الدراسة إلى إعداد وحدات تدريبية وتدعيمها ببرنامج حاسوبي لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين لكرة القدم (13-15 سنة)، ولتحقيق ذلك أجري البحث على عينة تتكون من 18 لاعبا تم إختيارهم بطريقة مقصودة من فريق ميثالية تغنيف ولاية معسكر، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي و البعدي وهذا لملائمته مع طبيعة البحث، فضلا عن اللجوء إلى استخدام إختبارات مقننة تقيس المهارات الأساسية في كرة القدم ومناسبة للفئة العمرية (13-15).

أهم إستنتاج: تحسن في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى للاعبي أصاغر (13-15).

أهم الإقتراحات:

- استخدام الوحدات التدريبية المقترحة من أجل تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم
- استخدام البرنامج الحاسوبي المقترح في العمليات التدريبية خاصة مع الفئات العمرية الصغرى من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم
- اجراء دراسات حول التكنولوجيات المستعملة في عملية التدريب للناشئين.
- الإهتمام بالإعداد المهاري بالنسبة للفئات العمرية الصغرى.

الكلمات المفتاحية: المهارات الأساسية ، البرنامج الحاسوبي ، كرة القدم، وحدات التدريبية.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المهارية	01
65	يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير	02
66	يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمهارة ترويض الكرة	03
68	يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الجري بالكرة	04
69	يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمهارة السيطرة على الكرة	05

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
49	يوضح إختبار التمرير في أربع الأهداف	01
50	يوضح إختبار ترويض الكرة	02
51	يوضح إختبار الجري المعرج بالكرة	03
52	يوضح إختبار السيطرة على الكرة	04
55	يوضح نافذة الرئيسة للبرنامج الحاسوبي	05
56	يوضح نافذة التعريف بالدليل	06
57	يوضح نافذة المهارات الأساسية في كرة القدم	07
58	يوضح نافذة شرح المهارات بالفيديو	08
59	نافذة توضح حساب معدل ضربات القلب المستهدفة	09
59	يوضح نافذة تبين تمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية	10
60	نافذة تبين بطاقة التقييم الخاصة باللاعب	11
65	يوضح متوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي في مهارة التمرير	12
67	يوضح متوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي في مهارة ترويض الكرة	13
68	يوضح متوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي في مهارة الجري بالكرة	14
69	يوضح متوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي في مهارة السيطرة على الكرة	15

المحتوى البحث

أ شكر وتقدير

ج إهداء

قائمة المحتويات

د قائمة الجداول

و قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

1 1 مقدمة

2 2 مشكلة

3 3 الأهداف

3 4 الفرضيات

3 5 أهمية البحث

4 6 مصطلحات البحث

5 7 الدراسات المشابهة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب في كرة القدم

13 تمهيد

14 1- طرق التدريب في كرة القدم

14 1.1- التدريب المستمر

15 2.1- التدريب الفتري

15 1.2.1- التدريب الفتري منخفض الشدة

15 2.2.1- التدريب الفتري منخفض الشدة

163.1- التدريب الدائري
174.1- التدريب التكراري
182- تخطيط التدريب في كرة القدم
181.2- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم
192.2- أنواع خطط التدريب في كرة القدم
191.2.2- خطة التدريب طويلة المدى
202.2.2- خطة التدريب السنوية
211.2.2.2- الفترة الإعدادية
222.2.2.2- فترة المنافسات
223.2.2.2- الفترة الإنتقالية
233.2.2- خطة التدريب الفترية
244.2.2- خطة تدريب الوحدة التدريبية
263- الحاسوب
261.3- إستخدام الحاسوب في التعلم
272.3- إستخدام الحاسوب في التدريب
27الخلاصة

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم و المرحلة العمرية

30تمهيد
301-2 كرة القدم
302-2 لمحة تاريخية عن كرة القدم
313-2 الإعداد المهاري
311-3-2 مفهوم الإعداد المهاري

322-3-2 مراحل الإعداد المهاري.
324-2 مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم.
321-4-2 الأهمية المهارات الأساسية في كرة القدم.
332-4-2 المهارات الأساسية في كرة القدم
331-2-4-2 التمرير
352-2-4-2 الجري بالكرة
363-2-4-2 السيطرة على الكرة.
374-2-4-2 ترويض الكرة.
385-2 مرحلة العمرية.
391-5-2 مرحلة المراهقة المبكرة.
401-1-5-2 النمو الجسمي.
402-2-5-2 النمو الحركي.
413-2-5-2 النمو العقلي.
414-2-5-2 النمو الإنفعالي.
425-2-5-2 النمو الإجتماعي.
42الخلاصة.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

461-2 منهج البحث.
462-2 المجتمع وعينة البحث.
463-2 متغيرات البحث.
474-2 مجالات البحث.

47	5-2 أدوات البحث
48	6-2 مواصفات الإختبارات المهارية المستخدمة.....
52	7-2 الأسس العلمية للإختبارات.....
54	8-2 الوحدات التدريبية المقترحة.....
55	9-2 البرنامج الحاسوبي المقترح.....
60	10-2 الدراسة الإحصائية
62	11-2 صعوبات البحث.....
 خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

65	1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبارات.....
65	1-1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار تمرير الكرة.....
66	2-1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار الترويض الكرة
67	3-1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار الجري بالكرة.....
69	4-1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار السيطرة على الكرة.....
70	2-2 الإستنتاجات الخاصة بالجدول.....
71	3-2 الإستنتاجات العامة.....
71	4-2 مناقشة الفرضيات
72	5-2 الإقتراحات
73	6-2 الخلاصة.....

1- مقدمة البحث:

إن تحقيق التفوق الرياضي في أي تخصص من التخصصات الرياضية ومنها كرة القدم هدف يسعى لتحقيقه القائمون على العملية التدريبية، كما أن الوصول الى المستويات العليا يحتاج إلى الاهتمام بالتخطيط العلمي السليم المبني على أسس علمية ، وكذلك الوصول بمستوى اللاعب الى الدرجة التي تمكنه من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم إعداد وتكوين اللاعب في الفئات العمرية الصغرى وفق برامج تدريبية ذات أسس علمية للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والتكتيكي وبالتالي صناعة اللاعب الشامل الذي يمتلك كل القدرات البدنية والمهارية في ميدان اللعب بالكرة أو بدونها. وفي هذا الصدد يشير زاكي رمضان 2015 انه من أجل ضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم إتباع أحسن الطرق والإمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين وتطوير صفاتهم البدنية والمهارية والخطية والنفسية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير .

وقد ساهم الاهتمام الكبير من قبل الدول المتطورة كروسيا على غرار ألمانيا بالتدريب الرياضي في كرة القدم في تعدد وتنوع أساليب التدريب وأصبح العديد من هذه الأساليب يرتبط وبشكل كبير بالتقنية الحديثة (الكمبيوتر ، الفيديو ...الخ) الأمر الذي ساهم وبشكل كبير في رفع مستوى اللاعب البدني ،المهاري ،التكتيكي و النفسي

لذلك أصبح من الضروري إدخال التكنولوجيا الحديثة المتمثلة في الحاسوب في تصميم العمليات التدريبية حتى يتسنى للمدرب الاستفادة من خلال استخدامها داخل الوحدات التدريبية لترسيخ المهارات والارتقاء بمختلف القدرات البدنية و المهارية والخطية للاعبين إلى المستويات العالية ولتكوين منظومة تدريبية حديثة تتلاءم مع

قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء قاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. وقد قسم البحث الى بابين الباب الأول قسم الى فصلين ، الفصل الأول تناول فيه الباحثان التدريب في كرة القدم أما الفصل الثاني المهارات الأساسية في كرة القدم.و الباب الثاني قسم الى فصلين ، الفصل الأول تطرق فيه الباحثان الى منهج البحث و إجراءاته الميدانية.أما الفصل الثاني عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية.

2-مشكلة البحث :

رغم التطور الحاصل في طرق وأساليب التدريب الرياضي في كرة القدم إلا أن واقع الاستفادة منها في الجزائر وخاصة لدى الفئات الصغرى لازال محدودا ، فالكثير من المدربين يعتمدون على الأساليب التقليدية التي تركز على الشرح الشفوي.

لذلك أصبح من الضروري إدخال التكنولوجيا الحديثة المتمثلة في الحاسوب في تصميم العمليات التدريبية حتى يتسنى للمدرب الاستفادة من خلال استخدامها داخل الوحدات التدريبية لترسيخ المهارات والارتقاء بمختلف القدرات البدنية و المهارية والخطية للاعبين إلى المستويات العالية، فالأخطاء المرتكبة في المراحل الأولى في العملية التدريبية من عمر اللاعب وخاصة على مستوى المهارات قد تعطي تأثيرها السلبي حين بلوغ اللاعب مستويات عالية ولهذا يستلزم إتباع أنجع الطرق التدريبية وأنسبها في سن مبكرة وعلى هذا الأساس قام الطالبان الباحثان بإجراء هذا البحث الذي تجلى في إعداد وحدات تدريبية مدعمة ببرنامج حاسوبي تساهم في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى أصغر لاعبي كرة القدم وعلى ضوء ما سبق تجلت مشكلة بحثنا في السؤال التالي:

ما أثر الوحدات التدريبية المدعمة بالبرنامج الحاسوبي على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أصغر (13-15 سنة)؟

3- أهداف البحث :

- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المدعمة بالبرنامج الحاسوبي على أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أصغر (13-15 سنة)
- اكتشاف مدى فاعلية البرنامج الحاسوبي في ترسيخ بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أصغر (13-15 سنة).

4- فرضيات البحث :

- الوحدات التدريبية المدعمة بالبرنامج الحاسوبي تؤثر إيجابيا في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أصغر (13-15 سنة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.

5- أهمية البحث :

- تزويد العاملين في مجال التدريب الرياضي بهذا البحث و الذي يتضمن توضيح فاعلية الوحدات التدريبية والبرامج الحاسوبية في الارتقاء بمستوى بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.
- معرفة نسب التمارين التي تساهم في تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .

6-مصطلحات البحث :

6-1- الوحدات التدريبية:هي أصغر مكون في التنظيم البنائي لعمليات التدريب حيث تحتوي على مجموعة من التمرينات ذات الاتجاهات المختلفة والتي تحدد طبقا للهدف(الباسطي، 2001، صفحة 234) .

ويعرفها الطالبان الباحثان إجرائيا على أنها مجموعة من الأنشطة التي يتحقق من خلالها الأهداف التدريبية والتربوية من خلال عدد من التمرينات المتسلسلة و المخططة طبقا للأسس و المبادئ العلمية .

6-2- المهارات الأساسية:

هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أوبدونها(مختار، 1994، صفحة 21)

ويعرفها الطالبان الباحثان إجرائيا على أنها نوع معين من الأداء الحركي يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحكم في كرة في جميع مواقف اللعب.

6-3- كرة القدم:

هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا بمافيهم حارس المرمى ويديرها 4 حكام ،الحكم الرئيسي وحكمين على خط التماس وحكم رابع كمساعد كما أنها تعد الرياضة الأكثر شعبية في العالم.(فيصل عياش واخرون، 1997)

ويعرفها الطالبان الباحثان إجرائيا على أنها لعبة جماعية تجمع بين فريقين يتكون كل منهما من إحدى عشر لاعبا و لايقبل عن سبعة لاعبين داخل الملعب مهما كانت

الظروف وتنتهي المقابلة بفوز أحدهما أو خسارة الآخر أو تعادلها بموجب القانون الدولي لكرة القدم.

6-4- البرنامج الحاسوبي :

هو عبارة عن نوع من البرمجيات يوفر للمستخدم أشكالاً متعددة من آليات تكنولوجيا العرض و التخزين و الإسترجاع و البث و المعالجة، لنسيج من المرئيات و السمعيات الرقمية و التفاعلية.(أمين، زينب محمد، 2000، صفحة 199)

ويعرفه الطالبان الباحثان إجرائياً على أنه عبارة عن مجموعة أو سلسلة من التعليمات يتم تصميمها وبرمجتها بواسطة الحاسوب لتنفيذ مهمة معينة بحيث يستطيع المتعلم التعامل معه حسب

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسات المشابهة:

7-1. دراسة محمد بدرالدين صالح الجندي 2006 بعنوان تصميم برنامج بالحاسب

الآلي (الكمبيوتر) لتعليم بعض مهارات منهاج التربية الرياضية

يهدف البحث الى تصميم برنامج بالحاسب الآلي (الكمبيوتر) لتعليم بعض مهارات منهاج التربية الرياضية والتعرف على الفروق في المستوى المهارى بين كل من المجموعة التجريبية التى طبق عليها البرنامج التعليمي المصمم بالحاسب الآلي والمجموعة الضابطة التى طبق عليها البرنامج التعليمي التقليدي . واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة . وقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات أهمها أن التعليم يؤثر باستخدام برامج الكمبيوتر التعليمية تأثيراً ايجابياً فى تدريس أجزاء منهاج التربية الرياضية وفى تعلم مهارات هذا المنهاج

من حيث تقدم مستوى الأداء المهارى واستخدام الكمبيوتر كوسيلة تعليمية سمعية وبصرية أثبت فاعلية مع تلاميذ المرحلة الاعدادية فى التعلم وفى زيادة دافعيتهم ومشاركتهم الايجابية .

ويوصي الباحث بمايلى:(1) استخدام البرنامج التعليمى قيد الدراسة والمصمم بالكمبيوتر فى تدريس مهارات منهاج التربية الرياضية لما لبرامج الكمبيوتر التعليمية من دور ايجابي فى تفعيل العملية التعليمية . (2) ضرورة اهتمام لجان تطوير المناهج والكتب بوزارة التربية والتعليم بتحديث طرق تدريس منهاج التربية الرياضية بالمدارس باستخدام أحدث تقنيات تكنولوجيا التعليم عن طريق التوسع فى تصميم واستخدام برامج الكمبيوتر التعليمية حتى نستطيع مواكبة التطور التكنولوجى.(3) زيادة عدد الحصص المدرسية المحددة لمادة التربية الرياضية بالمدارس فى الخطة الدراسية . (4) العمل على تصميم برامج بالكمبيوتر تتضمن النواحي التعليمية لمنهاج التربية الرياضية طرق تقويم مستوى الأداء يستفيد منها المدرس فى الاكتشاف الدورى للموهوبين وأيضاً يستفيد منها التلميذ فى تقويم أداء نفسه . (5) توفير المزيد من أجهزة الكمبيوتر بالمدارس تتلائم مع العدد الكلي للتلاميذ بالمدرسة لاستخدامها فى تعليم العديد من المهارات فى الأنشطة المختلفة.

