

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة: عبد الحميد بن باديس بمستغانم

معهد: التربية البدنية والرياضة

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التدريب الرياضي

فاعلية تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية

لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة

بحث تجريبي أجري على ناشئ مولودية سعيدة

إشراف:

د/ بن لكحل منصور

إعداد الطالب:

مرسلي العربي

السنة الجامعية: 2011/2010

إهداء

إلى والديتي الكريمي رحمة الله

إلى والدي العزيز

إلى زوجتي الفاضلة

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع

# شكر و تقدير

نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع، وفي مقدمتهم الدكتور بن لكحل منصور الذي أشرف على هذه المذكرة، والحق أنه لولا توجيهاته السديدة ما كان لهذا العمل أن ينجز في فترة قياسية بهذه الكيفية. كما نتوجّه بالتحية والشكر والعرفان إلى كل من:

- أساتذة معهد التربية البدنية والرياضة بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.

- الدكتور يوسف صوار: رئيس قسم كلية العلوم الاقتصادية بجامعة سعيدة والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته في مجال الإحصاء.

- إدارة نادي مولودية سعيدة لكرة القدم على كل التسهيلات التي وفرتها لنا أثناء إنجازنا للجانب التطبيقي من المذكرة.

أخيرا لا يفوتنا أن نتقدم إلى أعضاء لجنة المناقشة بكامل امتناننا العميق وتقديرنا الكامل لهم على تفضّلهم بإضفاء طابع العلمية على هذه المذكرة من خلال قبولهم مناقشتها.

التعريف بالبحث

01	المقدمة.....
04	مشكلة البحث.....
06	أهداف البحث.....
06	فروض البحث.....
06	عملية البحث و الحاجة إليه.....
07	مصطلحات البحث.....
08	الدراسات السابقة.....

الباب الأول الدراسة النظرية

17	مدخل.....
----	-----------

الفصل الأول: الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث

19	تمهيد.....
20	1.1 الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث.....
20	2.1 مفهوم التدريب.....
20	3.1 التدريب الحديث في كرة القدم.....
21	1.3.1 واجبات التدريب في كرة القدم.....
21	أولاً: الواجبات التربوية.....
22	ثانياً : الواجبات التعليمية.....
23	2.3.1 قواعد التدريب.....
24	3.3.1 مبادئ التدريب الرياضي.....
27	4.1 مناهج التدريب.....
28	1.4.1 مفهوم التخطيط.....
28	2.4.1 أهداف التخطيط.....
29	3.4.1 أقسام التخطيط.....
29	أولاً: التخطيط الطويل المدى ( 10 - 15 سنة ).....

29.....	ثانيا : التخطيط المتوسط المدى ( 04 – 05 سنوات )
29.....	ثالثا : التخطيط القصير المدى ( سنة فأقل )
29.....	5.1 الأساليب الأساسية للتدريب الحديث.....
33.....	1.5.1 أسلوب التدريب المنفصل.....
34.....	2.5.1 أسلوب التدريب المدمج.....
34.....	1.2.5.1 التمارين المركبة.....
35.....	2.2.5.1 تمارين اللعب.....
36.....	6.1 مدرب كرة القدم الحديثة.....
37.....	1.6.1 صفات و خصائص مدرب كرة القدم الحديثة.....
38.....	7.1 تحوير رياضة البالغين لتناسب مع قدرات الناشئين.....
38.....	أولا : تحوير مساحات الملاعب.....
38.....	ثانيا : تحوير أدوات اللعب.....
39.....	ثالثا : تحوير قواعد اللعب.....
40.....	خلاصة.....

## الفصل الثاني: المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

42.....	تمهيد.....
43.....	2 المهارات الأساسية في كرة القدم.....
43.....	1.2 الاعداد لمهاري.....
43.....	2.2 مفهوم المهارة.....
44.....	3.2 أقسام المهارات في كرة القدم.....
44.....	1.3.2 المهارات بدون كرة.....
45.....	2.3.2 المهارات الأساسية باستخدام الكرة.....
45.....	1.2.3.2 الجري بالكرة.....
47.....	2.2.3.2 ضرب الكرة بالقدم.....
47.....	أولا: الضربات الشائعة الاستعمال.....
47.....	ثانيا: الضربات الغير الشائعة الاستعمال.....

51.....	3.2.3.2 ضرب الكرة بالرأس
51.....	أولاً: ضرب الكرة بالرأس و اللاعب متصل بالأرض
52.....	ثانياً: ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء
52.....	4.2.3.2 السيطرة على الكرة
53.....	أولاً: استلام الكرة
54.....	ثانياً : امتصاص الكرة
57.....	ثالثاً : كتم الكرة
59.....	5.2.3.2 المراوغة
60.....	6.2.3.2 المهاجمة
62.....	7.2.3.2 رمية التماس
63.....	8.2.3.2 حراسة المرمى
65.....	4.2 عملية التعلم
65.....	1.4.2 مراحل تعلم الأداء المهاري
66.....	1.1.4.2 مرحلة التوافق الختام للمهارة الحركية
66.....	2.1.4.2 مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية
67.....	3.1.4.2 مرحلة التوافق الآلي للمهارة الحركية
68.....	5.2 طرق التعلم
68.....	1.5.2 الطريقة الجزئية
68.....	2.5.2 الطريقة الكلية
69.....	3.5.2 الطريقة المختلطة
70.....	6.2 نظريات التعلم
70.....	1.6.2 نظريات التعلم بالارتباط الشرطي
72.....	2.6.2 نظريات التعلم بالمحاولة و الخطأ
74.....	3.6.2 نظريات التعلم بالاستبصار
75.....	خلاصة

## الفصل الثالث: الصفات البدنية للاعب كرة القدم والخصائص العمرية (11-13 سنة)

77	تمهيد.....
78	1.3 الإعداد البدني .....
78	2.3 اللياقة البدنية عند لاعب كرة القدم .....
79	3.3 عناصر اللياقة البدنية .....
79	1.3.3 التحمل .....
79	1.1.3.3 مفهوم التحمل .....
80	2.1.3.3 أنواع التحمل.....
82	3.1.3.3 مبادئ و طرق تنمية التحمل.....
83	4.1.3.3 أهمية التحمل.....
83	2.3.3 القوة .....
83	1.2.3.3 مفهوم القوة.....
84	2.2.3.3 أنواع القوة .....
85	3.2.3.3 الانتقاضات العضلية .....
86	4.2.3.3 مبادئ و طرق تنمية القوة.....
86	5.2.3.3 أهمية القوة.....
87	3.3.3 السرعة.....
87	1.3.3.3 مفهوم السرعة.....
88	2.3.3.3 أنواع السرعة.....
89	3.3.3.3 مبادئ و طرق تنمية السرعة.....
89	4.3.3.3 أهمية السرعة.....
90	4.3.3 الرشاقة.....
90	1.4.3.3 مفهوم الرشاقة.....
90	2.4.3.3 أنواع الرشاقة .....
91	3.4.3.3 مبادئ و طرق تنمية الرشاقة.....

91.....	4.4.3.3 أهمية الرشاقة.
92.....	5.3.3 المرونة.....
92.....	1.5.3.3 مفهوم المرونة.....
92.....	2.5.3.3 أنواع المرونة.....
93.....	3.5.3.3 مبادئ و طرق تنمية المرونة.....
93.....	4.5.3.3 أهمية المرونة.....
94.....	4.3 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية.....
94.....	5.3 طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية.....
94.....	أولاً: طريقة التدريب المستمر.....
95.....	ثانياً: طريقة التدريب الفترتي.....
96.....	ثالثاً: طريقة التدريب التكراري.....
97.....	رابعاً: طريقة التدريب الدائري.....
97.....	خامساً: طريقة التدريب الفار تلاك.....
98.....	سادساً: طريقة التدريب المحطات.....
98.....	سابعاً: طريقة التدريب البليومتري.....
99.....	ثامناً: طريقة التدريب الستريتشينق.....
99.....	6.3 المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية.....
99.....	7.3 خصائص المرحلة العمرية ( 11 – 13 سنة ).....
99.....	1.7.3 النمو.....
99.....	1.1.7.3 مفهوم النمو.....
100.....	2.1.7.3 مظاهر النمو.....
100.....	أولاً: النمو الجسمي.....
100.....	ثانياً: النمو الحركي.....
101.....	ثالثاً: النمو العقلي.....
101.....	رابعاً: النمو النفسي.....
102.....	خامساً: النمو الاجتماعي.....
103.....	خلاصة الباب النظري.....
104.....	خاتمة الباب الأول.....

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

106.....	مدخل الباب الثاني.....
<b>الفصل الأول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية</b>	
108.....	تمهيد.....
109.....	1.1 منهج البحث.....
109.....	2.1 مجتمع عينة البحث.....
111.....	3.1 مجالات البحث.....
111.....	أولاً: المجال البشري.....
111.....	ثانياً: المجال الزمني.....
112.....	ثالثاً: المجال المكاني.....
112.....	4.1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
113.....	5.1 أدوات البحث.....
114.....	6.1 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....
114.....	أولاً: ثبات الاختبار.....
114.....	ثانياً: صدق الاختبار.....
114.....	ثالثاً: موضوعية الاختبار.....
118.....	7.1 مواصفات الاختبار.....
118.....	1.7.1 الاختبارات المهارية.....
118.....	أولاً: اختبار المناولة المرتد.....
118.....	ثانياً: اختبار المحافظة على الكرة.....
119.....	ثالثاً: اختبار الجري المتعرج بالكرة.....
119.....	رابعاً: اختبار رمية التماس.....
122.....	2.7.1 الاختبارات البدنية.....
122.....	أولاً: اختبار السرعة ( 30 متر ).....
122.....	ثانياً: اختبار التحمل ( 600 متر ).....
122.....	ثالثاً: اختبار الوثب العريض.....
123.....	رابعاً: اختبار الجري المتعرج بين الحواجز.....

123.....	خامسا: ثني الجذع من الوقوف.....
126.....	8.1 التجربة الرئيسية .....
139.....	9.1 الدراسات الإحصائية .....
141.....	10.1 صعوبات البحث.....
142.....	خلاصة.....

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة النتائج

144.....	تمهيد.....
145.....	2 عرض و مناقشة نتائج البحث.....
145.....	1.2 نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث .....
149.....	2.2 نتائج الاختبارات البدنية و المهاريّة القبلي و البعدي لعينة البحث.....
149.....	1.2.2 الاختبارات المهاريّة.....
149.....	أولاً: اختبار المناولة المرتد.....
151.....	ثانياً: اختبار المحافظة على الكرة.....
153.....	ثالثاً: اختبار الجري المتعرج بالكرة .....
154.....	رابعاً: اختبار رمية التماس.....
157.....	2.2.2 الاختبارات البدنية .....
157.....	أولاً: اختبار السرعة ( 30 متر ) .....
159.....	ثانياً: اختبار التحمل ( 600 متر ) .....
161.....	ثالثاً: اختبار الوثب العريض.....
163.....	رابعاً: اختبار الجري المتعرج بين الحواجز.....
165.....	خامساً: ثني الجذع من الوقوف.....
167.....	3.2 نتائج المقارنة للاختبارات البدنية و المهاريّة البعديّة لعينة البحث .....
167.....	1.3.2 الاختبارات المهاريّة .....
167.....	أولاً: عرض و تحليل نتائج اختبار المناولة المرتد.....
168.....	ثانياً: عرض و تحليل نتائج اختبار المحافظة على الكرة.....
169.....	ثالثاً: عرض و تحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة .....
170.....	رابعاً: عرض و تحليل نتائج اختبار رمية التماس.....

171.....	2.3.2 الاختبارات البدنية
171.....	أولاً: عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة ( 30 متر )
172.....	ثانياً: عرض و تحليل نتائج اختبار التحمل ( 600 متر )
173.....	ثالثاً: عرض و تحليل نتائج اختبار الوثب العريض
174.....	رابعاً: عرض و تحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بين الحواجز
175.....	خامساً: عرض و تحليل نتائج ثني الجذع من الوقوف
176.....	4.2 الاستنتاجات
176.....	5.2 مناقشة الفرضيات
176.....	6.2 اقتراحات مستقبلية
178.....	7.2 الخلاصة العامة
180.....	7-2 المصادر و المراجع
أ.....	الملاحق
ب.....	ملخص البحث باللغة الأجنبية

## قائمة الجداول

رقم	العنوان	ص
01	فترات التدريب خلال السنة	30
02	صفات وخصائص كرة القدم الحديثة	37
03	انواع الانقباضات العضلية	86
04	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي منخفض شدة	95
05	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي مرتفع شدة	96
06	تجانس العينتين (السن-الطول-الوزن)	110
07	احصائيات الاختبارات القبليّة والبعديّة للعيّنة الاستطلاعية	115
08	الارتباط ما بين القبلي البعدي للاختبارات ودرجة معنوية	116
09	معامل الثبات والصدق عند مستوى الدلالة 5/ باستعمال اختبار ستودنت	117
10	فترات التدريب	129
11	الاطار العام لمحتوى البرنامج	130
12	البرنامج السنوي	132
13	البرنامج الدوري	133
14	درجة التباين بين العينتين في نتائج الاختبار القبليّة للمهارات الأساسية اختبار لفن لتساوي المتوسطات عند مجال الثقة 95/	146
15	درجة التباين بين العينتين في نتائج الاختبار القبليّة للصفات البدنية اختبار لفن لتساوي المتوسطات عند مجال الثقة 95/	148
16	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطاء المعياري لعينة البحث في اختبار المناولة المرتدة	149
17	نتائج الاختبارات في القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المناولة المرتدة	149
18	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطاء المعياري لعينة البحث في اختبار المحافظة على الكرة	151
19	نتائج الاختبارات في القبلي والبعدي لعينة البحث في المحافظة على الكرة	151
20	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطاء المعياري لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة	153
21	نتائج الاختبارات في القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة	153
22	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطاء المعياري لعينة البحث في اختبار رمية التماس	155
23	نتائج الاختبارات في القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار رمية التماس	155

157	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطاء المعياري لعينة البحث في اختبار سرعة 30م	24
157	نتائج الاختبارات في القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة 30م	25
159	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطاء المعياري لعينة البحث في اختبار التحمل 600م	26
159	نتائج الاختبارات في القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التحمل 600م	27
161	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطاء المعياري لعينة البحث في الوثب العريض	28
161	نتائج الاختبارات في القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض	29
163	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطاء المعياري لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	30
163	نتائج الاختبارات في القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	31
165	نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطاء المعياري لعينة البحث في اختبار تني الجذع الى الامام من الوقوف	32
165	نتائج الاختبارات في القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار تني الجذع الى الامام من الوقوف	33
167	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار المناولة المرتدة	34
168	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار المحافظة على الكرة	35
169	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة	36
170	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار رمية التماس	37
171	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار سرعة 30م	38
172	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار تحمل 600م	39
173	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض	40
174	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	41
175	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار تني الجذع الى الامام من الوقوف	42

## قائمة الأشكال

رقم	الأشكال	ص
01	الطرق التدريجية لحمل التدريب	25
02	الأساليب الأساسية للتدريب الحديث	33
03	أنواع السيطرة على الكرة	52
04	أنواع المهاجمة	60
05	عناصر اللياقة البدنية	79
06	طريقة التدريب الفارتلك	98
07	اختبار المناولة	120
08	اختبار المحافظة على الكرة في مساحة محددة	120
09	اختبار الجري المتعرج بالكرة	121
10	اختبار رمية التماس	121
11	اختبار السرعة 30 متر	124
12	اختبار التحمل 600 متر	124
13	اختبار الوثب العريض	125
14	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	125
15	اختبار ثني الجذع إلى الأمام	126
16	شكل بياني يوضح حمل التدريب ميز و سيكل منافسة (1)	136
17	شكل بياني يوضح حمل التدريب ميز و سيكل منافسة (2)	137
18	شكل بياني يوضح حمل التدريب ميز و سيكل منافسة (3)	138

التعريف بالبحث

### أولاً: مقدمة

أشهر رياضة كرة القدم إلى درجة لم يعد بينها وبين الرياضيات الأخرى وجه للمقارنة و اكتسبت شعبية كبيرة في كل المجتمعات, كما حظيت باهتمام جميع الهيئات الرياضية على مستوى الدولي و المحلي, و بنظرة متفحصة للتطور الكبير و السريع الحاصل في مجالات الحياة عامة و في المجال الرياضي خاصة, للاحظنا أن كل هذا التطور كان نتيجة ربط العمل الرياضي بالأبحاث المنجزة في مختلف العلوم مند عدة سنوات بكيفية رفع كفاءة أداء اللاعبين زاد اهتمام و ذلك بالاستفادة من الدراسات المتعددة كدراسة العوامل البيوميكانيكية و الفيزيولوجية و التشريحية و البيولوجية , بالإضافة إلى النواحي البدنية و النفسية و كذا العوامل الطبيعية و الظروف الخارجية التي تشكل عائق بين نتائج التدريب و مستوى الأداء التنافسي حيث يحق لكل قارئ أن يتساءل بداية لماذا هذا البحث ؟

نقول و بكل عفوية أن متابعتنا لمشاركة الجزائر في رحلتها التأهيلية و الرسمية ضمن التصنيفات المزدوجة لكأس الأمم الإفريقية و كأس العالم 2010 أبانت عل مستوى فني كبير أثمر كل المتبعين , من خلال مجموعة متكاملة من لاعبين محترفين أثبتوا تفوقهم المهاري و الخططي فوق الميدان من خلال تسيرهم العقلي لمواقف اللعب المختلفة تكونوا في أكبر مدارس و الأكاديميات الأوروبية مع الغياب الكلي للاعب المحلي نتاج المدرسة الجزائرية, و قد شدة انتباهنا و إثارة فينا مجموعة من الهواجس , رأينا أنه ينبغي على كل متتبع لشؤون الكرة الجزائرية أن يأخذها بعين الاعتبار و يمكننا أن نوجز هذه الهواجس من خلال التساؤلات التالية ما هي أسباب هذه الوضعية المتأزمة و لماذا أنحدر مستوى أداء اللاعب المحلي إلى شبه الغياب الكامل مقارنة باللاعب المحترف ؟ و ما هي سبل و الطرق الكفيلة لرد الاعتبار للاعب المحلي و من وراء ذلك للكرة الجزائرية على مستويين المحلي و الدولي ؟

الغريب في الأمر أن الجزائر و رغم كل ما توفره الدولة من إمكانيات مادية و معنوية من منشآت و وسائل , بالإضافة إلى الدعم الكلي لمصاريف الأندية , إلا أننا و من خلال نضرتنا التقنية للمستوى الفني للاعبينا و مستوى الفني لبطولتنا يتضح لنا الضعف الواضح لمستوى اللاعبين من الناحية الفكرية و مهارية و الخططية نتيجة افتقارهم لقاعدة تكوين صحيحة في ظل غياب سياسة واضحة تهتم بتكوين الناشئين , إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كبيرة و متنوعة تتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسيه و من هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا في برامج إعداد الناشئين, حيث يمثل الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم , و يمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة للاعب خاصة إذا تماثل و تشابها هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللاعب خلال مباريات حيث