2-7. دراسة خالد فريد عزت زياده 2002 بعنوان تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

هدف البحث إلى : التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة وذلك من خلال :

1- تصميم برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر ومعرفة تأثيره على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية "جامعة المنصورة"

2- مقارنة تأثير كل من البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر والبرنامج المتبع على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية "جامعة المنصورة" . وقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات:

1- أثر البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر تأثيراً إيجابياً على تعلم طلاب المجموعة التجريبية للمتغيرات المهارية لرياضة الجودو .

2- البرنامج التقليدي ساهم بطريقة إيجابية في تعلم طلاب المجموعة الضابطة للمتغيرات المهارية لرياضة الجودو .

3- البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر كان أكثر تأثيراً على تعلم المتغيرات المهارية لرياضة الجودو (قيد البحث) من البرنامج التقليدي مما يؤكد على قوة فاعليته . وبناءً على النتائج التي أسفر عنها البحث يوصي الباحث بالآتي:

1- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الكمبيوتر في تدريس مادة الجودو لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية.

2- الاستفادة من خبرات المتخصصين في مجال تكنولوجيا التعليم من خلال عقد الندوات لمعاونى أعضاء هيئة التدريس لإنتاج البرامج التعليمية للأنشطة المختلفة

3- ضرورة الاهتمام بتوفير أجهزة الكمبيوتر الحديثة داخل كليات التربية الرياضية لإنتاج البرامج التعليمية.

4- توفير معامل لإنتاج البرامج التعليمية داخل كليات التربية الرياضية وضرورة توفير البرامج التعليمية والمتاحة حالياً في المجال الرياضي والموجودة على شكل أقراص مضغوطة CD بالإضافة للكتب الخاصة بها والمنشورة من قبل بعض دور النشر العالمية وكذلك الاتحادات الرياضية الدولية وضرورة اجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الأجهزة التكنولوجية في مجال التعلم الحركي على مستوى كليات التربية الرياضية للارتقاء بالعملية التعليمية على الوجه الأكمل ومواكبة التطور الحادث بالدول المتقدمة .

الدراسات السابقة:

3-7. دراسة مسك علي ويسعد خيدر 2000 : مذكرة ليسانس بعنوان أثر وحدات تدريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أشبال. تهدف هذه الدراسة التي أقيمت على لاعبي كرة القدم أشبال الى إبراز أثر استخدام وحدات تدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، إضافة الى تنظيم ووضع وحدات تدريبية لرفع من مستوى وأداء اللاعبين من الناحية الفنية في اللعب. _ توصيات الباحثان:

يجب الاهتمام والعمل الجاد وتهيئة كل الظروف والامكانيات في سبيل تطوير تقنيات هذه اللعبة أثناء عملية التدريب .

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

إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية بحيث تتناسب مع مستوى قدرات وأعمار اللاعبين.

4-7. دراسة بن رايح اسماعيل وبلنوار احمد : مذكرة ليسانس 2000

بعنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية للاعبين كرة القدم (12-14 سنة).

يهدف هذا البحث المقام على لاعبي مدينة تيارت صنف (12-14 سنة) الى الكشف عن سبب تدني وعدم استقرار المستوى ، واثر استخدام وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لعينة البحث.

واستنتجت مجموعة البحث أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والمعنوية للعينة التجريبية ، او هناك تطابق في اتجاه نتائج الاختبارات البدنية و المهارية مما يعكس التأثير الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة وفعاليتها مقارنة بالعينة الضابطة ومن أهم التوصيات :

ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي الحديث بأسلوب علمي صحيح عن طريق مشاركتهم في الملتقيات العلمية والندوات و الدورات التدريبية و التريصات تحت إشراف المختصين كما يوصي الباحثون مدربين الفئات العمرية الصغرى بضرورة استخدام الوحدات التدريبية المقترحة.

مناقشة الدراسات المشابهة:

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة باستخدام الكمبيوتر في العملية التدريبية إضافة إلى الأهداف المرسومة المتمثلة في تطوير الجانب المهاري للاعبين، فضلا عن الاتفاق معها من حيث المنهج التجريبي للبحث. سرعته وقدرته على التعلم .

أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات المشابهة من حيث حجم العينة و المرحلة العمرية و في استخدام الباحثان لبرنامج حاسوبي لتدعيم الوحدات التدريبية في ترسيخ أهم المهارات الأساسية للاعبين.

تمهيد:

يعتبر التدريب الحديث في كرة القدم عملية تربية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب والارتقاء بقدراته المهارية وإكسابه الجوانب الخطئية المتعددة وكذلك تنمية أجهزته الفيزيولوجية و تهذيب صفاته الإرادية و الخلقية التي يجب أن يتحلى بها الرياضي بالإضافة إلى بناء الناحية العقلية و الكفاية الفنية التي ستساعده كثيرا في إخراج قدراته بطريقة اقتصادية للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء .

1_ طرق التدريب في كرة القدم:

تلعب خصوصية اللعبة الرياضية وأهداف التدريب المحور الرئيسي لاختلاف الطرق و الأساليب في التدريب الرياضي وفي الآونة الأخيرة لقد تعددت طرق وأساليب تدريب كرة القدم التي ظهرت بعد التطور الكبير في إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية و السرعة الفائقة التي أظهرتها فرق كرة القدم في المنافسات الرياضية مما جعلت محتوى و أنظمة التدريب تتماشى مع هذا التقدم الهائل و السريع في لعبة كرة القدم.

1_1_ التدريب المستمر:

هو عبارة عن مجموعة من التمرينات المختلفة التي تلائم مستويات لاعبي كرة القدم وذات جرعات حمل بمستويات متوسطة وغالبا ما تصل ضربات القلب عند اللاعب في هذه الطريقة إلى 150 ضربة في الدقيقة .

وتأخذ هذه الطريقة اسمها من الاستمرارية الحركية بواسطة تمرينات وحركات تخدم الجانب البدني للاعبين وتستمر لفترة طويلة ذات الشدة ثابتة دون ان تتخللها فترات راحة خلال أداء التمرينات ، كما يهدف هذا النوع التدريبي إلى رفع كفاءة الأجهزة العضوية منها تقوية العضلات وتطوير الجهاز الدوري التنفسي وعادة هذا النوع من التدريب في كرة القدم يستخدم في بدايات المرحلة التحضيرية وكذلك في الفترة الأولى من مرحلة الإعداد ويمكن استخدام ملعب كرة القدم وذلك لملائمته لإعداد التمرينات الترويحية والبدنية للوصول الى نفس الغرض التطبيقي في اجراء التمرينات لتطوير المطاولة الاوكسجينية دون استخدام الاركاض الطويلة في الضاحية التي تكون في بعض الأحيان اقل شوقا و اكثر مللا.(محمود، 2011، صفحة 177)

1_2_1_ التدريب الفتري:

التدريب الفتري يشمل أداء فترات تكرار مجموعة من التمرينات يتخللها فترة استعادة قصيرة فيما بينها، وطول وشدة فترات العمل يعتمد على ما يحاول الرياضي ان ينميه، فمثلا فترات العمل الأطول تتطلب استخدام اكبر لإنتاج الطاقة الهوائي، في حين الفترات الأكثر شدة تمد بمشاركة أكبر للتمثيل الغذائي اللاهوائي لذلك فإن التدريب الفتري المصمم لتحسين الحد الأقصى للاستهلاك الاكسجيني لا بد أن يستخدم بصفة عامة فترات أطول من 60 ثا ليعظم إعادة إنتاج ثلاثي ادينوزين الفوسفات هوائيا. ويختلف التدريب الفتري عن التدريب المستمر بتأثيره الأفضل على تكييف الجهاز العصبي المركزي لأداء الحركات المطلوبة في المنافسة وتتيح الفرصة لاداء مجموعة كبيرة من تمرين عالي الشدة ، بالإضافة إلى أن هذه الطريقة في التدريب تقدم طريقتين بإمداد حمل تدريبي زائد ، فمثلا يمكن الارتقاء بالحمل التدريبي عند استخدام التدريب الفتري بتغيير درجة الحمل للإمداد بحمل زائد من خلال زيادة كل من العدد الإجمالي لفترات التمرين المؤداة أو شدة فترات العمل.(علي فهمي و آخرون، 2008، صفحة 177)

1_2_1_1_ التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يعمل هذا النوع من التدريب الفتري على تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة او القوة أو القوة المميزة بالسرعة.

1_2_2_1_ التدريب الفتري منخفض الشدة:

يزيد كفاية الأجهزة العضوية والعضلية القلب وجهاز التنفس حيث يصل النبض إلى 160ضربة في الدقيقة الواحدة أثناء الحمل الرياضي العالي مما يساعد على تطوير

صفة المطاولة.(محمود، 2011، صفحة 181)

1_3_التدريب الدائري:

يجب ألا يفهم من مصطلح التدريب الدائري أنه طريقة من طرق التدريب المتداولة الآن (المستمر، الفتري، التكراري) فإن هذا بعيد عن الحقيقة، حيث أنه عبارة عن أسلوب أو نظام له أصوله النظرية والعملية وشروطه ومجالاته أيضاً، فهو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية يعتمد في مجالاته على طرق التدريب السابق ذكرها بحيث من الممكن أن تشكل وحدة التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب المستمر وفي هذه الحالة يطلق عليها وحدة التدريب الدائري باستخدام التدريب المستمر، وكذلك باستخدام التدريب الفتري منخفض الشدة أو مرتفع الشدة ونفس الأمثلة أيضاً عند استخدام التدريب الدائري في مجال التدريب التكراري.

وحيث ان التدريب الدائري هو أسلوب تنظيمي لطرق التدريب المعروفة فانه يستخدم نفس طرق تقنين الحمل المعمول بها في التدريب الرياضي منح حيث الشدة والحمل و الكثافة و فترات الراحة البيئية.

ولقد عرف هارة التدريب بكونه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها و فترات الراحة البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ اي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.

كما ان وحدة التدريب الدائري غالبا ما تأخذ شكل دائرة حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأ اللاعب بالتمرين الاول ثم الثاني

وهكذا ملتزماً بتسلسل التمرينات الى أن ينهي الدائرة.(كمال درويش وحسانين، 1999،
صفحة 23)

1_3_1_ مميزات التدريب الدائري:

_ زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف
للمجهود البدني المبذول.

_ يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى
الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة .
_ يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرق التدريب وبذلك يمكن
التركيز على تنمية صفات بدنية معينة.

_ يمكن لكل لاعب ممارسة التدريب طبقاً لجرعة محددة تتناسب مع درجة مستواه.
_ يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات وفقاً للإمكانات المتاحة .
_ يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة .

_ يسهم في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل الإرادة .(علي فهمي و
أخرون، 2008، صفحة 285)

1_4_ التدريب التكراري:

تستخدم طريقة التدريب التكراري لتطوير أحد العناصر المهمة من عناصر اللياقة
البدنية كعنصر السرعة ويتم ذلك عن طريق تطوير العمليات الاكسجينية ويتم تكرار
هذا التمرين باستخدام الراحة الطويلة تحت الظروف الاكسجينية في أداء التمرينات، ما
يأخذ المدرب أو المشرف على أداء هذه التمرينات بطريقة التدريب التكراري، هو صفة
التغيير المستمر في عدد التكرارات مع إعطاء راحة ايجابية بين هذه التكرارات حسب

الجهد المبذول في أداء التمرين ومن خلال هذه الراحة الايجابية تسمح للاعب بالعودة الكاملة للحالة الطبيعية و لوظائف الطاقة في الجسم كما كانت في بداية التمرين ويستغرق كل تمرين في هذه الطريقة التدريبية (20-30ثا).
 بما أن هذه الطريقة التدريبية تعمل على تطوير عنصر السرعة وأنواع السرعة الاخرى مثل مطاولة السرعة مع مراعاة نوع الشدة مع تغيير عدد التكرارات بين تمرين وآخر مع احتساب الراحة بعد زوال تأثيرات الحمل السابق ومن المستحسن ان تكون الشدة ثابتة لان طريقة الاستخدام بين الفئات العمرية وخاصة بين الأشبال والناشئين .
 وممارسة هذه الطريقة في عملية الإعداد البدني والمحافظة على إكساب عناصرها المختلفة مع التأكيد على عنصر السرعة في فترة ما قبل المنافسات وكذلك في فترة المنافسات الرياضية مع المحافظة على الاختيار الأمثل لتطبيق التمرينات وأنواعها.(محمود، 2011، صفحة 180)

2_ تخطيط التدريب في كرة القدم :

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها وتقويم العمل بصفة عامة ، والتخطيط في كرة القدم يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى الوقاد.(الوقاد، 2003، صفحة 269)

2_1_ خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- 1_ تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.
- 2_ تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول الى الهدف المحدد.

- 3_ تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات.
- 4_ تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط
- 5_ توفير إمكانيات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات .
- 6_ أن يراعى التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
- 7_ تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول الى الهدف.

(عبد، 2007، صفحة 350)

2_2_ أنواع خطط التدريب في كرة القدم:

2_2_1_ خطة التدريب طويلة المدى:

خطة العمل طويلة المدى غالبا ما تكون لمدة 4سنوات متتالية بالنسبة للفرق أو المنتخبات التي ترتبط بمسابقات أو دورات أو بطولات دولية أو أولمبية كالمشاركة في بطولات كأس العالم والبطولات القارية ، حيث تحتاج هذه الفرق او المنتخبات الى وضع التخطيط الذي يضمن لها تحقيق المستويات البدنية والفنية والتي تأهلها للمشاركة في البطولة وتحقيق أعلى النتائج والمستويات.

وقبل البدء في وضع خطة العمل اللازمة فإنه من الواجب توفر بعض البيانات

الضرورية و التي تتلخص في:

- _ تحديد الأهداف الأساسية للفريق.
- _ تحديد اللاعبين وصفاتهم ومستوياتهم المختلفة .
- _ تحديد الزمن المخصص للخطة بصفة عامة .
- _ البطولات والدورات والمباريات التي سيشترك فيها الفريق خلال الخطة .

- _ تحديد المهام الأساسية للتدريب في كل مرحلة من مراحل الخطة .
- _ توزيع فترات التدريب والمباريات وفترات الراحة وتحديد مواعيدها .
- _ نتائج الاختبارات البدنية والفنية والفسولوجية والمعدلات التي تم تحقيقها

والمطلوب الوصول إليها في كل فترة من فترات الخطة.

- _ نتائج الكشف الطبي ومواعيد الكشف الطبي الدوري في مختلف مراحل الخطة.
- _ إعداد وطباعة برامج التدريب وكل ما يتعلق بالخطة وتوزيعها على المدربين واللاعبين في كل مرحلة من مراحل الخطة.(الوقاد، 2003، صفحة 269)

2_2_2_ خطة التدريب السنوية:

ويطلق عليها خطط قصيرة المدى وهي عبارة عن التخطيط للتدريب الفردي و الجماعي والفرقي على مدار السنة وتعتبر تلك الخطة دورة مغلقة متكررة يتحدد فيها الهدف والواجبات والوسائل وطرق التدريب ووسائل التقييم. وتتقسم خطة التدريب السنوية الى ثلاث فترات هي:

2_2_2_1_ الفترة الإعدادية:

إن الهدف الرئيسي لأي مدير فني هو أن يكون فريقه في أحسن فورمة عند بدء وخلال فترة المباريات ويتم تحقيق ذلك من خلال نمو متكامل من جميع النواحي البدنية والمهارية والخطية و الإرادية والنفسية عند خوض غمار المنافسات . وطبيعة كرة القدم تتطلب من اللاعبين بذل مجهود بذل مجهود بدني خارق لذلك تعتبر الفترة الإعدادية هي المرحلة الأساسية التي تعد وتجهز اللاعب لمواجهة تحديات المنافسة أثناء المباريات ،ويقوم المدير الفني بتقسيمها إلى مراحل كالتالي:

1_ مرحلة الإعداد العام (2 الى 3 أسابيع).

2_ مرحلة الاعداد الخاص (3 الى 5 أسابيع).

3_ مرحلة الاعداد للمباريات (3 الى 4 أسابيع).

1_ مرحلة الاعداد العام:

وهي تشتمل على التمرينات العامة التي تهدف الى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة وتمتاز هذه المرحلة بزيادة حجم الحمل والشدة المنخفضة في التمرينات العامة مع اعطاء فترات راحة طويلة نسبيا، وهي تحتوي على تمرينات عامة لجميع أنحاء الجسم والعضلات التي تعمل في كرة القدم بالاضافة الى تمرينات الاحتفاظ بالكرة والتمرينات الفنية الاجبارية والتمرينات بالاجهزة وتدريبات الانتقال و الالعاب الصغيرة .

2_ مرحلة الاعداد الخاص:

وهي تشتمل على التمرينات الخاصة التي تركز على الاعداد البدني الخاص بكرة القدم وتعمل على تحسين الأداء المهاري و الخططي وتطويره وإكساب اللاعبين الصفات الارادية ويتميز حمل التدريب بقله الحجم وزيادة الشدة والكثافة. وفي هذه المرحلة يؤدي اللاعب تدريبات الاعداد البدني الخاص و التمرينات المهارية المرتبطة الصفات والقدرات البدنية للاعبين كذلك تؤدي تدريبات الأداءات المهارية المركبة مع تدريبات المراكز و التحركات بالكرة وبدون كرة وكذلك التدريبات الخططية الفردية والجماعية.(عبد، 2007، صفحة 358)

3_ مرحلة الاعداد للمباريات:

وتستغرق ما بين 3الى 4 أسابيع وطبقا لظروف كل فريق فتتضمن من 4الى 8 مباريات تجريبية ويخطط خلالها الاستمرار في رفع الاعداد البدني الى أن الاعداد المهاري و

الخططي وطوق اللعب يكون هو هدف هذه المرحلة بشكل أساسي وتستكمل مختلف الجوانب خاصة تلك التي تحتاج الى فترة طويلة لتطويرها وتتميتها مثل أنواع القوة العضلية و التحمل في ظروف المباريات.

2_2_2_2_ فترة المنافسات الرسمية:

يكن تحديد الهدف الرئيسي لهذه الفترة بمحاولة الاحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل اليه لاعبو الفريق والعمل على سد أي ثغرة في أنواع الاعداد كافة اذا ما أظهرت المباريات ذلك ، كما أن من اهداف هذه الفترة تفاعل المدرب مع أجواء المباريات ، فهو يعمل على اصلاح الأخطاء التي أظهرتها المباراة السابقة كما أنه في نفس الوقت يستعد لخوض المباراة القادمة.

إن هذه الفترة يمكن تقسيمها الى مرحلتين أولها في النصف الاول من المنافسات الرسمية و الثانية في النصف الثاني منها ، فخلال المرحلة الاولى من المنافسات لن يكون اللاعبون قد وصلو الى درجة اجهاد كبيرة وبذلك لابد ان يكون الحمل التدريبي في النصف الثاني اقل بشكل عام عنه في النصف الاول ، كما ان اللاعبين يكونو خلال المرحلة قد تعب والى حد ما نفسيا نتيجة لكثرة التنافس وقد يكون معدل الاصابات اكثر من المرحلة الاولى.(حماد، 1997، صفحة 271)

2_2_2_3_ الفترة الانتقالية:

إن هذه الفترة خاصة براحة الاعضاء و الاجهزة الوظيفية نتيجة ثقل وأعباء التدريب و المنافسات بدنيا ونفسيا و عسبا وتعد هذه الفترة بمثابة راحة ولكن يتم فيها بعض الأسابيع بإعطاء راحة ايجابية او تدريبات عرضية بمعنى استخدام أنشطة رياضية أخرى لغرض الترويح والحفاظ على القدرات البدنية ، وتكون هذه الأنشطة مغايرة

وبعيدة عن الاختصاص ، فضلا عن تغيير أماكن التدريب كذلك الوسائل و الاجهزة و الأدوات تمهيدا للانتقال الى مرحلة جديدة من الاعداد.(شغاتي، 2014، صفحة 57)

2_2_3_ خطة التدريب الفترية (الجزئية):

تنظم خلالها الوحدات التدريبية اليومية لمدة أسبوع أو أكثر وتكون في مجموعها الوحدات التدريبية القصيرة ، وغالبا ما يكون التدريب ما بين 5_10 مرات في الاسبوع مع مراعاة التشكيل الصحيح لحمل التدريب ودرجاته عن طريق توجيهه من حيث الشدة و الحجم و فترات الراحة البينية.

ولضمان تحقيق ذلك في دورة قصيرة يجب تحقيق مايلي:

- _ دراسة النواحي الفنية وتحسين مستوى أدائها.
- _ تطوير المستوى الاداء الفني بالحمل العالي.
- _ تنمية السرعة في ظروف العمل المستمر.
- _ تنمية السرعة في ظروف العمل لزمن قصير.
- _ تنمية القوة العضلية في حدود مقدرة اللاعبين 60-80%.
- _ تنمية تحمل القوة في ظروف العمل بالشدة المتوسطة والعالية والحد الاقصى لمقدرة اللاعبين.

2_2_4_ خطة تدريب الوحدة التدريبية:

تعتبر خطة وحدة التدريب اليومية هي القاعدة و الركيزة الأساسية لعملية التخطيط ، والخلية الأساسية لعملية التدريب ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية و التعليمية للوصول الى أهداف التدريب.

- ويراعى أن تحتوي مشتملات تخطيط الوحدة التدريبية اليومية على:
- _ تحديد الهدف الرئيسي و الواجبات الفرعية بكل دقة ووضوح.
 - _ إختيار وتحديد وترتيب محتويات الوحدة التدريبية.
 - _ تحديد درجات الحمل وكيفية تشكيله.
 - _ تحديد الطريقة و الاسلوب التدريبي المستخدم في الوحدة .
 - _ كيفية تنظيم اللاعبين بالنسبة بالنسبة للمكانات والأدوات والزمن .
 - _ تحديد الفترة الزمنية للوحدة التدريبية و الفترات الزمنية لاجزاء الوحدة التدريبية وكذلك فترات الراحة البينية.
 - _ تحديد تنظيمات اللاعبين وتشكيلاتهم خلال أجزاء الوحدة
 - _ أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل أداء وإنتاجية ممكنة لتحقيق الاهداف.(عبده، 2007، صفحة 352)
- الوحدة التدريبية:هي أصغر مكون في التنظيم البنائي لعمليات التدريب حيث تحتوي على مجموعة من التمرينات ذات الاتجاهات المختلفة والتي تحدد طبقا للهدف (الباسطي، 2001، صفحة 234)
- أجزاء الوحدة التدريبية:
- 1_ الاحماء: يهدف الى ان يتقبل اللاعب جهد التدريب ويتراوح زمنه ما بين 10%الى 20% من الزمن المخصص للوحدة ويتحقق هذا الهدف من خلال ما يلي:
 - _ الزيادة التدريجية في سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الاوعية الدموية.
 - _ زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك من خلال زيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع

_ إكساب العضلات الاستثارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للاداء ورفع درجة حرارة جسم اللاعب.

_ الوصول لأقصى استعداد نفسي للتدريب

_ الوصول لأقصى استعداد نفسي للتدريب أو المباراة

_ الوصول لأفضل استثارة انفعالية ايجابية لممارسة الأنشطة التدريب و المباراة.

2_ الجزء الرئيسي: يتحقق من خلاله أهداف وحدة التدريب وزمنه يعادل 70%الى 80% من الزمن المخصص للوحدة ويراعى فيه مايلي:

_ تمرينات التعلم المهاري و الخططي تتم عقب الاحماء مباشرة ، لان ذلك يتطلب اقصى درجة من تركيز الانتباه وينطبق ذلك على تمرينات الاستجابة الحركية .

_ تمرينات السرعة تتم بعد تمرينات التعلم المهارياضمانا لعدم الارهاق.

_ ينتهي الجزء الرئيسي باقصى درجة من درجات الاداء .

_ تمرينات القوة العضلية والتحمل تقدم بدءا من منتصف الجزء الرئيسي حتى نهايته.

3_ التهدئة : تهدف التهدئة الى العودة باللاعبين الى الحالة الطبيعية بعد ان وصلت

أجهزتهم الحيوية الى درجة عالية من معدلات العمل خلال بذل الجهد ويستغرق حوالي 7%الى 16% من الزمن المحدد للوحدة ويراعى فيه مايلي:

_ يحتوي على تمرينات الإسترخاء.

_ تكون تمريناته متدرجة من الاسهل الى الأصعب .

_ زمنها يتناسب طرديا مع درجة حمل وحدة التدريب .(حماد، 1997، صفحة 23)

الحاسوب :

يعرفه العقيلي وآخرون على أنه عبارة عن جهاز إلكتروني يتكون من مجموعة من الأجهزة أو الوحدات المستقلة التي تشكل معدات الحاسوب تؤدي كل منها وظيفة معينة، وتعمل في ما بينها بأسلوب متناسق ومنظم من خلال البرمجيات وتشكل البرمجيات و المعدات ما يسمى بنظام الحاسوب .

وعرفه أحمد عيادات على أنه عبارة آلة إلكترونية صممت لإستلام وتخزين البيانات من أجل إجراء جميع العمليات السهلة و الصعبة بطريقة دقيقة ومنظمة وسريعة للحصول على النتائج من جراء العمليات أوتوماتيكيا .(عيادات، 2014، صفحة 24).

استخدام الحاسوب في التعلم:

إن العصر الحديث ظهر بتقنياته المتطورة ووسائله الإعلامية ذات التكنولوجيا العالية، ويعتبر الحاسوب من ضمن الوسائل التي خطت خطوة عملاقة في تطور وحداتها. حيث يمثل الحاسوب قمة ما أنتجته التقنية الحديثة . فقد دخل الحاسوب شتى مناحي الحياة بدءاً من المنزل وانتهاءً بالفضاء الخارجي . وأصبح يؤثر في حياة الناس بشكل مباشر أو غير مباشر . ولما يتمتع به من مميزات لا توجد في غيره من الوسائل التعليمية فقد اتسع استخدامه في العملية التعليمية . ولعل من أهم هذه المميزات :

1-التفاعلية

2-تحكم المتعلم بالبرنامج

3-الإثارة والتشويق.(سعد، 2001، صفحة 24)

استخدام الحاسوب في التدريب الرياضي

تستخدم الأجهزة الإلكترونية والحاسب الآلي في المجالات الآتية :

- 1- الإدارة الرياضية وإدارة المباريات .
- 2- فسيولوجيا التدريب .
- 3- الإحصاء الرياضي .
- 4- الميكانيكا الحيوية .
- 5- برامج واختبارات للياقة البدنية .
- 6- مساعد المدرب والمدرس في الشرح والتدريب .
- 7- الرسوم البيانية الرياضية .
- 8- متابعة وتقييم الأنشطة الرياضية .(طارق صلاح،2016).

خلاصة:

أصبح التدريب الرياضي علما قائم بذاته فلا يمكن في حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية و الإشراف على الرياضيين ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي، وخلاصة الخبرة الباحثان الميدانية في رياضة كرة القدم التي تؤكد أن معظم المدربين لايراعون الأسس السابقة في تقسيم والتدريب على المهارات و تقديمها،حيث يدعوا الباحثان المدربين إلى ضرورة الإلمام بكل ماتقدم كدليل للتأكد من وجود الطرق التقديمية الصحيحة لتدريب على الحركات و المهارات البسيطة إلى أكثر تعقيدا وتسلسل هذه المهارات إنها مرتبطة بمراحل النمو والمتطلبات البدنية الخاصة بها .

تمهيد :

إن من البديهي ومسلم أن لكل رياضة مهاراتها الخاصة مثل كرة القدم، التي تعتمد عليها وهذا للوصول إلى نتيجة واحدة وهي صنع الفارق والفوز، وكرة القدم الحديثة أصبحت تعتمد على حسن استغلال الوقت وعدم تضييعه، لأن المهارة في مفهومها العام تعلم صاحبها الاقتصاد في الوقت والجهد وعليه فاللاعب الجيد ما يعني اللاعب المهاري وهو الذي يتقن المهارة ويعرف كيف يستعملها وأوقاتها وفرص نجاحها، وانطلاقاً من هذا سنعرض في هذا الفصل مختلف المهارات الأساسية التي يجب على لاعب كرة القدم الحديثة أن يملكها.

2-1 كرة القدم:

لعبة تتم بين فريقين يتألف كل من هما من 11 لاعبا يستعملون الكرة وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى ، ويحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه ، بغية تسجيل هدف و التفوق على الفريق المنافس.

ويتم تحريك الكرة بالأقدام و الرأس، وخلال اللعب لايسمح إلا لحارس المرمى أن يلمس الكرة بيده داخل المنطقة وتعرف بمنطقة الجراء، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمين تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت وتلعب المباراة على مدار شوطين.(سالم مختار، 1988، صفحة 11).