أن الأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة و بدونها و التي يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية و معرفية و نفسية متكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة و الشكل المناسب لموقف اللعب , و لذا فأن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يتشابه مع متطلبات المباراة تزيد من قدرتهم على المناورة و تنفيذ الخطط في أماكن و اتجاهات مختلفة و لا يفاجأ بموقف ما لم يتم التدريب عليه و من تم تحقيق سرعة و دقة الأداء و التوافق في تنفيذ الواجبات الخططية , و تتحدد القدرة المهارية للاعب المستويات العالية ليس فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب المنفردة و لكن بقدرتهم على الاختيار المناسب لتلك المهارات و دمجها مع بعضها البعض و أداءها وفق متطلبات مواقف اللعب ( المساحة, الخصم, الزميل, الوقت ) اليوم و من خلال إلقاء نظرة لواقع تدريب الناشئين في الجزائر تتضح لنا العشوائية الكبيرة في طريقة تخطيط برامج تدريبية و كذا طريقة انتقاء و اختيار التمارين المناسبة لهذه المرحلة, و ذلك باعتماد المدربين على البرامج التقليدية و التي تعتمد في عملية اختيار التمارين على أسلوب التدريب المنفصل (sépare) و الذي تربطه علاقة بسيطة بحقيقة اللعب , و بما أن كرة القدم هي لعبة إتخاذ القرار و التي تعتمد في أداءها على الجانب العقلي (إدراك – تحليل – القرار ) من خلال الارتقاء بالمستوى المهاري و الخططي طبقا لشروط و ظروف المباراة , بامتلاك اللاعب القدرة على أداء المهارات بصورة مركبة ( استلام ثم تمرير , استلام ثم حري ثم مراوغة ثم تصويب...الخ) الأمر الذي يسمح بتطبيق اللعب السريع و المبدع , و إن تطبيق هذا النوع من الأداء لا يكون إلا عن طريق الاعتماد على أسلوب التدريب المدمج (intégré) و الذي يعتمد على تمارين تنافسية تحقق العلاقة بين وسائل التحليل و حقيقة اللعب, و من خلال ما تقدم حاولنا أن نقف على دور التدريب المدمج و على طريقة اختيار تمارين تنافسية و التي تتشابه مع مواقف اللعب , حيث قمنا بتحديد موضوع بحثنا هذا باقتراح برنامج لفعالية تمارين المنافسة لتنمية بعض المهارات الأساسية و بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة و لتحقيق الغرض من الدراسة ارتأينا أن نقسمها إلى باين , فقد خصصنا الباب الأول إلى الدراسة النظرية حيث قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول , فقد تطرقنا في الفصل الأول إلى التعريف بأسس التدريب الحديث و على المناهج و الأساليب الحديثة ( المدمج – المنفصل ), أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى أهم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم و طريقة أداءها بالإضافة إلى طرق و نظريات التعلم , و خصصنا الفصل الثالث للتكلم عن الأهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم و خطوات تنميته , بالإضافة إلى تطرقنا إلى أهم مميزات و خصائص المرحلة العمرية (11-13 سنة) و إلى الدراسات المشاهدة, أما الباب الثاني فقد خصصناه للدراسات الميدانية و ذلك بتقسيمه إلى فصلين تضمن

الفصل الأول إجراءات البحث الميدانية حيث اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي للائتمته لمثل هذه الدراسات, حيث اعتمدنا على مجتمع عينة بحث تتكون من 32 لاعب من ناشئي فريق مولودية سعيدة تحت 13 سنة تم اختيارهم بطريقة عمدية , 16 لاعب طبق عليهم البرنامج التقليدي, 16 لاعب طبق عليهم البرنامج المقترح لتمارين المنافسة , حيث امتدت دراسة تجريبية ما بين 2010/10/22 إلى 2011/01/5. ملمعب الأخوة براسي بسعيدة مع اعتماد الباحث على أدوات و وسائل مختلفة لجمع البيانات تمثلت في مقابلات شخصية و الملاحظة بالإضافة إلى المصادر و المراجع بالعربية و الاجنبية, أما القسم الثاني فقد خصصناه لعرض و مناقشة نتائج البحث باعتمادنا في عملية التحليل الإحصائي على نظام SPSS /19 , وكدى التطرق الى اهم الاستنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات , حيث توصلنا في دراستنا هذه على فعالية تمارين المنافسة في تدريب الناشئين لمل لها من تأثير إيجابي على تنمية بعض المهارات الأساسية و بعض الصفات البدنية نوه أننا في رحلتنا البحثية صادفنا بعض الدراسات التي تناولت جوانب قريبة من هذا البحث و نذكر منها خاصة

- دراسة أشرف على جابر 1990

- دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين 2001

- دراسة إبراهيم شعلان 2000

- دراسة بن قصد علي الحاج 2005

- دراسة محمد حجار خرفان 2005

- دراسة الباي بوعلام وصياد محمد 2009

غير أن ما نلاحظه من خلال تطلعنا لهذه الدراسات أنهم ركزوا على جانب البرمجة لدا الناشئين بصفة عامة من خلال تشكيل وحدات تدريبية تتناسب مع هذه المرحلة مع إغفالهم لكيفية اختيار التمارين واعتمادهم على أسلوب التدريب المنفصل , كما لا تفوتنا أن نذكر بعض الصعوبات التي واجهتنا أثناء بحثنا هذا قلة المواضيع والدراسات التي تهتم بكيفية اختيار التمارين التي تتناسب مع هذه المراحل العمرية

### ثانيا: مشكلة البحث

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين في كرة القدم حيث فتحت لهم مدارس واكاديميات خاصة تسمح للإطارات المختصة بتدريب هذه اللعبة نظريا وعلميا وذلك من خلال الاهتمام بعملية البرمجة مع الاستخدام الحديث لأهم الطرق والوسائل التي تساعد الناشئ على تفجير قدراته باعتبارهم القاعدة الواسعة لإنتاج اللاعبين الكبار حيث تطورت كرة القدم بشكل سريع من الناحية الفنية للاداء مع زيادة نسبة سرعة ومعدل اللعب بالإضافة إلى الارتفاع المستوى المهاري للاعبين مع تطور استراتيجيات وخطط اللعب وهذا بالتوجه إلى العب الهجومى بأنواعه ولان كرة القدم تتميز في أداها بمواقف ووضعيات لعب مختلفة تعتمد على تبادلية الخطط وهذا ما يبرز استخدام وإتقان المهارات الهجومية و الدفاعية والقدرة على انتقاء الحلول وفق المواقف دائمة التغير و حسب الإحصائيات الأخيرة لمنافسات كأس العالم لشباب وكأس العالم كوريا واليابان 2002 أن الفرق التي وصلت إلى المربع الأخير من المنافسة هي الفرق التي حققت أكبر النسب في معدلات الاستحواذ على الكرة مع ملاحظة أن الفرق التي غادرت البطولة في ادوار مبكرة هي تلك الفرق التي خسرت أكبر متوسط من الكرات (210 إلى 260 خلال المقابلة وحسب إحصائيات فان من أسباب تضييع الكرة الأخطاء التقنية والمتمثلة في التمريبات الخاطئة والإخماد الخاطئ حيث يشكلان نسبة 50% في اللقاء مع ملاحظة ان من 20 إلى 30% تمريرات خاطئة نتيجة ضعف التحكم الفردي والجماعي للكرة، مثلما شكلت الأخطاء المرتكبة من الخصم (التسلل-الضغط على حامل الكرة) نسبة 10% من اللقاء، بينما شكلت نسبة خسارة الالتحامات في اللقاء 15% مع ملاحظة تضييع الكرة أثناء المراوغة (الالتحام مع الكرة)، بينما شكلت أخطاء قطع الكرة من الخصم، الأخطاء القانونية، التصويبات الغير مسجلة النسب التالية على التوالي خلال اللقاء (0.5%-12%-0.6%) claud doucet 2002 p10 لعبة كرة القدم من الألعاب التي يقع فيها العبء الأكبر في عملية التدريب على عملية التفكير أثناء الاستجابات الخططية المختلفة والتي يظهر فيها الصراع الكامل الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه لذا فهي تتطلب سرعة إدراك العلاقات بين مواقف اللعب المتنوعة والمتعددة وحسن تصرف اللاعب فيها فيجب أن يكون بمقدور لاعب كرة القدم سرعة قراءة المواقف وإدراكها وان يقوم في لحظة خاطفة بتحليل الإمكانيات المتوقعة للاستجابات واختيار الحل المناسب للموقف حيث تعد كرة القدم من الأنشطة ذات الطابع المتغير ولذا يتجه آدا اللاعبين خلالها إلى التنويع والتغيير وفق لاختلاف طرق اللعب المستمرة حيث تحتم طبيعة الأداء أننا المباراة على اللاعبين استخدام أداءات مهارة مركبة من صيغ وأشكال مختلفة ولذا فإنا امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارة بما يتشابه مع متطلبات المباراة تزيد من قدراته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجاء بموقف ما لم يتدرب عليه ومن تم تحقيق سرعة ودقة أداء مع التوافق في تنفيذ الواجبات الخططية وتحدد القدرة المهارة للاعبى المستويات العالية ليس فقط بامتلاكهم

لمهارات اللعب المنفردة ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب لتلك المهارات ودمجها مع بعضها البعض وأداها وفق متطلبات اللعب

إذ يتفق كل من مفتي إبراهيم حماد وحنفي محمود على أن "نجاح الأداء الحركي للاعب خلال مباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهم تغيرت الظروف و مواقف اللعب أثناء المباراة" (حجار محمد خرفان, 2005, ص 03) "ما يهم في رياضة كرة القدم وقبل عملية تنفيذ الأداء الحركي يتمثل في الجانب العقلي والقدرات الإدراكية بالخصوص التي تمنح للاعب دقة النظر التمرکز الجيد التي تسبق عملية اقتراح الحلول حسب المواقف المختلفة لوضعية اللعب أن يؤدي آدا حركيا يعكس قدراته على اختيار الحل المناسب من اجل قبل تحديد مختلف الحلول المقترحة حسب وضعية اللعب , حيث يجب اختيار الحل المناسب من أجل تنفيذه حسب الوقت و المكان" (Joseph Mercier 2002.p 21)

"وإن نجاح اللاعبين في أداءهم يتوقف على التسيير العقلاني في الوقت و المساحة, جعلت أن اللاعب المتفوق هو ذلك اللاعب الذي يؤدي حركته المهارية المناسبة في المكان المناسب و في الوقت المناسب الأمر الذي يلزم المدربين على تنظيم تدريبات تسمح للاعب باللمس الدائم للكرة لأكثر وقت مع التقليل من التمارين الجيومترية و التي لا تسمح للاعب بلمس الكرة إلا لبعض الأوقات" (François Gil - Christian Seguin 2004.p 15)