2-2 لمحة تاريخية عن كرة القدم:

تعود البدايات الأولى لجذور كرة القدم لحضارة الصين وعرفت بها لعبة كرة القدم آنذاك باسم تسوتشسو منذ ألفين وخمس مائة عام بكرة مستديرة الشكل ثم ظهرت في الحضارة الإغريقية حيث كان يمارسها الرجال فقط في المدن و الأرياف وكانت الكرة عبارة عن جلد حيوان، وقد اختلف العلماء و المؤرخون عن تاريخ هذه اللعبة أو

مكان نشأتها لأول مرة ولا يختلف اثنان على ان الحضارات القديمة في الغرب والعالم العربي الذين كانوا يمارسون شتى الممارسات الرياضية و الألعاب لخدمة جيوشهم وتقوية رجالهم وقد ذكر المؤرخون العرب ان قدماء العرب ووادي الرافدين مارسوا مايشبه لعبة كرة القدم ويذكرون أيضا أن قدماء الرومان نقلو هذه اللعبة الى الانجليز الذين يعتبرهم أغلب المؤرخين صانعي اللعبة وواضعي تصميمها وابتدأ عندهم الأسس الأولية لمظاهر اللعبة الحالية بالإضافة الى تطوير قواعد وأصول اللعبة وكان لهم الفضل الكبير في تنظيم قواعدها وتطوير أسس لعبها، ومع نهاية القرن التاسع عشر انتشرت لعبت كرة القدم في مختلف أرجاء العالم حيث تم نشرها من البريطانيين ومختلف المسافرين الأوروبيين ضمن أستراليا البرازيل ثم انتشأت الاتحادات والأندية و المسابقات وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الإتحاد الدولي لكرة القدم عام 1904م بعدما تم انتهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ست دول أوروبية وقد أصبحت كرة القدم لعبة عالمية وفي بداية القرن العشرين إبتدأ التنظيم الدولي و العالمي لكرة القدم حيث أقيمت عام 1908م أول بطولة أولمبية شاركت بها ست دول وفازت بها إنجلترا وفي عام 1930 أقيمت اول بطولة لكأس العالم لكرة القدم في البراغواي .(محمود، غازي صالح، 2011، صفحة 6)

2-3 الإعداد المهاري:

2-3-1 مفهوم الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة و الانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.(محمود، 2008، صفحة 63)

2-3-2 مراحل الإعداد المهاري:

إن عملية الإعداد المهاري للمهارات الأساسية في كرة القدم تمر بمراحل تعلم أساسية ثلاث لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منهما في الأخرى وتتأثر بها حتى يكتسب اللاعب المقدرة الكافية الإتقان تلك المهارة، ويمكن إيجاز المراحل الثلاثة الرئيسية في التالي:

1-مرحلة اكتساب التوافق الخام أو الأولي للمهارة الأساسية

2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد أو الدقيق للمهارة الأساسية

3-مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الأساسية (عبد، 2002، صفحة 29)

2-4 مفهوم المهارات الأساسية لكرة القدم :

المهارة هي فن استعمال الكرة في خدمة الفريق وتعتبر المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم ، لأن المهارة تعني التحكم في الكرة في جميع مواقف اللعب (محمود، 2008، صفحة 71)

2-4-1 أهمية المهارات الأساسية:

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية و الإنجاز الجيد بكرة القدم، إذ تحل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات على هذه المهارات إلى يتم إنقاذها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة، والفريق

الذي يستطيع لاعبه أداء المهارات بخفة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخطئية خلال سير المباراة(محمود، 2008، صفحة 74).

2-4-2 المهارات الأساسية في كرة القدم:

1-2-4-2 التمرير(المنالوة): تعتبر المنالوة أساس اللعب الجماعي وهي من مقومات الاتصال و الربط في الخطط الجماعية وهناك ثلاث عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح المنالوة:

1- الدقة في أداء المنالوة

2- أن تكون المنالوة بسيطة

3- السرعة في أداء المنالوة

أ- أنواع التمريرات :

قسم موفق أسعد محمود 2009 التمريرات الى ما يلي:

1- حسب الاتجاه :

- المنالوة العميقة (في العمق)

- المنالوة العرضية

- المنالوة الخلفية

2- حسب الارتفاع :

- المنالوة الارضية

- المنالوة العالية

3- حسب المسافة :

- المنالوة القصيرة وتكون مسافتها من 8 الى 12 متر.

- المنالوة المتوسطة وتكون مسافتها من 12 الى 25 متر.

- المناولة الطويلة وتكون مسافتها من 25 متر فما فوق 2009 (محمود، 2008،
صفحة 93)

ب- طريقة الاداء:

1- تؤدي الضربة بأن توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة والى الخلف قليلا وتستدير
القدم الضاربة للكرة بحيث تشكل زاوية قائمة مع قدم الارتكاز حتى يواجه داخلها
الكرة.

2- تكون الركبة منثنية قليلا.

3- يكون الجذع مائلا للامام قليلا.

4- تستخدم الذراعان لاجل الحفاظ على توازن الجسم. 5- تستمر مرجحة الرجل
المؤدية للضربة باستمراريتها للأمام بعد اداء الضربة.

ج- الخطوات التعليمية:

لتعليم التمير في كرة القدم يقترح يوسف لازم كماش الخطوات التعليمية التالية :

1- يتم ضرب الكرة من منتصفها.

2- يكون النظر الى الكرة لحظة ضربها.

3- تؤدي الحركة من الثبات بدون ضرب الكرة.

4- أحد اللاعبين يمسك الكرة على الارض ويقوم اللاعب الاخر بضرب الكرة
بباطن القدم بشكل خفيف

5- يقوم اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم نحو الزميل او الحائط.

6- يقوم اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم من المشي نحو الزميل.

7- لاعبان يتبادلان مناولات ضرب الكرة بباطن القدم بشكل مستمر.

8- لاعبان أحدهما يرمي الكرة بيده فيقوم اللاعب الآخر بإرجاعها له بباطن القدم.

9- يقف اللاعبون بشكل رتل ويقف أمامهم لاعب معه كرة يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب الاول من الرتل بباطن القدم الذي يقوم بإرجاعها له ويجري سريعا ليقف خلف اللاعب الذي ناوله الكرة.

10- ثلاث لاعبين يقفون على خط مستقيم والكرة مع اللاعب الوسط الذي يبدأ بمناولة الكرة بداخل القدم الى اللاعب (أ) الذي يرجعها الى لاعب الوسط (ب) الذي يقوم بدوره بمناولتها الى اللاعب (ج) الذي يرجعها اليه بباطن القدم. (بشير، 2013، صفحة 110)

2-2-4-2 الجري بالكرة (الدرجة بالكرة):

تعد مهارة الدرجة بالكرة من الاساسيات الفنية بكرة القدم والتي نعني بها التحرك بالكرة ودفعها بقدم اللاعب باستخدام اجزاء من القدم والتحكم بها أثناء دحرجتها على الارض .

أ- الأسس المهمة في الدرجة بالكرة:

- 1-المحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب.
- 2- المحافظة على التوازن لاجل التحرك لكل الاتجاهات بسهولة.
- 3-عدم تركيز النظر على الكرة أثناء الدرجة ولا بد من رفع الرأس دائما لرؤية تحركات اللاعبين الاخرين .

ب- أنواع الدرجة بالكرة:

- 1- الدرجة بالكرة بوجه القدم الداخلي .
- 2- الدرجة بالكرة بوجه القدم الخارجي .
- 3-الدرجة بالكرة بوجه القدم الامامي .

ج- الخطوات التعليمية:

- 1- المشي بالكرة في خط مستقيم .
- 2- الهرولة بالكرة في خط مستقيم مع استخدام القدمين في لمس الكرة .
- 3- الجري البطئ بالكرة بخطوات أكبر مع دفع الكرة بقدم واحدة .
- 4- الجري البطئ بالكرة بشكل متعرج مع استخدام القدم اليسرى ثم اليمنى .
- 5- الجري الاعتيادي بالكرة في خط مستقيم ثم التحول الى الجري المتعرج بالكرة مرة أخرى .
- 6- الجري السريع بالكرة بين الشواخص .
- 7- الجري السريع بالكرة مع وجود مدافع سلبي .
- 8- الجري السريع بالكرة مع وجود مدافع ايجابي يحاول قطع الكرة .
- 9- نفس التمرين السابق ولكنه يؤدي مرة فيخط مستقيم و مرة اخرى بشكل متعرج .
- 10- الجري بالكرة مع تغيير السرعة وحسب اشارة المدرب (بشير، 2013، صفحة 154).

2-4-2- السيطرة على الكرة:

هي قدرة وامكانية اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لاكثر عدد من المرات بأجزاء الجسم عدا اليدين ،كما يفهم بانها قدرة اللاعب على التحكم بالكرة في الهواء وعليه يجب أن يكون توقيت اللاعب دقيقا واحساسه عاليا بالكرة .

الخطوات التعليمية:

- 1- السيطرة على الكرة وعدم اسقاطها على الارض واستخدام جميع أجزاء الجسم من وضع الوقوف وكذلك الهرولة .
- 2- السيطرة على الكرة بالقدمين ثم رفع الكرة عاليا ومحاولة السيطرة عليها مرة أخرى

3- السيطرة على الكرة ثم قلبها من فوق الرأس تماما والسماح للكرة بلمس الارض ثم قلبها من فوق الرأس مرة اخرى .

4- إستمرار ضرب الكرة بالرأس بين اللاعبين دون اسقاطها مع زيادة ونقصان المسافة بينهما .

5- يقوم اللاعب بالسيطرة على الكرة ثم ضربها على الحائط ويحاول السيطرة على الكرة المرتدة .

6- نفس التمرين السابق مع التأكيد على ضرب الكرة بالرأس .

2-4-2-4 ترويض الكرة(الإخماد):

يقصد بإخماد الكرة هو إستقبالها والسيطرة عليها وجعلها تحت تصرف اللاعب بما يتطلبه الموقف من المباراة وعلى اللاعب ان يتبع الخطوات التالية لكي ينجح في اخماد الكرة

1- أن يتجه نظر اللاعب الى الكرة

2-الخفة والمرونة في استقبال الكرة

3- أن يكون توقيته مناسباً عند استقبال الكرة

4- أن يحافظ على الكرة بعد استقبالها وبقائها تحت سيطرته

5- الانتباه والتركيز من قبل اللاعب عند استقبال الكرة و إخمادها والسيطرة عليها

أ- أنواع الإخماد:

1- الإخماد بالجزء الداخلي من القدم .

2- الإخماد بالجزء الخارجي من القدم .

3- الإخماد بأسفل القدم

4- الإخماد بوجه القدم

5- الإخماد بالفخذ .

6- الإخماد بالصدر.

7- الإخماد بالرأس .

(محمود، 2008، صفحة 127)

ب- الخطوات التعليمية:

1- التدريب على أخذ الوضع الصحيح للقيام بعملية اخماد بدون كرة .

2- لاعب يرمي الكرة باليد عاليا لمسافة (5) متر الى زميله الذي يقوم بعملية اخماد الكرة .

3- نفس التمرين السابق ولكن الكر تكون متدحرجة على الارض .

4- لاعب يرمي الكرة باليدين عاليا لمسافة (10)متر الى زميله الذي يقوم باخماد الكرة والسيطرة عليها من مختلف الاتجاهات .

5- نفس التمرين السابق ولكن اللاعب الذي يسيطر على الكرة يجري بها يمينا ويسارا بالتعاقب لمسافة (5) متر .

6- لاعبان (أ،ب) المسافة بينهما (10-15)متر يقوم اللاعب (أ) بمناولة الكرة الى اللاعب (ب) الذي يؤدي عملية السيطرة على الكرة باستخدام أجزاء القدم المختلفة (بشير، 2013، صفحة 154)

2-5 المرحلة العمرية:

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأصاغر أو المرحلة الممتدة ما بين (13-15) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة هامة وحاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المبكرة.

إذ إن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر حيث يتضاءل السلوك الطفلي و تبدأ المظاهر الجسمية و الفسيولوجية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية المميزة للمراهقة بالظهور حيث يكون قادرا على التعلم و اكتساب المهارات و المعلومات و تتمو قدرته على الربط بين المتغيرات. (ملحم، 2004، صفحة 350).

2-6 مراحل المراهقة :

تتميز مرحلة المراهقة بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية و التقدم نحو كل من النمو الجسمي و النضج العقلي و الانفعالي و التطبيع الاجتماعي و اكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية و قد قسم حامد زهران مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل فرعية :

.مرحلة المراهقة المبكرة وتستمر ما بين 12-13-14 سنة.

. مرحلة المراهقة المتوسطة وتستمر ما بين 15-16-17 سنة .

. مرحلة المراهقة المتأخرة وتستمر ما بين 18-19-20-21 سنة. (ملحم، 2004،

صفحة 350) .

2-6-1 المراهقة المبكرة :

و فيها يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ،الحركي ، و الفيزيولوجي و العقلي والانفعالي و الاجتماعي

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ، 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 . (رضا، 2000، صفحة 257).

ونوضح هذه التغيرات كما يلي :

2-6-1-1 النمو الجسمي:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بطفرة في نمو الطول و الوزن، وينعكس أثر ذلك على اتساع الكتفين و الصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين. وفي الفترة من سن 11 إلى 15 سنة يكون متوسط وزن الجسم عند البنات أكبر منه البنين، كما يزيد متوسط طول البنات عن البنين في الفترة ما بين سن 12-14.

ومن أهم نواحي التغيرات الجسمانية في هذه المرحلة ظهور ما يسمى بالأغراض الجنسية الثانوية والتي تتخلص في نمو الشعر العارضين وفوق الشفة عند الولد، وبروز الهدين و استدارة الأليتين عند الفتاة.

وقد يصحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تعرض الأفراد كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة ، أو زيادة نمو شعر الجسم ،أو ظهور حب الشباب. وغالبا ما يعزى أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إل نشاط الغدد الجنسية والغدة الدرقية.

ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية و الفسيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية و السلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة.

2-1-6-2 النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهمية بالنسبة للنمو الحركي و الجسماني، ويرى جوركن أن حركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلاف في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و التناسق و الانسجام. كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل طابع الرقي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً، وانسجاماً عن ذي قبل. (علاوي، 1992، صفحة 33)

2-1-6-3 النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة التمييز والنضج في القدرات و النمو العقلي ونمو الذكاء، وتصبح قدراته العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية و القدرة العددية كما تزداد سرعة التحصيل وإمكاناته، وتنمو القدرة على التعلم وعلى إكساب المهارات و المعلومات وتنمو القدرة على ربط المتغيرات، وينمو الإدراك من المستوى الحسي المباشر الى المستوى المعنوي الذي يمتد عقلياً نحو المستوى القريب و البعيد وينمو التذكر معتمداً على الفهم واستنتاج العلاقات وينمو معه التفكير المجرد وتزداد قدرته على الاستدلال و الاستنتاج والحكم على الأشياء وحل المشكلات و التنبؤ بما يمكن أن يحدث وتصور الأمور على أساس خبرته السابقة ، ووضع المخططات على أساس الحقائق، وتنمو قدرته على التحليل و التركيب .

2-1-6-4 النمو الانفعالي :

على الرغم من تشابه الأنماط الانفعالية للمراهق مع ما كان سائداً في مرحلة الطفولة إلا أنها تختلف في المثيرات التي تحرك هذه الانفعالات ، وهناك مظاهر متعددة للنمو الانفعالي للمراهق كما تتباين الفروق في تلك المظاهر بين الجنسين وتتصف

الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها وفي كثير من الحالات لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها وبالتالي ، فليس هناك ثبات انفعالي في هذه المرحلة ويظهر التذبذب الانفعالي لدى المراهق وتقلب سلوكه بين سلوك الأطفال تارة وسلوك الكبار تارة أخرى .

2-6-1-5 النمو الإجتماعي:

إن نتيجة التغيرات الجسمية والانفعالية و العقلية التي تطرأ على الشخص ، فإنه يلاحظ اتساع نطاق الاتصال الاجتماعي وتزداد مشاركته للآخرين في الخبرات و المشاعر و الاتجاهات و الأفكار وتستمر عملية التنشئة الاجتماعية و التطبيع الاجتماعي ويستمر تعلم و إستدخال القيم و المعايير الاجتماعية من الأشخاص الهامين في حياته مثل الوالدين و المدرسين و المقربين من رفاقه ومن الثقافة العامة التي يعيش فيها و يظهر على المراهق اهتمامه بالمظهر الشخصي ونزعتة نحو الاستقلال الاجتماعي و الإنتقال من الإعتماد على الخير إلى الإعتماد على النفس.(ملحم، 2004، صفحة 360).

وفيمايلي مظاهر النمو الإجتماعي في هذه المرحلة :

- تزداد الثقة بالنفس و الشعور بالأهمية وتوسع النشاط الإجتماعي .
- الإهتمام بالمظهر .

- الإستقلال الإجتماعي وعدم الإعتماد على الآخرين

- التآلف واستمرار التكتل مع الجماعات

- تأثير آراء الآخرين في المراهق.(سعيرة، 2010، صفحة 61)

خلاصة:

تختلف و تتعدد المهارات الفنية في كرة القدم ، وعليه فقد تم عرض بعض المهارات الأساسية في كرة القدم في هذا الفصل وطرق أداءها وكيفية استعمالها وهذا طبعا حسب الظروف التي تملئها حالات اللعب و الوضعيات التي تكون فيها الكرة ويكون فيها المنافس ، مع وجود بديهة اللاعب وذكائه وتوقعه لمسار الكرة ومكان الخصم وإحساسه بالمسافة و الزمن التي توجد فيها الكرة و الخصم و الزميل.

1- منهج البحث:

استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي و البعدي وهذا لملائمته مع طبيعة البحث.

2- مجتمع و عينة البحث:

1-2- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم أصاغر 13-15 سنة .

2-2- عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواتي، 2007، صفحة 334)

وتم اختيار العينة بالطريقة المقصودة التي تمثلت في (18) لاعبا من اللاعبين الناشئين بسن (13-15) سنة من فريق ميثالية تيغنيف لبلدية تيغنيف ولاية معسكر وتمثل هذه العينة 16 بالمئة من المجتمع الأصلي .

3- متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات هذه الدراسة كما يلي:

1-3- المتغير المستقل :

تمثل المتغير المستقل في بحثنا في الوحدات التدريبية المدعومة بالبرنامج الحاسوبي.

2-3- المتغير التابع:

تمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في التغيرات الايجابية التي تحدثها الوحدات التدريبية المدعومة بالبرنامج الحاسوبي في تنمية بعض المهارات الاساسية في كرة القدم.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري:

تكونت عينة البحث من 18 لاعب ، تم اختيارهم بصفة مقصودة من فريق الميثالية لبلدية تيغنيف ولاية معسكر، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور تتراوح أعمارهم من 13 إلى سنة 15 .

4-2- المجال المكاني:

لقد قمنا بتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة و الاختبارات القبليّة والبعديّة بالملعب حساين لكحل لبلدية تيغنيف ولاية معسكر.

4-3- المجال الزمني:

استغرقت فترة العمل من 2015/10/25 إلى غاية 2016/05/25 ، بحيث أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2016/01/10 ، بعدها قمنا بتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على العينة التجريبية إلى غاية 2016/02/23 وبواقع ثلاث حصص في الأسبوع في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعديّة بتاريخ 2016/02/25.

5- أدوات البحث:

. المراجع والمصادر .

. الانترنت

. الاختبارات والقياسات .

. الوحدات التدريبية المقترحة

.جهاز حاسوب محمول من نوع Toshiba.

.أقراص صلبة من نوع Pringo dvd 4.7 GB.

.برنامج Microsoft Word 2010.

.برنامج AutoPlay Media Studio 8، لتصميم البرنامج.

.برنامج KINOVEA، لمعالجة الفيديو.

.الوسائل الإحصائية.

.المقابلات الشخصية.

.العتاد الرياضي البيداغوجي.

المهارات الأساسية المستخدمة في الدراسة:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع قام الطالبان الباحثان بترشيح مجموعة من المهارات الأساسية في كرة القدم وعرضها على مجموعة من أساتذة ومدربين في كرة القدم الملحق رقم(1). لاختيار المناسب منها لعينة البحث.

مواصفات الاختبارات المهارية المستخدمة:

قام الطالبان الباحثان بترشيح مجموعة من الاختبارات التي تخص المهارات الأساسية في كرة القدم المرشحة من طرف الأساتذة ومدربي كرة القدم للعينة قيد الدراسة وعرضها على مجموعة من أساتذة ومدربين كرة القدم لاختيار المناسب منها لعينة البحث وفيما يلي وصف لمفردات الاختبارات:

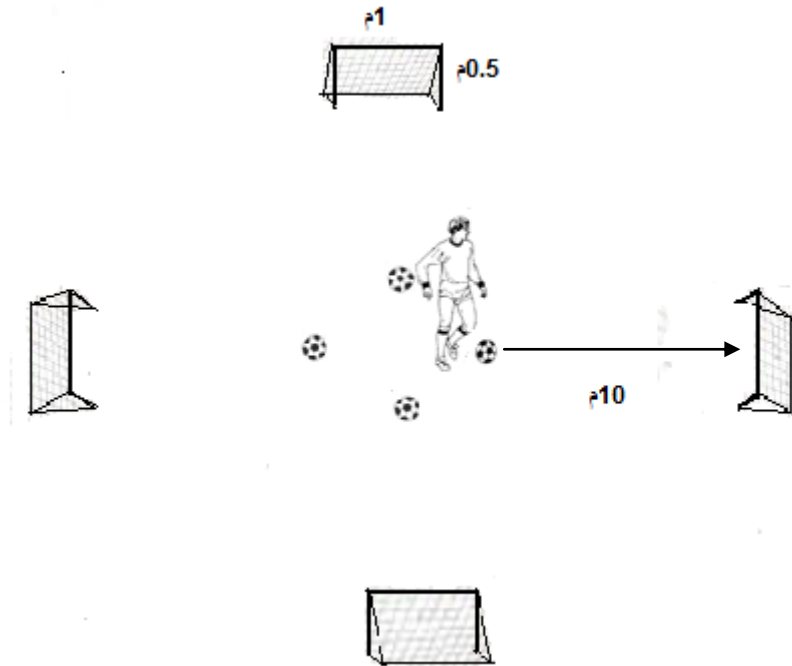
1-الاختبار الاول: إختبار التمرير في أربعة أهداف

الغرض من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس سرعة ودقة التمرير الخاصة باللاعب.

الأدوات : أربعة أهداف صغيرة 1متر وإرتفاعها 0.5 متر ، 4 كرات قدم ، شريط قياس صافرة

طريقة الاداء : يقف اللاعب مصحوب بأربع كرات ونضع أربع أهداف بحيث يشكل بين كل هدف وآخر زاوية قائمة و المسافة بينه وبين الأهداف 10 متر. وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بتمرير الكرات كل واحدة بالهدف الخاص بها دون التريص ويسرعة

التسجيل: تحتسب للاعب درجة واحدة عند تسجيل الهدف . وتحتسب 4 درجات عند تسجيل 4 أهداف.(الرحمان، 2011، صفحة 54).



الشكل (1) اختبار التمرير في أربع أهداف

2-الاختبار الثاني:اختبار إيقاف حركة الكرة (ترويض)

الغرض من الأختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم او الركبة او الصدر او الرأس.

الأدوات: 5 كرات ، شريط قياس، صافرة.

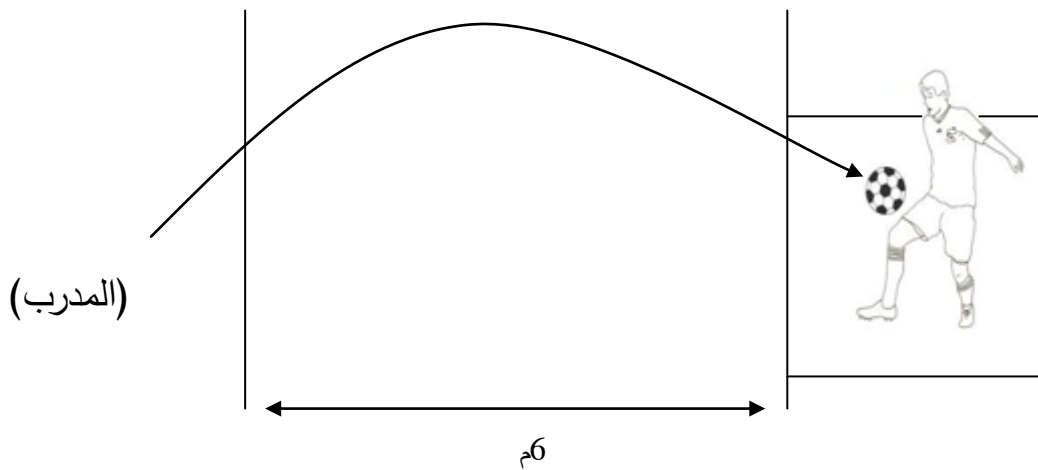
طريقة الأداء:يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بإيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة على أن تكون إحدى قدميه داخل منطقة الاختبار

الشروط: _ لا يتم احتساب المحاولة اذا اجتاز اي خط من المنطقة بأكثر من قدم .

_ ولا يتم احتساب المحاولة اذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم

التسجيل : _ تعطى 2 درجة لكل محاولة صحيحة.

_ تحتسب 10 درجات لمجموع المحاولات الخمسة (محمود، 2009، صفحة 55)



الشكل (2) اختبار ترويض الكرة

3-الاختبار الثالث: إختبار الجري المتعرج بالكرة

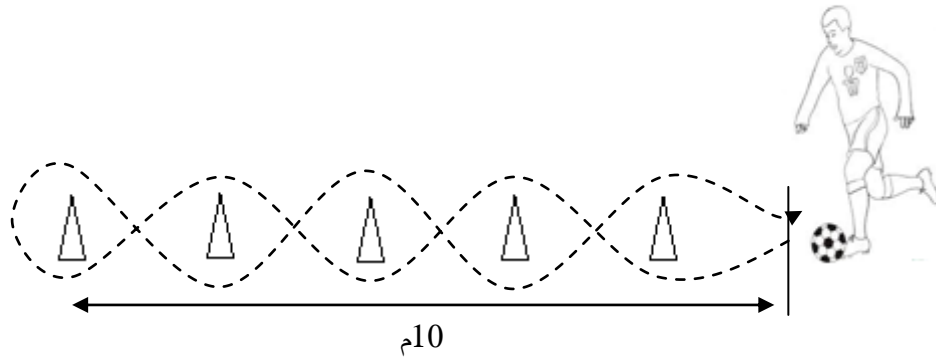
الغرض من الإختبار: الجري السريع بالكرة .

الأدوات: كرة قدم ، ميقاتي ، 5 شواخص.

طريقة الأداء: يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية عندما تعطى الإشارة يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الشواخص ذهابا وإيابا ويعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين .

التسجيل: درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب في أداء المحاولتين.

يحتسب الزمن 10/1 من الثانية.



الشكل (3) اختبار الجري المتعرج بالكرة

4- الاختبار الرابع: إختبار التحكم بالكرة .

الغرض من الأختبار: الإحساس بالكرة و السيطرة عليها.

الأدوات: كرة قدم ، ساعة توقيت.

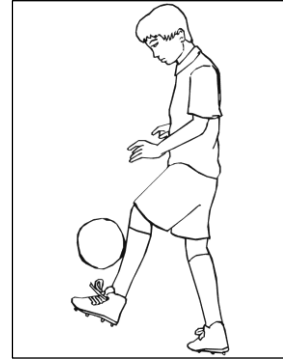
طريقة الأداء: يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى قدميه عن الأرض و التحكم بها في الهواء بأجزاء قانونية من الجسم و الاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن.

الشروط: يحتسب الزمن عندما يبدأ اللاعب برفع الكرة في الهواء وينتهي عندما تلمس الكرة الأرض.

يعطى للاعب ثلاث محاولات متتالية.

التسجيل: درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في أداء المحاولات. (محمود،

2009، صفحة 49).



الشكل (4) اختبار السيطرة على الكرة

6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

6-1- الثبات:

قام الطالبان الباحثان بحساب معاملا لثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره سبعة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (10 لاعبين) وهي عينة لا تنتمي العينة البحث الأساسية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (2) يوضح معاملات الثبات للاختبارات المهارية قيدالبحث.

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		د. الإحصائية الاختبارات الخاصة ب
			ع ±	س̄	ع ±	س̄	
ارتباط قوي	0.80	0.65	1.12	2.7	1.37	2.6	مهارة التمرير
ارتباط قوي	0.92	0.86	5.73	6.2	8.88	6	مهارة ترويض الكرة
ارتباط قوي	0.86	0.75	1.19	19.99	1.96	19.8	مهارة الجري بالكرة
ارتباط قوي	0.87	0.77	0.27	2.56	0.48	2.65	مهارة السيطرة على الكرة

الجدول رقم (1) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق لاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية قيد الدراسة.

كما هو موضح في الجدول رقم (1) ظهر أن قيم معامل الثبات عالية مما يدل على ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية.

2-6- الصدق:

هو العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحاكات جودة الإختبارات و المقاييس ويرى جرونلاند الى أن صدق الإختبار أو المقياس يشير الى الدرجة التي يمتد إليها في قياس او إختبار ما وضع من أجله. فالإختبار او المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلا منها او بالإضافة إليها . (حسن علاوي ونصر الدين رضوان، 2008، صفحة 254).

لذا قام الطالبان الباحثان بإيجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح بالجدول رقم(2).

6-3- الموضوعية:

هي مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبار ، وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به. و الموضوعية العالية للاختبار تظهر عندما يطبق الإختبار على مجموعة معينة من الأفراد ، ثم يحصلون على نفس النتائج ، وذلك مع التسليم بأن المحكمين مؤهلون للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة.(حسن علاوي ونصر الدين رضوان، 2008، صفحة 299).

الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الاتفاق من قبل المختبرين عند تطبيقها.