إن الإعداد المهاري يعتبر أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم و يمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أهم المؤشرات للقدرة العامة للاعب و خاصة إذا تماثلا أو تشابها هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباراة و يشكل الأداء المهاري مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة و بدونها و التي يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية و معرفية و نفسية متكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة و الشكل المناسب لموقف اللعب, من هنا يتضح أن التدريب باستخدام أسلوب المنافسات باستعمال مجموعة من التمارين المندمجة (تمارين مركبة - تمارين اللعب المصغر - تمارين المقابلات الموجهة) تعد من أفضل لأساليب المشوقة من خلال مجموعة تمارين يعتمد أداؤها على التفكير والذكاء تعمل على ارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط و ظروف المباراة وفق مواقف اللعب و يضيف B.Charef " إنه من خلال تبادل العب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الهجومية و الدفاعية و القدرة على انتقاء أنسب المهارات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير مما يتيح تحقيق الاهداف الأساسي للعبة كرة القدم و هو إصابة مرمى فريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف و منعه من إصابة مرماه" (حجار محمد خرفان, 2005, ص 04), و من هنا نستخلص أن التمارين المركبة من 03 إلى 05 لاعبين , و تمارين اللعب المصغر 03 ضد 03 - 03 ضد 02 - 02 ضد 01 بالإضافة إلى التمارين الموجهة على شكل مقابلات 09 ضد 09 - 11 ضد 11 , تعمل على رسم سيناريو للأحداث التي يمكن أن تواجه اللاعب في المباريات الرسمية مشمولة بقدر وافر من الحلول التي تمكنه من استغلال الكرة الاستغلال الأمثل,

و على ضوء ما تقدم من آراء الباحثين و التوجيهات التي تلقيناها من الدكتورة\* الكرام بالمعهد , بالإضافة إلى خبرة الباحث الميدانية و النظرية في عالم تدريب الفئات الصغرى المستوى الأول لمدة عشر سنوات , و انطلاق من الملاحظة الميدانية و المقابلات الشخصية التي أجريناها مع المديرين\* لمسنا فيهم الغالبية العظمى من مدربي هذه الأعمار ليست لديهم الرؤية الكافية التي تساعد على انتهاز انساب الأساليب و الطرق في عملية التخطيط و البرمجة , و مما شد انتباهنا الحيز الزمني القصير الذي يعطى للتدريبات المهارية و الخططية بالاعتماد على أسلوب التدريب المنفصل باعتباره أسلوب يعمل على فصل كل جانب على الآخر ( مهاري-بدني-خططي- معرفي) مع الاختيار العشوائي للتمارين بالاعتماد على التمارين الجيومترية على شكل أفواج متقابلة تعمل على تعليم المهارة و إتقانها بشكل منفصل(مناولة-استلام-مراوغة... الخ ) تربطها علاقة بسيطة بواقع اللعب وهذا مادفعنا إلى القيام بهذه الدراسة لمعرفة أثر فعالية تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة و عليها يطرح الباحث التساؤلات التالية :

✓ هل تؤثر فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية و بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة ؟

ويتفرغ هذا السؤال إلى الأسئلة التالية :

- 1) هل تؤثر فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة ؟
- 2) هل تؤثر فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة ؟

### ثالثاً: أهداف البحث:

نسعى من خلال هذا البحث إلى محاولة التعرف بوجه عام إلى ما يلي :

✓ التعرف على أثر فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية و بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة ؟

ويتفرغ هذا الهدف إلى الأهداف التالية :

- 1) التعرف على أثر فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة ؟
- 2) التعرف على أثر فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة ؟

\* الدكتورة: د بن قوة علي- د بن قاصد علي الحاج- د شريفي

\* المديرين: بن عودة- سلوى- روابح - عراب - سعيد عمارة - غيموز- حر - بوعلام لاروم

### رابعاً: فرضيات البحث

للإجابة على أسئلة الدراسة الحالية سوف يتم اختيار مدى صحة الفروض التالية عند مستوى الدلالة (0.05) الفرضية العامة, يؤثر تمارين المنافسة إيجاباً في تطوير بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة

### الفرضيات الفرعية

تؤثر فعاليات تمارين المنافسة إيجاباً في تطوير بعض المهارات الأساسية\* لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة  
تؤثر فعاليات تمارين المنافسة إيجاباً في تطوير بعض الصفات البدنية\* لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة

### خامساً: أهمية البحث

يهدف البحث إلى:

1- محاولة التغلب على القصور في البرامج التدريبية العادية باقتراح برنامج تدريب لتمرين المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

2- محاولة مواكبة الحدثة في التدريب باعتماد النظريات الحديثة في التدريب

### سادساً: التعريف بالمصطلحات الأساسية للبحث

- **فاعلية:** هي محصلة أو منتوج الأداء تقيم مدى تحقيق (بن لكحل منصور, 2005ص10)
- **فاعلية: (تعريف إجرائي)**هو نتيجة نهائية والتقسيم محصلة العمل المنجز وقد تكون ايجابية أو سلبية
- **تمارين المنافسة:**(تعريف إجرائي) هي مجموعة من التدريبات الفنية والمدججة باستعمال الكرة والتي تتوفى في اشتراطاتها مع مواقف اللعب المشابهة للأداء الفعلي أثناء المباراة (مساحة - زمن- منافس - زميل ) والتي تتطلب أداء حركي مشابه لمواقف اللعب

- **تنمية:** (تعريف إجرائي): هي رفع مستوى أداء اللاعب في مواقف تعليمية مختلفة

-**المهارات الأساسية:** تعرف بأنها الأداء الحركي الإدراكي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج أثناء المباراة (حسن السيد أبو عبد2001 ص22 )

المهارات الأساسية: (تعريف إجرائي) وهي كل الحركات الهادفة التي تؤدي بأعلى درجة من الإتقان مع الاقتصاد في الجهد أثناء الأداء

- **الصفات البدنية** هي مجموعة من القدرات البدنية التي تمكن الفرد من أداء واجباته الحركية بكفاءة واقتدار ويمكن تحديدها في الصفات التالية قوة- سرعة- تحمل- مرونة-رشاقة" (حسن مندلاوي قاسم 1979 ص 119 )

- **الصفات البدنية**: (تعريف إجرائي) هي مقدرة أجهزة الجسم و خاصة الأجهزة (الدوري-التنفسي-العضلي-الهيكلي) على العمل عند المستوى المثالي.

### سابعا الدراسات السابقة

- **دراسة أشرف علي جابر 1990** تحت عنوان برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري لناشئي كرة القدم

**أولا عينة ومنهج البحث** استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي لكل من المجموعتين الضابطة و التجريبية على عينة تعدادها 51 ناشئ اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية مثلت جميع الناشئين الذين اختيرو لممارسة لعبة كر القدم بنادي الشارقة الرياضي

### ثانيا الأهداف:

- تحيد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم تحت 13 سنة
- تحيد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم لفئة 13 سنة
- تحيد أثر البرنامج أكثر تأثيرا في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم فئة 13 سنة
- تحديد العلاقة بين الجانب المهاري و البدني نتيجة تطبيق البرنامج

### ثالثا الفروض:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي في الجانب المهاري و البدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي في الجانب المهاري و البدني للمجموعة الضابطة

- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين لضابطة و التجريبية القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين الجانب المهاري و البدني نتيجة تطبيق البرامج

### رابعا توصيات: و قد خرج الباحث بالتوصيات التالية

- وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية

- تطبيق البرنامج المقترح على مراحل سنة أخرى

- ضرورة إتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية عند وضع البرنامج التدريبي
- ضرورة إتباع طرق تدريب مختلفة في تنمية المهارات الأساسية أثناء الوحدة التدريبي بشرط مناسبتها للمراحل السنية
- ضرورة الكشف الطبي خلال تضيق البرنامج
- ضرورة استخدام بطاريات الاختبار كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى البدني المهاري

-دراسة إبراهيم حنفي شعلان ( 2000 ) تحت عنوان تأثير الألعاب التمهيدية في مستوى عناصر الأداء لناشئي كرة القدم

**أولا عينة و منهج البحث** اختار الباحث عينة عشوائية قوامها 50 ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (10 – 12 سنة) بمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة و قد اعتمد الباحث في بحثه على المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية من حيث الطول و السن و الوزن

### ثانيا الفروض

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية و برامج التدريب المعتاد و ذلك على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث و لصالح الألعاب التحضيرية

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية و برامج التدريب المعتاد و ذلك على مستوى الأداء المهاري و الفني لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث و لصالح الألعاب التمهيدية

### ثالثا الاستنتاجات

-إدخال الألعاب التمهيدية التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة و بما يتلاءم مع المتغيرات و الموافق المتباينة في كرة القدم

- إن إعداد التدريبات في صورة العاب تمهيدية وفق شروط الأعداد المتنوعة و المختلف كالتغييرات في التشكيلات  
- دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين (2001) تحت عنوان أثر التدريب بالكرة الأصغر حجم على رفع مستوى بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية لناشئي كرة القدم من 12 – 14 سنة

**أولا العينة و منهج البحث** استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من 30 لاعب أقل من 14 سنة من ناشئي كرة القدم بنادي الميدان الرياضي

### ثانيا الأهداف:

التعرف على تأثير التدريب بالكرة الأصغر حجم على المستوى المهاري و البدني لناشئي كرة القدم من 12 – 14 سنة

### ثالثا نتائج الدراسة :

استقرت الدراسة على أنه هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني و المهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الأصغر حجما

- دراسة ماهر أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف (2004) تحت عنوان تأثير برامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم.