الوحدات التدريبية المقترحة:

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات المشابهة والاستفادة من ملاحظات السادة الأساتذة المختصين في مجال التدريب الرياضي اختصاص كرة القدم وكذلك الاستعانة بمدرب فريق ميثالية تيغنيف لبلدية تيغنيف قام الطالبان الباحثان بإعداد الوحدات التدريبية بهدف تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم مع العلم ان برنامج الوحدات التدريبية المقترحة تم عرضها على مجموعة من أساتذة مختصين في مجال التدريب الرياضي اختصاص كرة القدم الملحق رقم(2). أما بالنسبة لعدد الوحدات التدريبية فلقد بلغ 18 وحدة تدريبية موزعة على 6 اسابيع وبمعدل 3 وحدات في الاسبوع، شرعنا في تطبيق برنامج الوحدات التدريبية المقترحة(كما هو موضح في نموذج لوحة تدريبية الملحق(3) بتاريخ 2016/01/11 وتم الانتهاء منه بتاريخ 2016/02/23 حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية 60 دقيقة وقسمت الوحدة التدريبية الى ثلاث اجزاء رئيسية وهي :

1- القسم التحضيري 15 دقيقة

2- القسم الرئيسي 40 دقيقة

3- القسم الختامي 5 دقائق

البرنامج الحاسوبي المقترح:

تم تصميم البرنامج الحاسوبي المقترح من طرف الاستاذ المشرف حيث أن هذا البرنامج يعمل تحت أنظمة التشغيل (Windows 10، Windows 8، Windows 7)، وباستخدام اللغة البرمجية (LUA 5.1)، وقد تم تصميم واجهة البرنامج باستخدام برنامج (AutoPlay Media Studio 8).

وفيما يلي سوف يتم عرض لأهم نوافذ البرنامج الحاسوبي المقترح :

النافذة الرئيسية للبرنامج :

تتكون النافذة الرئيسية للبرنامج من خمسة مفاتيح شكل رقم (5) وفيما يلي شرح مبسط لهذه المفاتيح:

شكل رقم (5) النافذة الرئيسية للبرنامج.



المفتاح رقم (1): عند الضغط على المفتاح رقم (1) تظهر نافذة التعريف بالدليل شكل رقم (6) نافذة التعريف بالدليل.



المفتاح رقم (2): عند الضغط على المفتاح رقم (2) تظهر نافذة توضح المهارات الأساسية في كرة القدم شكل رقم (7).



شكل رقم (7). نافذة توضح المهارات الأساسية في كرة القدم.

عند الضغط على أحد المفاتيح الممثلة للمهارات الأساسية تظهر نافذة توضح شرح المهارة بالفيديو ،طريقة الأداء والخطوات التعليمية شكل رقم (7).

الشكل رقم (8) نافذة توضح شرح المهارة بالفيديو ،طريقة الأداء والخطوات التعليمية.

دليل مدرب كرة القدم

جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية
مستغانم

المهارات الأساسية في كرة القدم

(التمرير) المناولة

تمرير الكرة الجري بالكرة (ترويض الكرة) الإخماد ضرب الكرة بالقدم المراوغة والخداع

اضغط هنا لتشغيل الفيديو

Suspendu 01:14

(التمرير) المناولة
أنواع التمريرات
طريقة الأداء
الخطوات التعليمية

المفتاح رقم (3): عند الضغط على المفتاح رقم (3) تظهر نافذة توضح كيفية حساب معدل ضربات القلب المستهدفة شكل رقم (9).



الشكل رقم (9) نافذة توضح كيفية حساب معدل ضربات القلب المستهدفة.

المفتاح رقم (4): عند الضغط على المفتاح رقم (4) تظهر نافذة تبين التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية بالفيديو شكل(10).

شكل رقم (10) تبين التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية بالفيديو.

المفتاح رقم (5): عند الضغط على المفتاح رقم (5) تظهر نافذة تبين بطاقة التقييم الخاصة باللاعب صنف أصغر

شكل رقم (11) تبين نافذة بطاقة التقييم الخاصة باللاعب صنف أصغر

7- الدراسة الاحصائية :

استعملنا الوسائل الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي:

هو القيمة التي تمثل مركز ثقل البيانات فإذا كان لدينا مجموعة من القيم ومثلناها بأثقال متساوية الوزن على لوح مدرج فسنجد أن هذا اللوح سيكون في وضع إتزان اذا ثبت من مركز ثقله ، ومركز الثقل هو الذي يمثل الوسط الحسابي لهذه القيم ويعرف بأنه مجموع القيم مقسوما على عددها(ابراهيم، 2000، صفحة 154)

$$\bar{س} = \frac{\text{مجموع س}}{ن}$$

- الانحراف المعياري:

هو الجذر التربيعي الموجب لمجموع مربعات انحراف قيم المجموعة عن متوسطها الحسابي مقسوما على عددها ، بمعنى أن الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي الموجب للتباين (ابراهيم، 2000، صفحة 231)

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجموع (س - \bar{س})}^2}{ن}}$$

و للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

- (ت) ستيودنت:

هو عبارة عن تطبيق بسيط للفرض الصفري أو فرض العدم وذلك بالنسبة للبيانات التجريبية التي يتم الحصول عليها بحيث تستخدم (ت) للتحقق من صدق هذه الفروض التي يعتقد في صحتها. (حسن علاوي ونصر الدين رضوان، 2008، صفحة 230).

$$ت = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{\text{مجموع ح ف}^2}{ن(ن - 1)}}$$

صعوبات البحث:

من المنطق أن كل باحث يريد البحث في ظاهرة يتعرض لعوائق وصعوبات تحولها دون إنجاز عمله ومن بين ما واجهنا من صعوبات مايلي:

1- وجود ملعب ممتلئ باللاعبين للأصناف الأخرى وبالتالي الانتظار حتى ينهي الآخرون أو أخذ مساحة قليلة

2- نقص العتاد في بداية الأمر مثل: الكرات، الشواخص

3- ضيق الوقت وخاصة أننا مرتبطون بالدروس النظرية و التريص الميداني.

1-2- عرض وتحليل النتائج:

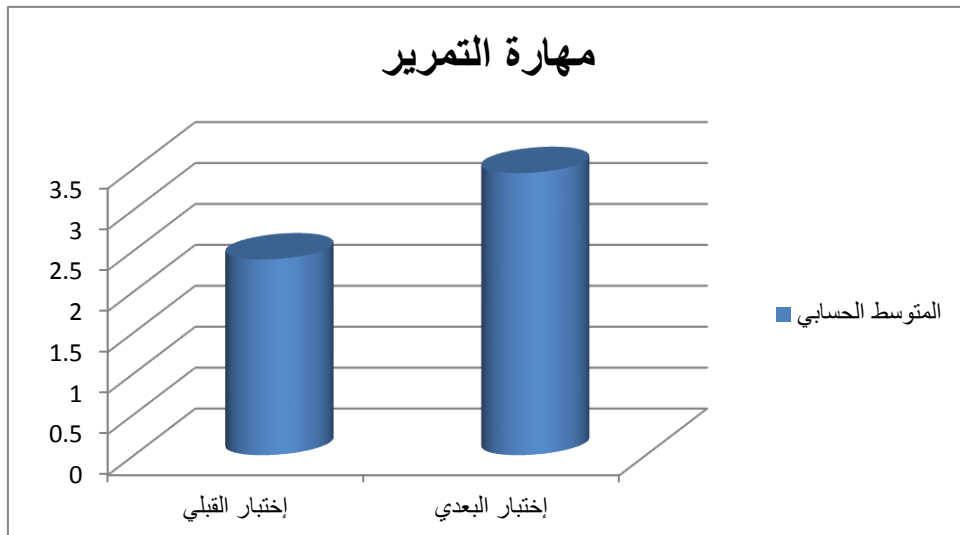
بعد إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث و الحصول على البيانات يقوم الطالبان الباحثان بعرض النتائج:

1-1-2 مهارة التمرير:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t المحسوبة و الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة التمرير

المتغيرات	الاختبار	س	ع	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
مهارة التمرير	القبلي	2.38	0.36	5.63	1.63	دال
	البعدى	3.44	0.26			

عند مستوى دلالة 0.05



الشكل رقم(12) يوضح المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدى في مهارة التمرير

مخطط أعمدة رقم " 1 " يبين الأوساط الحسابية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة تمرير الكرة

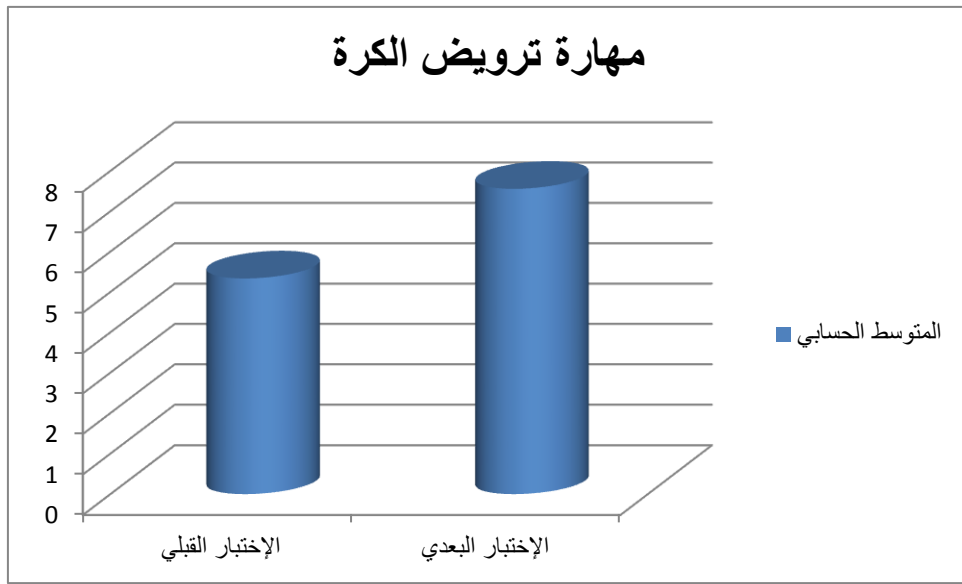
من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان الوسط الحسابي في مهارة التمرير بلغ (3.44) والانحراف المعياري (0.26) اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (5.63) وهي اكبر من الجدولية البالغة (1.63) و هذا يدل على انها معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

2-1-2 مهارة ترويض الكرة:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t المحسوبة و الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة ترويض الكرة.

المتغيرات	الاختبار	س	ع	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
مهارة ترويض الكرة	القبلي	5.33	2.82	4.04	1.69	دال
	البعدي	7.55	2.61			

عن د مس توى الدلالة 0.05



الشكل رقم(13) يوضح المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي في مهارة ترويض الكرة

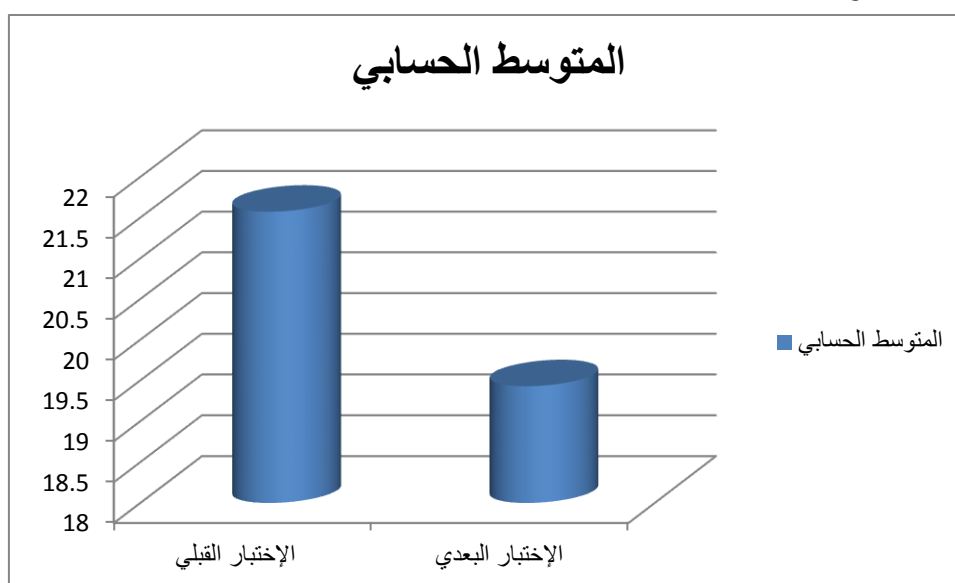
من خلال الجدول (4) يتبين لنا ان الوسط الحسابي في مهارة ترويض الكرة بلغ (7.55) وبانحراف معياري (2.61) اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (2.04) وهي اكبر من الجدولية البالغة(1.69) و هذا يدل على انها معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-2 مهارة الجري بالكرة:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t المحسوبة و الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الجري بالكرة.

المتغيرات	الاختبار	س	ع	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
مهارة الجري بالكرة	القبلي	21.57	3.24	4.17	1.69	دال
	البعدي	19.43	1.49			

عند مستوى الدلالة 0.05



الشكل رقم (14) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي في مهارة

الجري بالكرة

من خلال الجدول (4) يتبين لنا ان الوسط الحسابي في مهارة الجري بالكرة بلغ (19.43) وبانحراف معياري (1.49) اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (4.17) وهي

اكبر من الجدولية البالغة (1.69) و هذا يدل على انها معنوية ولصالح الاختبار

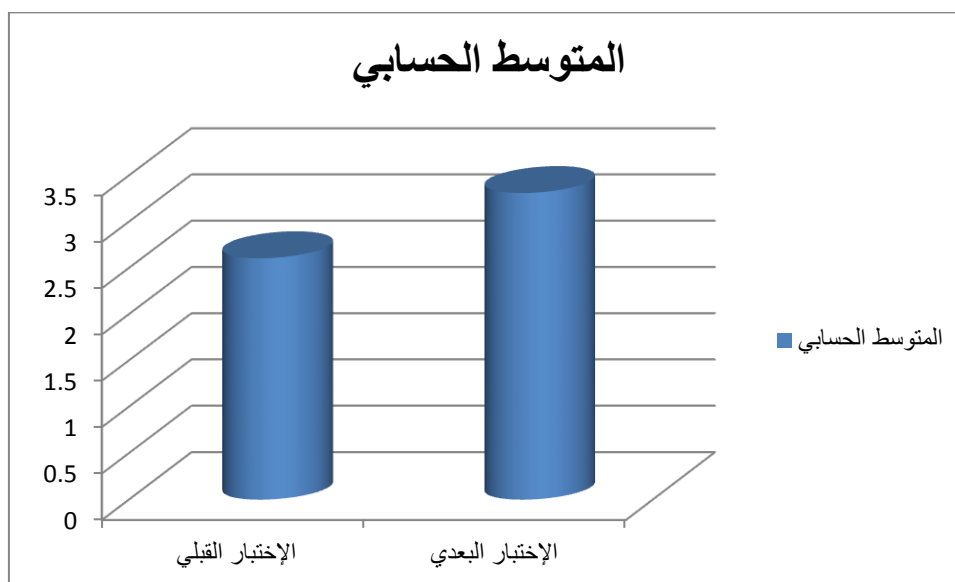
البعدي .