أولا عينة و منهج البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة حيث بلغ مجمل البحث 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و عددها 18 لاعبا و ضابطة و عددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى و عددهم 04

### ثانيا الفروض :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث  
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

### ثالثا الاستنتاجات :

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الأساسية التالية ( الدرجة - التهديد - الإخماد - السيطرة - المناولة المتوسطة ) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي  
- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية التالية ( الدرجة - التهديد - الإخماد - السيطرة - المناولة المتوسطة ) البعدي و لكن ينسب أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية  
- ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية ( المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة - الميزة بالسرعة ) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي

### رابعا التوصيات:

- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية و عدم إهمالها حتى بعد إتقانها و خاصة في تدريب الناشئين  
- ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية و دورية  
- ضرورة الاهتمام بالاختبارات مهارية و البدنية قبل و أثناء و بعد تنفيذ أي برنامج  
- دراسة بن قصد على الحاج محمد (2005) تحت عنوان تقوم إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية

أولا عينة و منهج البحث استخدم الباحث المنهج المسحي على عينة من المدربين تمثلت في 86 مدرب و المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم شملت 108 لاعب ( أصاغر , أشبال , أواسط ) ينشطون في بعض مدارس كرة القدم الجزائرية

### ثانيا فروض البحث

- البرامج التدريبية المطبقة على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية لمدربي عينة البحث قصد الدراسة تفتقد إلى الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و هذا راجع
- الأدوات و الكرات و الأهداف و قواعد اللعب و عدد المشاركين و مساحات اللعب بدخل المتعة و الإقبال و الحماس لدى الناشئين بما يعكس على درجة التحسين في دقة سرعة الأداء المهاري و زيادة الانتباه و التركيز و التعاون مع الزملاء
- إن استخدام الألعاب التمهيدية بأسلوب متدرج و ملائم لمستوى النضج لدى الناشئين يؤدي إلى تحسين بعض عناصر الأداء المهاري و الخططي و البدني
- أن التركيز على استمرارية و تكرار الألعاب التمهيدية ضمن الوحدات التدريبية اليومية و الأسبوعية و الفترية يعد أحد العوامل الهامة في الارتقاء بمستوى الناشئين عينة البحث لعناصر الأداء المحددة

### - ثالثا الاستنتاجات

- اسفرت الدراسات المسحية على النتائج التالية
- بالنسبة لتقويم المدربين:
- 1- ضعف الاعداد المهني للمدربين
- 2- عدم اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضي
- 3- عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم
- 4- نقص في معرفة المدربين بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب
- 5- عدم وجود معايير خاصة باختيار مدربي الناشئين
- 6- نقص في الثقافة التدريبية للمدربين في تحديد اهم الصفات البدنية -المهارية -الخططية-النفسية للاعب كرة القدم وطرق تنميتها

### - بالنسبة لتقويم البرامج

- 1- عدم وجود اهداف واصحة لبرامج التدريبية لناشئين
- 2- عدم وجود خطط واصحة لبرامج التدريبية لناشئين
- 3- عدد الوحدات لا تكفي ولا تتماشى مع تحقيق الاهداف

- 4 يقوم بتخطيط وتنفيذ البرامج كل مدرب على حدة
- 5 عدم وجود فترات للتقويم خلال المواسم الرياضية لجميع الفئات
- 6 عدم ملائمة التمارين البدنية -المهارية-الخططية-مع مختلف المراحل العمرية
- 7 عدم وجود معايير موضوعية في اختيار المسيرين,وكذا لجان علمية تشريف على متابعة مدى تحقيق اهداف البرامج التدريبية

### ثالثا التوصيات : و قد خرج الباحث بالتوصيات التالية

- ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية ضمن برامج إعداد الناشئين
  - مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة و محددة و هادفة بما يتواءم مع متطلبات الأداء
  - لا بد من استخدام المبادئ الأساسية لتدريب الناشئين عند وضع البرامج الخاصة بالألعاب التمهيدية و التخطيط لها
  - كعنصر التدرج و ملائمة المحتوى لمستوى النضج وخصائص مرحلة النمو للناشئين
  - دراسة محمد حجار خرفان ( 2005 ) تحت عنوان:أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم
- أولا عينة و منهج البحث** تمثل مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الثاني و الذي بلغ عددهم 350 لاعب , حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثل الأول في أصاغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب و تمثلت الثانية في أصاغر وفاق مزهران بنفس عدد اللاعبين و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

### تأنيا الفروض

- مستوى أفراد الناشئين عينة البحث دون المستوى المطلوب
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية
- البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية في الدراسة لناشئي كرة القدم عينة البحث.

### ثالثا الاستنتاجات:

- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر ايجابيا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات و استقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم

- إن برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ العلمية .محتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للاعب إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحدية 24 و بمستوى دلالة 0.01 للاختبارات البدنية (جري 30 متر – القفز العمودي للأعلى – اختبار كوبر – ثني الجذع للأسفل من الوقوف – الجري التعرج بين الحواجز )

- بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحدية 24 و بمستوى دلالة 0.01 للاختبارات المهاريّة ( السيطرة على الكرة في مساحة محددة – الجري بالكرة بين القوائم – الاستلام و التمرير و التحكم – التصويب على الهدف)

**رابعاً التوصيات:** ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية و تطوير الصفات البدنية و المهاريّة في الدراسة

- ضرورة اختبار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب الصغيرة بما يتلاءم و طبيعة مساحة تلك الملاعب
- استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة و اتجاه الأداء كما يحدث أثناء المقابلة
- تحليل أداء اللاعب في المنافسات الدولية المستوى قصد استخراج مواقف لعب جديدة
- القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة شبيهة لم تتناولها الدراسات الحالية

### – l'étude de EL-BEY BOUALEM et SAYAD MOHAMMED 2009

Sous titre

"Influence d'un programme d'entraînement propose sur les jeux réduits pour développer certaines capacités physique et technique chez les jeunes footballeurs étude expérimental sur les jeunes footballeurs 10-12 ans de L'association affak"

#### Les hypothèses

- le programme d'entraînement propose sur les jeux réduits influe sur l'amélioration des composantes des capacités physique et technique
- Ya des différences significatives statistiquement entre les pré-tests et les pots –test dans les deux échantillons de l'expérimentation et le control

#### Les objectifs de la recherche l'étude vise a

- 1-connaître l'effet de l'entraînement sur les terrains réduits et les développements sur les terrains réduits et les développement de certaines composantes physiques de base pour les futurs footballeurs
- 2-réalisation des tests physique et technique

3-mettre un programme d'entraînement propose sur les terrains réduits pour développer certaines composantes physique et technique de footballeuses10-12

4-dévoiler le niveau physique et technique des jeunes de l'échantillon

Conclusion

-l'impact du projet de programme d'entraînement sur le développement et l'amélioration de certains aspects physique nécessaires pour les enfants de football

L'existence des différences d'indication statistiques entre le post-test et les post-test en faveur des post –tests lorsque le degrés de liberté est 11 et le niveau d'indication est de 0,05pour les tests physiques la vitesse de 30 m avec le ballon et controller le ballon pendant 30s ,plier le tronc ,test coopter 9 m

Le programme de formation propose ces caractérise efficacement en termes de la réalisation de mise a niveau des joueurs, ou on a base tout au long des exercices sur le mode de la concurrence et de stimulation

### تامنا التعليق على الدراسات السابقة و المرتبطة :

- من خلال ما قام به الباحث من قرارات و استطلاع لنتائج الأبحاث و الدراسات السابقة
- استفادت الدراسات الحالية من الدراسات السابقة في كيفية اختبار المنهج الملائم لطبيعة إجراء و ظروف الدراسة
- حيث اتفقت الدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع و هو المنهج التحريبي
- المعالجات الإحصائية في الدراسات السابقة و جهت الباحث إلى المعالجات التي تناسب و طبيعة الدراسة
- اختيار الوسائل و الأدوات المستخدمة لجمع البيانات
- الاستفادة من طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية باستخدام الطرق الحديثة في عملية التدريب
- الاستفادة من طريقة عرض النتائج و مناقشتها حسب الأهداف المحققة

### تاسعا نقد الدراسات السابقة

من خلال روية شاملة للدراسات السابقة رأينا الاهتمام الكبير للباحثين بالفئات الصغرى من خلال اقتراح مجموعة من الدراسات على فئة الناشئين ,ومن خلال تطلعنا على هذه الدراسات , لحضنا تركيز كل الباحثين على اقتراح برامج تدريبية مبنية على أسس علمية تعتمد في محتوى برامجها على إعطاء حيز زمني كبير لعملية الإعداد المهاري لكن الشيء الذي لفت انتباهنا من خلال تطلعنا للبرامج التدريبية المقترحة وجدنا ان كل هذه البرامج اكتفت بالاعتماد على الأسلوب المنفصل في برامجها,من خلال تدريب كل جانب على حدى(مهاري-خططي-بدني-عقلي ) ,اعتمادا على اختيار تمارين منفصلة ,مع عدم التركيز على الأسلوب الحديث في عملية التدريب والمتمثل في التدريب المدمج ماعدا بعض الدراسات القليلة والتي تطرقت لهذا الأسلوب من خلال برامج تدريبية تعتمد على الألعاب المصغرة كدراسة

حجار 2005 ودراسة الباي بوعلام و صياد محمد 2009, لكن ما لفت انتباهنا عدم تطرق هذه الدراسات لجانب طريقة انتقاء واختيار نوعية التمارين التي تناسب مع هذه المرحلة وتخدم الأداء المهاري للاعب أثناء المباراة حيث حاولنا في بحثنا هذه التطرق إلى كيفية اختيار تمارين تناسب مع هذه الفئة بالاعتماد على مجموعة تمارين مدمجة و مشوقة تعتمد على عملية التفكير والتركيز بالاضافة الى الحضور العقلي للاعب, اعتمادا على أسلوب التدريب المدمج, من خلال اقتراحنا لتمرين تتشابه مع المواقف الحقيقية للعب.

# الباب الأول الدراسة النظرية

## مدخل

في كرة القدم يعد التدريب المهاري و الخططي أحد الأركان الأساسية لتشكيل الحالة التدريبية و بلوغ الفورمة الرياضية , حيث تتكامل مكونات التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري و الخططي بالإضافة إلى التحضير النفسي و المعرفي, فأصبح لازماً على المدرب الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب و كيفية وضع جميع العوامل المؤثرة لارتفاع الأداء في مكانها الصحيح من خلال عملية التخطيط لعملية التدريب و لقد حاول الباحث في هذا البابالتطرق والذي قسمناه الى ثلاثة فصول للتعريف بالتدريب الحديث و أساليبه الحديثة بالإضافة إلى الواجبات و المبادئ و الطرق بالإضافة إلى المناهج و القواعد الحديثة للتدريب و الموصفات الحديثة لمدرّب كرة القدم كفصل اول ,ام الفصل الثاني فخصصناه الى اهم المهارات الاساسية في كرة القدم وطرق تنميتها ,بالاضافة الى طرق ونظريات التعلم الحديثة ,اما الفصل الرابع فخصصناه الى اهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم بالضافة الى اهم خصوصيات ومميزات المرحلة العمرية (11-13 سنة)

# الفصل الأول

الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث

### تمهيد

في كرة القدم يعد التدريب المهاري و الخططي أحد الأركان الأساسية لتشكيل الحالة التدريبية و بلوغ الفورمة الرياضية , حيث تتكامل مكونات التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري و الخططي بالإضافة إلى التحضير النفسي و المعرفي, فأصبح لازماً على المدرب الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب و ككيفية وضع جميع العوامل المؤثرة لارتفاع الأداء في مكانها الصحيح من خلال عملية التخطيط لعملية التدريب ولقد حاولنا في هذا الفصل التطرق للتعريف بالتدريب الحديث و أساليبه الحديثة بالإضافة إلى الواجبات والمبادئ و الطرق بالإضافة إلى المناهج والقواعد الحديثة للتدريب و الموصفات الحديثة لمدرّب كرة القدم

1-1 الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث

2-1 مفهوم التدريب

"التدريب الرياضي الحديث و هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكتيك (المهارات الأساسية) و التكتيك (المهارات الخططية) و تطوير الإمكانية العقلية ضمن عمل مبرمج و هادف, خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية ممكنة" ( عبد العالي نضيف - قاسم حسن حسين 1988 ص 14-15)

و يعرف "matveiv" التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري و النفسي للرياضي لمساعدة بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة ( Jurgon Weinck 1986 p1 ) و يهتم التدريب الرياضي " بإعداد الرياضي إعداد فيزيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول و الإعداد المطلوب خلال المباراة و كذا إعداد مهاريا و خططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم أي من خلال زمن أداء التمارين أو عدد تكرار " ( طه إسماعيل وآخرون 1989 ص 17 )

و من هذا يمكن أن نقول أن التدريب بأنه عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعب إلى ارقى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء بمقدرة اللاعب الفيزيولوجية الوظيفية و التقنية و الذهنية

1-3 التدريب الحديث في كرة القدم

الرياضة بصفة عامة و بالخصوص كرة القدم أصبحت اليوم مدرسة تربوية و تعليمية هامة, فتمت بعملية التكوين حيث لا يكمن دورها فقط في تطوير الصفات و العناصر التي تخدم اللعبة بل أصبحت أكثر اهتمام لتطوير الشخصية و كذلك الصفات السيكلوجية و الاجتماعية, و من خلال ملاحظة التقنيين والاختصاصين و الحاضرين مناسبة كأس العالم FIFA التي أحرقت بكوريا و اليابان 2002, و كذلك البطولة العالمية للأواسط و البطولة العالمية لي تحت من 17 سنة FIFA 2003 ستنتجوا زيادة مستوى معدل اللعب بالإضافة إلى المستوى التقني و الخططي الرفيع الذي يعتمد على الذكاء للفرق الكبيرة و المتفوقة , حيث أن الفرق التي تتوفر على للاعبين ذوي مهارة عالية هي الفرق المتفوقة حيث أن في كرة القدم الحديثة, و من حيث الشكل العام للجانب التكتيكي لم يكن فيه تغيير و إنما كان التغيير في عملية تنشيط اللعب من خلال استيعاب خطط معنية مثل ( 3-4-3 / 1-5-4 / 2-5-3 / 2-4-4 )

واستيعاب تنشيطها الهجومى في الدفاع و الهجوم الذي يعتمد على التمرکز الجيد و اللعب بالكرة و بدون كرة لفتح و غلق المساحات الأمر الذي يتطلب ضرورة اكتساب اللاعبين قدرا كافيا من المهارات ( مهارات فردية - سرعة التنفيذ - اتخاذ القرارات صحيحة ) مع اكتساب اللاعبين لصفات بدنية ممتازة ( سرعة - قوة - تحمل ) الأمر الذي يسمح للاعبين بتأدية واجباتهم مهارية و الخططية بسرعة التنفيذ عالية طيلة 90 دقيقة

بالإضافة على أن اتجاهات كرة القدم الحديثة على الاهتمام العقلية للاعبين من خلال خلق تدريبات تعتمد على عملية الذكاء لدى اللاعبين ( إدراك, تحليل, قرار ) الأمر الذي يساعد اللاعبين على اتخاذ القرارات الصحيحة لتحقيق أداء سريع موجه و كذلك إبداعي و أكثر إمتاع

حيث " أصبحت التدريبات الحديثة تهتم بالإعداد لمطلبات اللعب خلال المباراة مع الحرص على عدم تقيد اللاعب و تحريره في اتخاذ القرارات البناءة وإعطائه فرصة التفكير لاتخاذ السلوك المناسب مهاريا وحركيا المبني على فهم المشكلة ومحاولة حلها وذلك تحت ضغط التمرين والموقف الذي يشكله و بأسلوب منظم " ( إبراهيم شعلان - عمر أبو الجد 1996 ص 18 ), و من هذا المنطق أخذ المدربين في تغير فلسفتهم في عملية التدريب بالابتعاد عن التدريب المنفصلة الاتجاه إلى التدريب المدمج بالكرة التي تعتمد على اختيار تمرينات صحيحة تعتمد على تكامل التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري و الخططي بالإضافة إلى الجانب الذهني

### 1-3-1 واجبات التدريب في كرة القدم

من واجبات التدريب في كرة القدم الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات في الواجبات التربوية و الواجبات التعليمية أولاً: الواجبات التربوية: (قاسم حسن حسين 1991 ص 21 )

تمثل الواجبات التربوية جميع المؤشرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية و التوجيه الإرادي و الخصائص الأخرى للشخصية , حيث تشمل على الأتي

- تربية الشاب على حب الرياضة و تحقيق المستويات العالية و اللعبة الرياضية
- تحقي الدوافع و الحاجات و الميول الفردية , و الارتقاء بها بصورة تستهدف خدمة الوطن بواسطة معرفة الدور الايجابي المهم التي تهتم به المستويات الرياضية في هذا المجال
- تربية السمات الخلقية و تطويرها مثل حب الوطن, و الاعتماد على النفس, و العمل الجماعي, و مساعدة الزاخرين و الخلق و الإبداع الرياضي

-تربية الخصائص و السمات الإرادية و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة و الجرأة و المجازفة و تطويرها

تأنيًا الواجبات التعليمية:

أ- الإعداد البدني : " يعتبر الإعداد البدني من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي ويضم هذا الإعداد, الإعداد العام والإعداد الخاص, حيث يحتو الإعداد البدني على التدريبات التقنية و الموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول للاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم و مما يتطلبه الأداء المهاري و الخططي و الذهني , و الإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي " ( طه إسماعيل و آخرون, 1989ص 89)

ب- الإعداد المهاري: " يقصد بالإعداد المهاري في لعبة كرة القدم كل الإجراءات التي يتتبعها المدرب بهدف الوصول للاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت ظرف من ظروف المباراة" ( د. مفتي إبراهيم حماد , ص 71 )  
و من هنا كان أهم ما يعمل المدرب على تحقيقه هو أن يقوم بتدريب اللاعب ليستطيع أن يؤدي المهارات في المباراة بصور متقنة دقيقة تحت ضغط المنافس و وفق لظروف المباراة

ج- الإعداد الخططي: إن مصطلح الخطة في المجال الرياضي يعني فن التحركات أثناء المباراة ( محمد طلعت المعاطي, 1998 ص 25 ) و يعرف (عصام عبد الخالق 1992, ص 898 ) " الإعداد الخططي بأنه المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي , فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية و المهارية و الفكرية و النفسية, و تطبيقها في ترابط و تكامل للمساعدة على اتخاذ القرار و التصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة و في حدود قانون اللعبة حيث يهدف الإعداد الخططي إلى الحساب الفرد الرياضي المعلومات و المعارف بالقدرات الخططية و إتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف" (عصام عبد الخالق 1992, ص 898 )

د- الإعداد الذهني: "يلعب الإعداد الذهني دورا هاما في القدرة على التفكير السليم و التصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب و المباراة، و تزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين و خاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة , و يجب على المدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم و التصرف المناسب أثناء المباراة , كذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف و المعلومات النظرية و التطبيقية مثل قواعد و قوانين اللعب و النواحي الصحية و الخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية و الخططية لكرة القدم"  
( B . charef 2001 p 05 ) حيث أن المدرب يعمل على تدريب الصفات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب حيث انه هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب و نوعية الأرضية و الجمهور

ن- الإعداد النفسي: "هو كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية و الصفات الخلقية للاعب و التغلب على المؤثرات الداخلية و الخارجية أثناء المباراة كالملاعب و نوعية الأرضية و الجمهور و الفريق المنافس و متطلبات المباراة و التي قد تكون عائقا للأداء" ( عزة محمد كاشف 1991 ص 199 )  
 و تلعب الصفات الإرادية للاعب دورا هاما في حسن أدائه للمباراة, لدى فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق يصعب هزيمته بل تلعب قدرته الإرادية و النفسية دورا بارزا بتحقيقه الدائم للفوز أمام الفرق الغير معدة إعدادا نفسيا جيدا

### 1-3-2 قواعد التدريب و تتمثل فيما يلي :

أولاً: قاعدة الإيضاح : " من خلال طريقة الإلقاء يعد المبدأ الأول للاتصال الأساسية الخاصة في عملية التدريب , حيث تمثل الصورة الحركي الأدوات والوسيلة الأساسية المستعملة في طريقة التعلم, عند عرض التمرين يجب توضيح النقاط المهمة في عملية الأداء وذلك بتوضيح الأشياء المهمة في البداية تليه الأشياء الخاصة" ( Renato Manno )  
 ( 1989 p 28 )

ثانياً: قاعدة التنظيم : "إن تنمية صفات بدنية , أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب و تنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح و تطوير مستواهم و أن هدف التدريب السابقة يهدف وحدة التدريب اللاحقة" ( محمد صبحي حسنين - أحمد كسري 1998 ص 195 )  
 ثالثاً: قاعدة التدرج: "لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث, و التدرج يعني سير خطة التدريب إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد" ( محمد صبحي حسنين - أحمد كسري 1998 ص 195 )

رابعاً: قاعدة الاستيعاب والاستمرار: إن عملية الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب, فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب , و فن الحركة , و قواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوارا ناجحة في المباريات , و إن تطوير الصفات البدنية لا يتم بالاستمرار في العمل على تطويرها كما أنه يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معنية

### 1-3-3 مبادئ التدريب الرياضي:

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري, و على مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته و إتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين و من هذا المبادئ ما يلي :