4-1-2 مهارة السيطرة على الكرة:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t المحسوبة و الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة السيطرة على الكرة

المتغيرات	الاختبار	س	ع	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
مهارة السيطرة على الكرة	القبلي	2.60	0.36	3.60	1.69	دال
	البعدي	3.31	0.31			

عند مستوى الدلالة 0.05



الشكل رقم (15) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي في مهارة السيطرة على الكرة

من خلال الجدول (5) يتبين لنا ان الوسط الحسابي في مهارة السيطرة على الكرة بلغ (3.31) وبانحراف معياري (0.31) اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (3.60) وهي اكبر من الجدولية البالغة (1.69) و هذا يدل على انها معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

2-2 الاستنتاج الخاص بالجدول رقم 3 و 4 و 5 و 6:

من خلال الجداول رقم "2" "3" "4" و"5" يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة في تلك الصفات المهارية المستهدفة (التمرير. تروض الكرة. الجري بالكرة والسيطرة على الكرة) و قد ارجع الطالبان الباحثان ذلك إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة المدعمة بالبرنامج الحاسوبي قد أثرت بشكل إيجابي في تطوير هذه المهارات. و تتفق دراستنا مع دراسة "مسك علي و"دراسة" بن رباح إسماعيل حيث توصلنا الى ان المجموعة التجريبية حققت تطوراً ملحوظاً في جميع المتغيرات قيد البحث.(انظر الصفحة رقم9)

وفي هذا الصدد يشير أسعد محمود 2008 الى أن المهارات الأساسية بكرة القدم تعد القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية و الإنجاز الجيد بكرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات على هذه المهارات إلى يتم إنقاذها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة، والفريق الذي يستطيع لاعبه أداء المهارات بخفة ورشاقة

وتوقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة. (انظر الصفحة رقم 32)

2-3 الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الطالبان الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

1) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في مهارة التمير

2) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في مهارة ترويض الكرة.

3) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في مهارة الجري بالكرة.

4) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في مهارة السيطرة على الكرة.

2-4 مناقشة الفرضيات

الفرضية 1:

-الوحدات التدريبية المدعمة بالبرنامج الحاسوبي تأثر ايجابيا في تنمية بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم اصاغر (13-15 سنة).

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، تحقق الفرض الأول حيث وجد أن الوحدات التدريبية المدعمة بالبرنامج الحاسوبي كانت لها الأثر الايجابي في تنمية تلك المهارات الاساسية المستهدفة.

وفي هذا الصدد يشير حسن السيد أبو عبده 2007 إلى أن خطة وحدة التدريب هي القاعدة و الركيزة الأساسية لعملية التخطيط ، والخلية الأساسية لعملية التدريب ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية و التعليمية للوصول الى أهداف التدريب. انظر الصفحة (23) .

وكذلك يشير عبد الله سعد 2001 إلى أن الحاسوب يمثل قمة ما أنتجته التقنية الحديثة . فقد دخل الحاسوب شتى مناحي الحياة بدءاً من المنزل وانتهاءً بالفضاء الخارجي . وأصبح يؤثر في حياة الناس بشكل مباشر أو غير مباشر . ولما يتمتع به من مميزات لا توجد في غيره من الوسائل التعليمية فقد اتسع استخدامه في العملية التعليمية . ولعل من أهم هذه المميزات :

1-التفاعلية

2- تحكم المتعلم بالبرنامج

2-الإثارة والتشويق.

الفرضية 2:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، تحقق الفرض الثاني حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع المهارات الأساسية المستهدفة بالنسبة لعينة الدراسة ، وهذا ما يدل على فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة و المدعمة بالبرنامج الحاسوبي في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبين الأصاغر.

2-5 الاقتراحات

1 استخدام الوحدات التدريبية المقترحة من أجل تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

- 2 استخدام البرنامج الحاسوبي المقترح في العمليات التدريبية خاصة مع الفئات العمرية الصغرى من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم
- 3 إجراء دراسات حول التكنولوجيات المستعملة في عملية التدريب للناشئين.
- 4 الاهتمام بالإعداد المهاري بالنسبة للفئات العمرية الصغرى.

. الخلاصة:

إن تحقيق التفوق في رياضة كرة القدم يستلزم إهتمام بالتخطيط السليم المبني على الأسس العلمية، وكذا الإهتمام بإعداد وتكوين اللاعبين في فئات العمرية الصغرى وفق برامج تدريبية ذات الأسس العلمية للإرتقاء بمستوى المهاري و البدني و التكتيكي و بالتالي صناعة اللاعب الشامل ولهذا أصبح من ضروري إدخال التكنولوجيا الحديثة متمثلة في الحاسوب في تصميم العمليات التدريبية لترسيخ المهارات الأساسية و الإرتقاء بمستوى المهاري للاعبين، وعلى هذا الأساس قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة وتم تقسيمها على النحو التالي :

قسم البحث الى بابين الباب الأول قسم الى فصلين ، الفصل الأول تناول فيه الباحثان التدريب في كرة القدم أما الفصل الثاني المهارات الأساسية في كرة القدم. و الباب الثاني قسم الى فصلين ، الفصل الأول تطرق فيه الباحثان الى منهج البحث و إجراءاته الميدانية. أما الفصل الثاني عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية. وفي ما يلي أهم الإستنتاجات:

- 1) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في مهارة التمرير
- 2) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في مهارة ترويض الكرة.

3) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في مهارة الجري بالكرة.

4) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في مهارة السيطرة على الكرة.

الإقتراحات:

- استخدام الوحدات التدريبية المقترحة من أجل تطوير بعض المهارت الأساسية في كرة القدم
- استخدام البرنامج الحاسوبي المقترح في العمليات التدريبية خاصة مع الفئات العمرية الصغرى من أجل تطوير المهارت الأساسية في كرة القدم
- اجراء دراسات حول التكنولوجيات المستعملة في عملية التدريب للناشئين.
- الإهتمام بالإعداد المهاري بالنسبة للفئات العمرية الصغرى.

المصادر و المراجع:

- 1- ابراهيم، م. ع. (2000). الإحصاء الوصفي و الإستدلالي. عمان: دار الفكر .
- 2- استخدام الاجهزة الحديثة في التدريب الرياضي. (2016). Récupéré sur مكتبة التربية البدنية الرياضية: <http://www.bdnia.com/?p=2687>
- 3- الباسطي، أ. أ. (2001). الاعداد البدني الوصفي في كرة القدم. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- 4- الرحمان، ع. ع. (2011). دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح في مساحات مصغرة لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. مستغانم.
- 5- العمري، ع. ا. (2001). تكنولوجيا الحاسوب في العملية التعليمية. القاهرة: مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس.
- 6- الوقاد، م. ر. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة: دار السعادة.
- 7- حسن علاوي ونصر الدين رضوان. (2008). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- حماد، م. إ. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب.
- 9- رشيد زرواتي. (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية (. ط1). عين مليلة، الجزائر.
- 10- رضا، أ. (2000). مراهقة بلا أزمة (بدون طبعة جزء 3). مصر: دار التوزيع والنشر الإسلامية.

- 11- سالم مختار 1988 كرة القدم لعبة الملايين بيروت لبنان مكتبة المعارف
- 12- سعد، ع. ا. (2001). تكنولوجيا الحاسوب في العملية التعليمية. القاهرة: مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس.
- 13- سعيرة، ث. أ. (2010). سكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة . عمان الأردن: دار الفكر.
- 14- شغاتي، ع. ف. (2014). علم التدريب الرياضي. مكتبة المجمع العربي.
- 15- عبده، ح. ا. (2002). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم. الإسكندرية: الإشعاع الفنية.
- 16- عبده، ح. ا. (2007). الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. القاهرة: مكتبة الإشعاع الفنية.
- 17- علاوي، م. ح. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: جامعة حلوان.
- 18- علي فهمي و آخرون. (2008). طرق وأساليب التدريب. الإسكندرية: منشئة المعارف.
- 19- عيادات، ي. أ. (2014). الحاسوب التعليمي وتطبيقاته التربوية. عمان: دار المسيرة.
- 20- كمال درويش وحسانين. (1999). الجديد في التدريب الدائري. القاهرة: مركز الكتاب

21- محمود، غازي صالح 2011 كرة القدم المفاهيم تدريب القاهرة مكتبة المجمع العربي

22- محمود، م. أ. (2008). التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم . عمان: دار دجلة.

23- محمود، م. أ. (2009). الإختبارات و التكتيك في كرة القدم. عمان: دار دجلة.

24- مختار، ح. م. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

25- ملحم، س. م. (2004). علم نفس النمو دورة حياة الإنسان. عمان الأردن: دار الفكر.

المراجع الأجنبية:

26_ eric caballero et françois gil 2005, football entrainement pour tous, edition amphora paris .

27_cyril vanterberghe 2006 , football 360 exercices et jeux pour tous des débutants , edition amphora paris.

مراجع الأنترنت:

28- استخدام الاجهزة الحديثة في التدريب الرياضي. (2016). Récupéré sur

مكتبة التربية البدنية الرياضية: <http://www.bdnia.com/?p=2687>

الملحق(1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

الإستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول تحديد أهم المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم لصنف الأصاغر (13-15 سنة).

نأمل من سيادتكم تحديد أهم المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم و التي تتناسب مع فئة الأصاغر (13-15 سنة).

ولكم منا فائق الشكر و التقدير

الرقم	المهارة	مناسبة	غير مناسبة
01	التسدید (التصویب)		
02	التمرير القصيرة		
03	التمرير الطويل		
04	السيطرة على الكرة		
05	المراوغة		
06	الجري بالكرة		
07	اللعب بالرأس		
08	رمية التماس		
09	ترويض الكرة		

الطلبان الباحثان:

جوداد عبد القادر

قرة بلقاسم

الملحق(1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

الإستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول تحديد أهم المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم لصنف الأصاغر (13-15 سنة).

نأمل من سيادتكم تحديد أهم المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم و التي تتناسب مع فئة الأصاغر (13-15 سنة).

ولكم منا فائق الشكر و التقدير

الرقم	المهارة	مناسبة	غير مناسبة
01	التسدید (التصویب)		
02	التمرير القصيرة		
03	التمرير الطويل		
04	السيطرة على الكرة		
05	المراوغة		
06	الجري بالكرة		
07	اللعب بالرأس		
08	رمية التماس		
09	ترويض الكرة		

الطلبان الباحثان:

جوداد عبد القادر

قرة بلقاسم

الملحق (2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

الإستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول اختيار انسب التمارين الخاصة

بالبرنامج التدريبي في كرة القدم لصنف أصاغر (13-15 سنة)

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية:

مؤسسة العمل:

لغرض الحصول على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب رياضي، يقوم الطلبة الباحثون بإجراء دراسة بعنوان تأثير وحدات تدريبية مدعمة ببرنامج حاسوبي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (صنف أصاغر).

لذا نأمل من سيادتكم تحديد أهم التمارين الخاصة بالبرنامج التدريبي والتي تتناسب مع فئة الأصاغر (13-15 سنة)

ولكم منا فائق الشكر والتقدير.

الطالبان الباحثان :

جوداد عبد القادر

قرة بلقاسم

المهارة	التمرين	الشكل	مناسب	غير مناسب	الاقتراح
التمريرة القصيرة	تقسيم الفريق إلى فوجين متقابلين اي لاعب مقابل لاعب والقيام بالتمريرات القصيرة بكلتا الرجلين				
	نفس التشكيل اللاعب 4 يمرر الكرة الى اللاعب 5 الذي يعيد له تمرر الكرة ثم التمرير الى اللاعب 6 وهكذا مع اللاعب 3 و 2				
	تشكيل الفريق الى فوجين متقابلين يبدأ اللاعبان 4 و 8 بتبادل التمريرات بينهم وهكذا مع بقية اللاعبين				
	تشكيل اللاعبين على شكل دائرة واللاعب 1 وسط الدائرة يقوم بتمرير الكرة لجميع اللاعبين ثم يأخذ اللاعب 2 مكان اللاعب 1				
	اللاعب 1 يمرر الكرة الى اللاعب 2 ويجري في عكس اتجاه الكرة اللاعب 2 يمرر الكرة الى اللاعب 3 ويأخذ مكان اللاعب 1				

المهارة	التمرين	الشكل	مناسب	غير مناسب	الإقتراح
التمريرة القصيرة	اللاعبان 2 و 3 ثابتان يقوم اللاعب 1 بتمرير الكرة إلى اللاعب 2 الذي يهيئها له ثم يمررها للاعب 4 ويجري ليأخذ مكانه وراء اللاعب 5 يقوم اللاعب 4 بنفس العملية				
	اللاعبان 1 و 4 ثابتان يمرر اللاعب 1 الكرة الى اللاعب 2 اللاعب 2 يمررها الى اللاعب 3 الذي يمرر الى 4 مع تبادل المراكز بين اللاعبين 2 و 3				
	اللاعب 1 يمرر الكرة الى اللاعب 2 ثم يجري الى الشاخص ليستلم الكرة من اللاعب 2 ثم يمرر الى 3 الذي يمرر الى اللاعب 4				
	اللاعب 1 يمرر الكرة الى اللاعب 2 (خذ وهات) يجري اللاعب 2 الى مكان اللاعب 1 الذي يمرر الى 3 ويجري نحو مكان اللاعب 2 ليستلم الكرة من اللاعب 3 ويمررها الى اللاعب 4 ثم يتبادل المراكز مع اللاعب 3				
	اللاعب 1 يمرر الكرة نحو الشاخص الأول ليستلمها اللاعب 2 الذي يعيد تمرير له الكرة في الشاخص الثاني وبدوره اللاعب 1 يمرر الكرة الى اللاعب 4 ثم يجري ليأخذ مكانه وراء اللاعب 4 واللاعب 2 وراء 3				