**أولاً: مبدأ المعرفة:** أن فهم و معرفة الفكرة الأساسية للتدريب و تأثير كل نوع من أنواع التمارين المستخدمة يؤدي باللاعب إلى اكتساب القدرة على الأداء المتقن بأقصر زمن ممكن و تكيف أجزاء الجسم على ذلك و بهذا يكون اللاعب قد وصل إلى هدفه الأساسي المتمثل في ضبط الأداء الفني الصحيح و يصبح اللاعب أيضا قادرا على اكتشاف نقاط الضعف و من النقاط الهامة في مبدأ المعرفة هي

- أ- معرفة اللاعبين بأهمية عملية التدريب ليس فقط بشكل عام, بل فهم و معرفة أداء كل تمرين على انفراد
- ب- معرفة اللاعبين بالمبادئ الأساسية عند أداء كل تمرين على انفراد و معرفة الوضع المناسب لكل تمرين
- ج- يجري الاوليبيون تحليلا لأدائهم و مدى التطوير الذي حصل خلال التدريب دون مساعدة المدرب و أن ينظر و إلى كل تمرين فرده بدقة متناهية (كمال جمال الرياضي 2004 ص 122 )

**ثانياً: مبدأ التصنيف و الاستمرارية:** "لا توجد فورمه ثانية , أي أن الفورمة لا تدوم, فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمه اللاعب فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المورفولوجية و الوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب و عملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف و يجب أن تكون هذه الأهداف دقيقة و محكمة, و أن يكون مخطط لها تبعاً لنتائج مجموعة اختبارات موضوعية , كذلك إضافة مواد و محتويات و مواد قد تم التدريب عليها مسبقاً" ( و جيه محجوب 1989 ص 87 )

**ثالثاً مبدأ التدرج:** إن عملية التدرج في التدريب الرياضي تحتاج إلى دراسة عامة و شاملة لما تتطلبه من مراعاة لمراحل العمل و خاصة بالنسبة للأطفال و الناشئين لدى إعطاء الحمل في هذه المرحلة يجب أن يكون مناسباً للمدرب مع الاخذ بصفة التدرج, فتدرج التدريب يجب أن يكون تأثيره منظم على جهاز القلب و الدوران الحركي, و يضمن حالة التعود على التدريب و يلاحظ أن أسس التدرج في التدريب تطوير القوة و السرعة و " تتعلق بربطها بأسس طرق الإعادة و التكرار لذلك هناك وسائل تربوية لا بد من الأخ دهما أثناء بناء المهارات الحركية منها من البسيط إلى المعقد و من السهل إلى الصعب و من الحركة المعروفة إلى الحركة الغير معروفة" ( قاسم حسن حسين, 1998 ص 26-27)

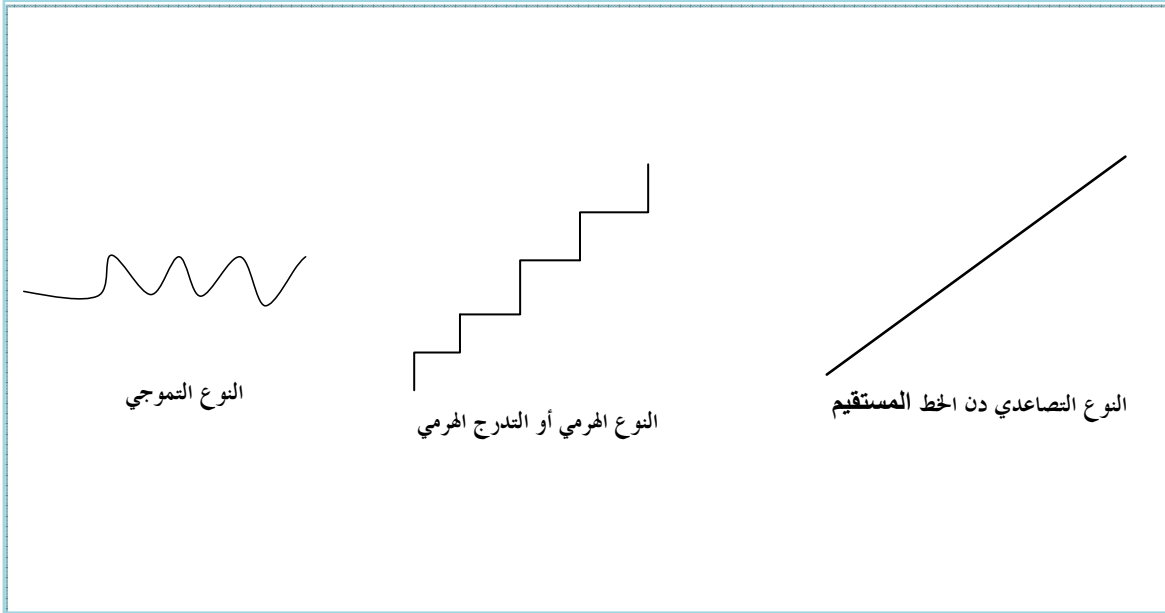
"فباللاعب يحتاج إلى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الاستثارة القوية و المختلفة , وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مورفولوجية و فيزيولوجية و نفسية , و إذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يصل الحمل عند مستوى معين أو ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه اللاعب باستخدام هذا الحمل يكون مستقرا فانه يتحسن مبدئيا ثم يسوء تدريجيا" (أ. حسن أبو عبده 2002 ص, 36 )

"إن معدل سرعة زيادة أحمال التدريب يجب أن يكون له ارتباط بمعدل سرعة تكيف اللاعب, فأجهزة اللاعب تتكيف مع كل حمل جديد مع وجود بعض التأخير أو هذا التأخير يعتمد على حجم و شدة الحمل و على القدرة الفردية تعتمد على العمر , الجنس , الصحة... الخ" (أمر الله البيساطي 1980, ص 11 )

"و مما سبق ذكره فإن الزيادة العشوائية لحمل التدريب يمكن أن تجتاز قدرة اللاعب على التكيف مما ينتج عن ذلك فقدان التوازن الفيزيولوجي و النفسي مما يؤدي بظهور الإصابات و التعب بالإضافة إلى ظهور ظاهرة التدريب الزائد (Waineck Jurgain 1986 p 143 )

في الواقع أن الزيادة التدريجية للحمل لا تعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلعة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكييف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادة التدريجية مرة أخرى هناك ثلاث طرق للزيادة التدريجية للأحمال:

- ✓ النوع التصاعدي دن الخط المستقيم
- ✓ النوع الهرمي أو التدرج الهرمي
- ✓ النوع التموجي



الشكل 1/ الثلاثة طرق التدريجية للحمل.

### -النوع التصاعدي دن الخط المستقيم :

في هذا النوع يكون زيادة الحمل على نحو متواصل و مستمر و بانتظام خلال دورة الحمل التدريبية الشهرية أو دورة الحمل التدريبية المستمرة

### -النوع الهرمي أو التدرج الهرمي:

زيادة الحمل في هذا النوع و يجب أن يكون عن دراية و وعي كامل , و خاصة في بعض الوحدات التدريبية , كذلك في دورات الحمل التدريبية الأسبوعية ثم بعد ذلك تتم عملية تثبيت الحمل على أن تستمر في الوحدات التدريبية التالية أو تستمر لبعض دورات الحمل الأسبوعية و هذه الطريقة , التدرج الهرمي بلغت فيه الحمل العالي عن النوع التصاعدي و الخط المستقيم السابق الذكر

### -النوع التموجي:

في هذا النوع يزداد الحمل تدريجيا و ذلك في أول دورات الحمل الأسبوعية ( الأسابيع الأولى) من دورة الحمل الشهرية ثم يتبع ذلك دورة حمل تدريبية أسبوعية منخفضة أو متوسطة الشدة , و اتجاه دوران الحمل الطويلة (السنية ) يكون للأمام بزيادة حمل التدريب و ذلك اعتمادا على مستوى تقدم عملية الإيقاع البيولوجي لأجسام و أجهزة اللاعبين لهم و يعتبر هذا النوع التموجي أكثر تقنيا , لأنه إذا كان هناك احتمال تطبيق جيد و صحيح للطرق الثلاثة تأخذ هذه الطريقة فرصة الإيقاع الطبيعي لعملية التكيف , و ليس فقط التغيير من أجل التغيير

إن أول نوعين من أنواع التدريب و هما التصاعدي و خط مستقيم أو النوع الهرمي ( التدرج الهرمي )

أحيانا يكون استخدامه في التدريب مع حمل ذي كثافة منخفضة وعندما يكون استجابة الجسم مؤهلة لعمل ذلك بينما الطريقة التموجية تظل و تؤدي و تفيد كتنقية راجعة رئيسية وذلك عند تطبيقها أو تنفيذها

### رابعا مبدأ التنويع\_ ( د.مفتي إبراهيم حماد 2001 ص 2 )

إن سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل و السأم لأن عامل التغير و التنويع في التدريب يؤدي إلى إثارة حماس اللاعبين , حيث أن الإهمال في التغير يؤدي إلى الضجر و الخمول و هما طريقتان يؤديان إلى الأداء السيئ

حيث يمكن تخفيف تنويع و تغيير في التدريب من خلال النقاط التالية

- التنويع في زمن الدوام وحدة ( جرعة ) التدريب

- تغيير رتبة التدريب و التمرينات التي يحتويها

- التنويع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب

- التنويع في شدة حمل الوحدات (الجرعة) التدريبية

- التنويع في سرعات أداء التمرينات

- التنوع في المسافة المقطوعة

- استخدام الألعاب الصغيرة

#### خامسا مبدأ الاسترجاع:

"لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق و إلى التشيع النفسي , فإنه من الضروري احترام مبدأ التناوب في النوعية و الشدة و مدة العمل و الراحة"  
النوعية: إن كل حصة أو كل تمرين يجب أن يكون الحادث الذي يحافظ على مستوى عالي من النشاط , و هذا يجب أن يكون منتميا إلى المتاع التقني لكل مدرب ناجح  
الشدة: إن المرحلة أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بخصص تدريبية محققة أو يجب على الكل احترام مبدأ التناوب و التدرج في إعطاء الحمل  
الحجم: الحصص الطويلة يجب أن تكون أيضا متناوبة بخصص قصيرة , و يكون على العموم جادة جدا الشدة الحجم يتطوران بشكل متبادل