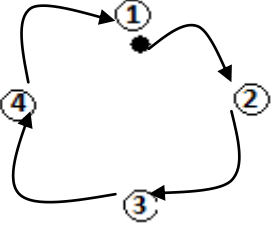
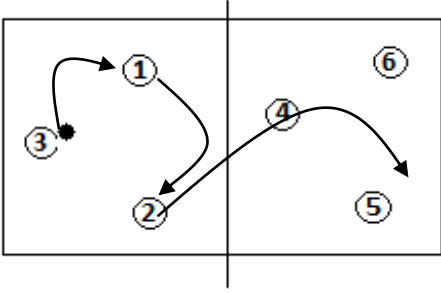
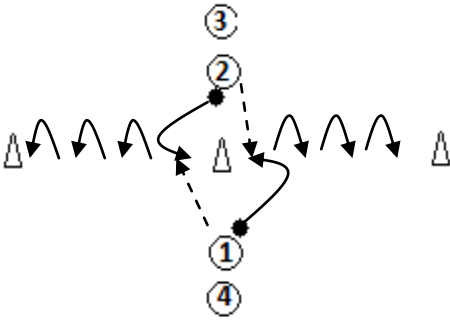
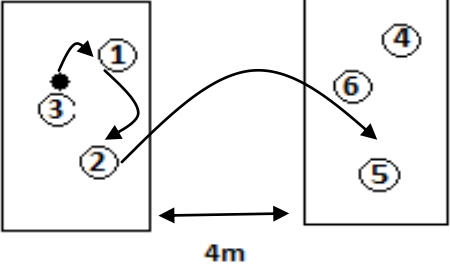
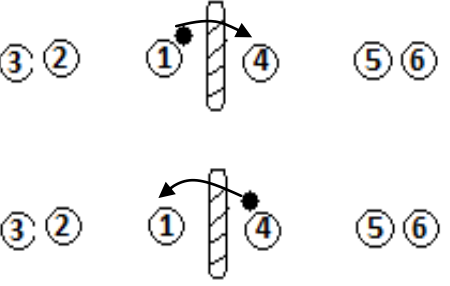
المهارة	التمرين	الشكل	مناسب	غير مناسب	الإقتراح
	يمرر اللاعب 1 الكرة الى اللاعب 2 الذي يهيئها له ليمررها الى اللاعب 3 مع تبادل المراكز بين اللاعبين 1 و 2 ثم اللاعب 3 يمرر الى اللاعب 4 الذي يعيدها الى مكان البداية ويتبادل المراكز مع اللاعب 3				
	يمرر اللاعب 1 الكرة الى 2 الذي يهيئها له ليمررها الى اللاعب 3 ويجري ليأخذ مكانه اللاعب 3 يمرر الى اللاعب 4 ويجري ليأخذ مكانه واللاعب 4 يمرر الكرة الى مكان البداية ويجري ليأخذ مكان اللاعب 2 الذي قد أخذ مكان اللاعب 1				
	تشكيل الفريق الى فوجين متقابلين يجري اللاعبان 1 و 5 بالكرة نحو اللاعبان المقابلان وهكذا مع بقية الأفواج				
الجري بالكرة	ينتشر اللاعبون داخل المنطقة المحددة يقوم كل لاعب بدرجة الكرة في مختلف الإتجاهات مع تغيير مساحات اللعب				
	اللاعب 1 يجري بالكرة بين الشواخص الموضوعة في خط مستقيم ثم يسلمها للاعب 4 الذي يقوم بنفس العمل				
	تشكيل فوجين ثم يجري اللاعبان 1 و 3 بالكرة نحو الشاخص ثم الى الفوج المقابل				

المهارة	التمرين	الشكل	مناسب	غير مناسب	الاقتراح
الجري بالكرة	اللاعب 1 يجري بالكرة بين الشواخص المتباعدة حتى يصل إلى اللاعب 3 الذي يقوم بنفس العمل				
	اللاعب 1 يجري بالكرة إلى الشاخص المقابل ثم يمرر الكرة إلى اللاعب 3 و يجري ليأخذ مكانه و هكذا مع اللاعب 4				
	اللاعب 1 يجري بالكرة إلى الشاخص المقابل ثم يمرر الكرة إلى 2 الذي يجري بالكرة إلى الشاخص المقابل و يمررها إلى 3 و هكذا				
	تشكيل الفريقين إلى فوجين متقابلين ينطلق اللاعبيين من كل فوج يقومان بالجري بالكرة بالتناوب بينهما				
	اللاعب 1 يجري بالكرة إلى الشاخص المقابل يمرر الكرة إلى اللاعب 3 ثم يجري يأخذ مكانه وراء اللاعب 6 و هكذا مع اللاعب 5 وفي نفس الوقت				

المهارة	التمرين	الشكل	مناسب	غير مناسب	الإقتراح
الجرى بالكرة	<p>اللاعبان 1 و 2 يمرران الكرة في نفس الوقت ثم اللاعب 1 يستقبل الكرة عند الشاخص المقابل ويجري بالكرة بين الشواخص ليصل الى اللاعب 3 الذي يجري بالكرة هو الآخر بين الشواخص حتى يأخذها اللاعب 2 الذي يقوم بنفس خطوات اللاعب 1</p>				
	<p>اللاعبان 1 و 3 يمرران الكرة في نفس الوقت الى اللاعب 2 و 4 ثم يتم إعادتها يجري اللاعب 2 و 4 الى الشاخص المقابل لإستلام الكرة من اللاعب 1 و 3 على التوالي ثم يجريان بالكرة ليأخذاها اللاعبان 1 و 3</p>				
ترويض الكرة	<p>تقسيم الفريق الى لاعب مقابل لاعب القيم بالتمريرة الأرضية الى اللاعب المقابل الذي يقوم بتروض الكرة ثم إعادة تمريرها التروض يكون بداخل وخارج القدم ثم بوجه وباطن القدم</p>				
	<p>نفس التشكيل يقوم اللاعب برمي الكرة بكلتا اليدين الى اللاعب المقابل الذي يقوم بترويضها ثم إعادتها بتمريرة أرضية. الترويض يكون بالرجل ثم بالفخذ ثم بالصدر وأخيرا بالرأس</p>				
	<p>لاعب مقابل لاعب يقوم اللاعب 1 برمي الكرة بكلتا اليدين الى اللاعب 2 الذي يقوم بالترويض الموجه نحو أحد الشاخصين ثم إعادة تمريرها الى اللاعب 1 مع تبادل الأدوار</p>				

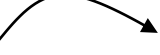
المهارة	التمرين	الشكل	مناسب	غير مناسب	الاقتراح
ترويض الكرة	اللاعب 1 يجري الى الشاخص المقابل لترويض الكرة المرسله من اللاعب 2 ثم اللاعب 4 يرمي الكرة الى الشاخص المقابل واللاعب 2 يقوم بترويضها				
	اللاعبان 1 و 3 يمرران الكرة في نفس الوقت. اللاعب 1 يمرر الكرة الى اللاعب 2 الذي يقوم بترويضها والدوران ثم تمريرها الى اللاعب 3				
	كرتان لكل 3 لاعبين اللاعب 1 يرمي الكرة العالية الى اللاعب 2 الذي يقوم بترويضها ثم يعيدها بتمريرة أرضية وبعدها يروض الكرة القادمة من اللاعب 3 ثم يعيدها له بتمريرة أرضية				
	اللاعب 1 يقوم بتمريرة عالية الى اللاعب 2 الذي يروض الكرة بالصدر ثم يمررها أرضية الى اللاعب 3 الذي يقوم بالترويض وإعادتها للاعب 2 الذي يلعبها عالية الى اللاعب 1 ليروضها بصدرة				
	اللاعب 1 يمرر الكرة الى اللاعب 2 الذي يقوم بترويضها وإعادتها اليه ليلعبها عالية الى اللاعب 3 الذي يروضها بالقم او بالصدر وهكذا مع اللاعب 4 و 5				

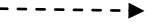
المهارة	التمرين	الشكل	مناسب	غير مناسب	الاقتراح
ترويض الكرة	تشكيل فوجين متقابلين . اللاعب 1 يلعب كرة عالية في المنطقة أ. اللاعب 4 من الفوج المقابل يجري ليروض الكرة داخل المنطقة أ والفوج الآخر يروض الكرة في المنطقة ب والفريق الذي يستطيع ترويض أكثر كرات في منطقته المحددة هو الفائز				
	تقسيم الفريق الى فوجين كل في منطقته المحددة يرمي المدرب 10 كرات عالية لكل فوج و الفوج الذي يستطيع ترويض أكثر كرات في منطقته المحددة هو الفائز				
السيطرة على الكرة	كرة واحدة لكل لاعبين يقومان بتبادل الكرة بينهما بدون ملامستها الارض				
	كرة واحدة لكل 3 لاعبين اللاعب 3 يرمي الكرة بكلتا اليدين الى اللاعب 1 ليعيدها له بلمسة واحدة بدون ملامستها الارض ثم الى اللاعب 2 الذي يقوم بنفس الشيء				
	كرة واحدة لكل 3 لاعبين يقوم اللاعب 1 بتنطيط الكرة حتى يصل الى اللاعب 3 الذي يقوم هو الآخر بتنطيطها حتى يصل الى اللاعب 2				


المهارة	التمرين	الشكل	مناسب	غير مناسب	الاقتراح
	كرة واحدة لكل 4 لاعبين يقوم اللاعبون بتبادل الكرة بدون ملامستها الارض				
	تحديد منطقتين يفصل بينهما حبل على إرتفاع 1 متر ثم يقف كل 3 لاعبين فيمنطقتهم المحددة ويتم تبادل الكرة بين اللاعبين بدون ملامستها الارض وارسالها الى منطقة الخصم الفريق الذي تسقط منه الكرة او تسقط في منطقته هو الخاسر				
السيطرة	كرتان لكل أربعة لاعبين اللاعبان 1 و 2 يقومان بتنطيط الكرة من المكان وعند سماع الاشارة يتبادلان الكرات ويتجه كل منهما الى الشاخص المقابل وذلك بدون سقوط الكرة او ملامستها الرض				
	وضع منطقتين يبعدان عن بعضهما 4 مترم 3 لاعبين في كل منطقة يقوم الفريق بتبادل الكرة دون ملامستها الارض وارسالها الى منطقة الخصم والفريق الذي تسقط منه الكرة او تسقط في منطقته هو الخاسر				
	تقسيم الفريق الى افواج متقابلة يفصل بينهم حاجز يتقدم لاعب من كل فوج ليتبادلان الكرة من فوق الحاجز اللاعب الذي تضيع منه الكرة هو الخاسر ويحدد الفريق الفائز				


الرموز المستخدمة

تمريرة أرضية 

تمريرة عالية 

حركة اللاعب بدون كرة 

حركة اللاعب بالكرة 

تنطيط الكرة 

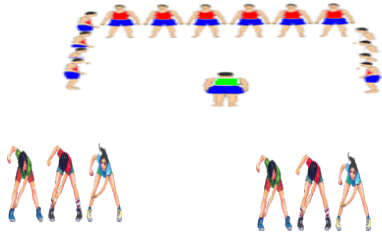
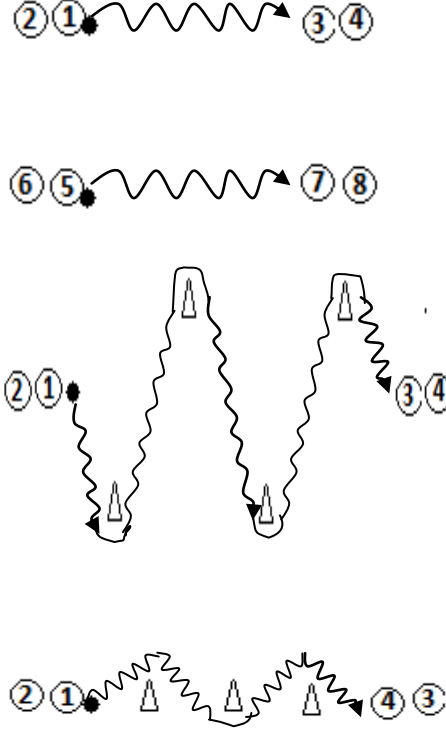
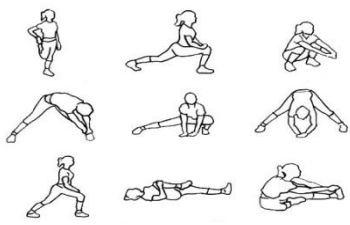
لاعب 

مدرب 

شاخص 

كرات 

هدف الوحدة : العمل على أداء مهارة الجري بالكرة و بمختلف أوجه القدم.


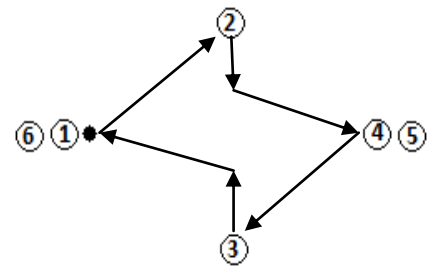
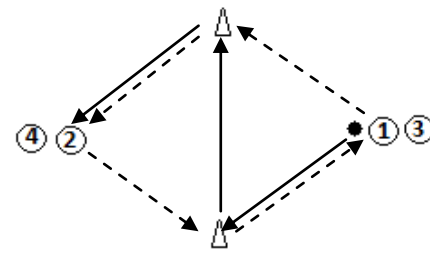

المرحلة	التمارين	الشكل	الحجم	الراحة
المرحلة التحضيرية	جري خفيف حول الملعب ، 10 د تسخين خاص بهدف الوحدة ، 5 د تمارين المرونة وليونة العضلات ، 5 د		15 د	5 د
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تشكيل الفريق الى فوجين متقابلين يجري اللاعبان 1 و 5 بالكرة نحو اللاعبان المقابلان وهكذا مع بقية الأفواج التمرين 2: اللاعب 1 يجري بالكرة بين الشواخص المتباعدة حتى يصل إلى اللاعب 3 الذي يقوم بنفس العمل التمرين 3: اللاعب 1 يجري بالكرة بين الشواخص الموضوعة في خط مستقيم ثم يسلمها للاعب 4 الذي يقوم بنفس العمل المنافسة: إجراء مباراة تطبيقية بين اللاعبين		8 د 8 د 8 د	2 د 2 د 2 د
المرحلة الختامية	العودة باللاعبين الى الحالة الطبيعية من خلال أداء تمارين الإطالة العضلية.		5 د	

التاريخ : 2016/03/02

الأدوات : كرة قدم ، صافرة ، شواخص ، ميقاتي

الملعب : ملعب حساين لكحل

هدف الوحدة : أن يتمكن اللاعب من إتقان مهارة التمرير في مختلف الإتجاهات.

المرحلة	التمارين	الشكل	الحجم	الراحة
المرحلة التحضيرية	جري خفيف حول الملعب ، 10 د تسخين خاص بهدف الوحدة ، 5 د تمارين المرونة وليونة العضلات ، 5 د		15 د	5 د
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: اللاعبان 2 و 3 ثابتان يقوم اللاعب 1 بتمرير الكرة إلى اللاعب 2 الذي يهيؤها له ثم يمررها للاعب 4 ويجري ليأخذ مكانه وراء اللاعب 5 يقوم اللاعب 4 بنفس العملية اللاعبين. التمرين 2: اللاعب 1 يمرر الكرة نحو الشاخص الأول ليستلمها اللاعب 2 الذي يعيد تمرير له الكرة في الشاخص الثاني وبدوره اللاعب 1 يمرر الكرة الى اللاعب 4 ثم يجري ليأخذ مكانه وراء اللاعب 4 واللاعب 2 وراء 3 3- المنافسة : إجراء مباراة بين اللاعبين		10 د	2 د
			10 د	2 د
			10 د	2 د
المرحلة الختامية	العودة باللاعبين الى الحالة الطبيعية من خلال أداء تمارين الإطالة العضلية.		5 د	