#### سادسا مبدأ التخصص

"من الضروري لصنع لاعب جيد يجب أن يكون تركيز منصبا على لعبة واحدة فالיום المنافسة في أكثر لعبة تحول دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحل" ( بطرس رزق الله 1992, ص 12-13)  
"حيث أن أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة و أعضاء الجسم المشاركة في هذه الأنشطة , و لا تؤدي إلى إحداث تغيرات في أنسجة و أعضاء أخرى فمثلا إذا زاول اللاعب تمرين الجري فإن نفس الألياف العضلية المستخدمة في الجري هي التي تعمل و بالتالي هي التي تكون أكثر تأثير من غيرها كما أن نظام الطاقة المستخدمة يظل يعمل دون غيره و التكيف بحيث في ذات الألياف العضلية المشاركة أمثال التدريب لتحسن كفاءة التحمل يطور التحمل و لا يطور القوة العضلية" (مفتي إبراهيم حماد 2001, ص 53)  
و هذا ما يلاحظ كذلك في الرياضات الجماعية حيث أن يكون التمرينات مماثلة و تتطابق مع نوع اللعبة من الناحية البدنية و المهارية و كذلك الخططية و هذا ما يظهر في مراحل التكوين للاعبين فبعد مرحلة التعلم يتجه اللاعب إلى مرحلة التخصص

#### 1-4 مناهج التدريب الحديث

يلعب التدريب في كرة القدم دورا هاما و أساسيا, حيث أن عملية التدريب لها متطلبات و واجبات متعددة, و متشعبة و معقدة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة فمثلا الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف أداءه على اللياقة البدنية من حيث القوة و السرعة و الرشاقة و التحمل و المرونة فحسب بل يعتمد على مقدرته في أداء المهارات الأساسية و ارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كالمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية و احتيرا على

الناحية التربوية النفسية كالعزيمة و روح الكفاح إن هذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب و التعليم تستدعي أن تكون هناك خطة تدريب واضحة و مدروسة من طرف المدرب وفق أسس علمية حديثة و سليمة فعملية التخطيط في مجال التدريب هو عملية معقدة خاصة و نحن في عصر ثورة المعلومات , فعملية التخطيط هي عملية مبنية أساسا على التنبؤ و يراعي فيها المدرب بعض المبادئ الأساسية

-المرونة

-الاعتماد على الإحصاءات السليمة و الحقائق العلمية الصحيحة

-البعد عن الفردية

-مراعاة الإمكانيات المتيسرة في المنشأة الرياضية

-مراعاة مصالح جميع أفراد الهيئة الرياضية المخطط لها

### 1-4-1 مفهوم التخطيط:

يعرف التخطيط بأنه تحديد الأعمال أو الأنشطة و تقدير الموارد و اختبار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة

حيث " نعني بالتخطيط في التدريب الرياضي بأنه التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات و عمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوبة فيها " ( مفتي إبراهيم حماد 2001, ص 353)

### 1-4-2 أهداف التخطيط

التخطيط يركز بصفة كبيرة على عامل السن و مستوى التطور و كذلك فئة اللعب بالإضافة برنامج المقابلات التخطيط المدروس العالي المستوى مثل التخطيط للفرق الوطنية يتطلب تكافؤ الجهود بين المدرب الطبيب مسئول التدريب النفسي و تتمثل أهداف التخطيط فيم يلي:

1. تحديد الأهداف المرجو الوصول لها على مستوى القصير و الطويل بعد تفكير و التحليل

2. التحكم في حمل العمل من حيث الكمية ( شدة - نوعية حمولة التمرين )

3. من أجل تفاديا لإعادة و الملل

4. مراقبة التدريب و تطويره

5. احترام و مراقبة المبادئ البيولوجية , الفيزيولوجية , السيكولوجية

### 1-4-2 أقسام التخطيط في المجال الرياضي

طبقاً للمدة الزمنية يقسم التخطيط إلى ثلاث أنواع رئيسية وهي على النحو التالي:

#### أولاً تخطيط طويل المدى ( 10 - 15 ) سنة

يتكون هذا النوع من التخطيط من مرحلة تدريبية تمتد من 10 إلى 15 سنة زو تتعلق بتكوين الأبطال على المدى الطويل حيث تنقسم هذه المرحلة على بعض الأجزاء المتواصلة الواحدة بالأخرى

- اختيار اللاعبين الناشئين : ينتهي هذا الجزء من المرحلة حينما يشعر المدرب المتعلمين قد تطور في قدراتهم البدنية و الفنية يستمر هذا الجزء من 1 - 2 عام

- التدريب التخصصي: ستمر هذا الجزء من المرحلة الأولى من 3 إلى 5 سنوات و هذا يعتمد على شكل و نوع الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب, و على المتسابق نفسه , و خلال هذا الجزء يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى متقدم من خلال تطوير المهارات البدنية الضرورية عند اللاعب في نوع الرياضة التي يمارسها

- الانجاز الرياضي: في هذا الجزء من المرحلة يمكن أن يصل لاعب إلى المستوى الدولي و يمكن أن يستمر هذا الجزء من 2 إلى 15 سنة

#### ثانياً-التخطيط المتوسط المدى (4-5 سنوات)

و هو ينبثق من الأول و يهدف إلى الاستعداد لخوض بطولات مهمة يتراوح زمنها ما بين (3-5) سنوات مثل خطط الإعداد الاولمي أو بطولة العالم أو البطولة القارية و يعتبر دورة تدريبية للبطولة , حيث يمكن اعتبار تخطيط التدريب الرياضي للبطولات الرياضية جزءاً من أجزاء التخطيط الطويل المدى ( عبد الحميد شرف 1997 ص 46)

#### ثالثاً-التخطيط القصير المدى (سنة فأقل) : و ينقسم إلى

1 - خطة التدريب السنوي: يسمى هذا التخطيط بالتخطيط الرياضي الموسمي أو لسنة واحدة حيث يبدأ الموسم من نهاية فترة المسابقات من الموسم الرياضي السابق و ينتهي في نهاية موسم المسابقات التي يليه

فترات التخطيط السنوي		
فترة الانتقال	← فترة المنافسات	← فترة الإعداد
من آخر مقابلة في المنافسات الى فترة بدأ التدريبات : ضمان الاسترجاع العقلي و البدني للاعبين	من أول مقابلة من المنافسة الحفاظة على اللياقة للاعبين على أعلى المستوى - بالنسبة للاعبين الشباب تحسين قدرات التعلم	من انطلاق التدريبات: تحضير اللاعبين و الفريق للمنافسة

جدول (1) يوضح فترات التدريب خلال السنة

- فترات خطة التدريب السنوية

1- فترة الإعداد: و تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية و عليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية لذا

أصبح اليوم ضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في تحقي الفوز

- مرحلة الإعداد العام: " وفقا للهدف منها نوعية العمل بما تشتمل التمرينات العامة و يزداد حجم العمل بما بدرجة

كبيرة ما بين 70 - 80% من درجة العمل الكلية و الشدة تكون متوسطة و ذلك لتطوير الحالة التدريبية أيضا

الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة , و تستغرق هذه المرحلة 2 - 3 أسابيع و يجري التدريب من 3 - 5 مرات

أسبوعيا لفرق أصاغر" ( محمد رضا الوقاد 2003 ص 304 )

- مرحلة الإعداد الخاص: " تستغرق هذه المرحلة من 4 - 6 أسابيع و تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني

الخاص من خلال تدريبات إعداد خاص باللعبة من حيث الشكل و الموقف و بما يضمن معه متطلبات أداء التنافس و

تحسين أداء المهاري و الخططي و تطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس" (أبو عبد الفتاح إبراهيم شعلان

1993, ص 367 )

- مرحلة الإعداد للمباريات: " و تستغرق هذه المرحلة من 3 - 4 أسابيع تهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية

للاعبين مع العناية بدقة أداء المهاري تحت ضغط الدافع و إكثار من تمارين المنافسة و المشاركة بالمباريات التدريبية"

( مفتي إبراهيم حماد 1994 ص 40 )

- فترة المباريات : تستغرق هذه الفترة من 3 - 5 أسابيع تهدف إلى إتقان الجانب المهاري و الخططي بفضل تحسين طرق اللعبة الفردية و الجماعية و تطوير المعرفة الخاصة و الكفاءة بداعية للاعبين و رفع التحضير البيسكولوجي عن طريق التأثير التربوي المنظم و تنمية الجوانب الخلقية كالعزيمة

- فترة انتقالية ( راحة ) : و هي محصورة بين نهاية فترة المباريات و بداية فترة الإعداد للموسم الوالي و تمتد ما بين 4 - 6 أسابيع و تهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات و راحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني و علاج الإصابات و هذا حتى يقبل الرياضيون على الموسم المقبل بحماس و استعداد ( على فهمي البيك ..ص 200-201 )

### رابعا خطة التدريب الكبرى \_ Macrocycle

هو مجموعة من الميز و سيكل, حيث أنه يجمع العمل, و الذي يخلص و يمثل مرحلة معينة سواء مرحلة تحضيرية أو مرحلة المنافسة أو المرحلة الانتقالية

### خامسا خطة التدريب المتوسط Misocycle

يتمثل حجم الميكروسيكل مدة 4 أسابيع , حيث أن عدد حصص التدريب في الميكروسيكل يختلف من فريق لأحد حسب مستوى الفريق ( محترف - هاوي ), حيث يسمح التخطيط لمدة شهر بتصحيح و معالجة الأخطاء التي يتم استنتاجها من خلال مختلف عناصر التدريب و حسب: (Renato Manno 1989p 56) ينقسم الميز و سيكل إلى.

- ميز و سيكل الإعداد
- ميز و سيكل منافسة
- ميز و سيكل مراقبة
- ميز و سيكل استرجاع

### سادسا خطة التدريب الصغرى Microcycle

"تدعى بدورة حمل الأسبوعية حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي و قد تطول الدورة حت أسبوعين و قد تقل حيث تتمثل في يومين تدريبيان , و بذلك يمكن من 1 إلى 2 وحدة تدريبية أو من 4 إلى 12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس أو المستوى البدني و بذلك يمكن تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى كما يتم بناء الدورة التدريبية الصغرى بناء على مستوى اللاعب و قدراته " (بن دحمان نصر الدين 2010 2011 )

و يمكن تقسيم الميكروسيكل إلى 4 أنواع حسب mat Vive-Berger-Mhnow

- ميكروسيكل تحضير
- ميكروسيكل ما قبل المنافسة

- ميكروسيكل منافسة

- ميكروسيكل استرجاع (Renato Manno p 52-53 ,1989)

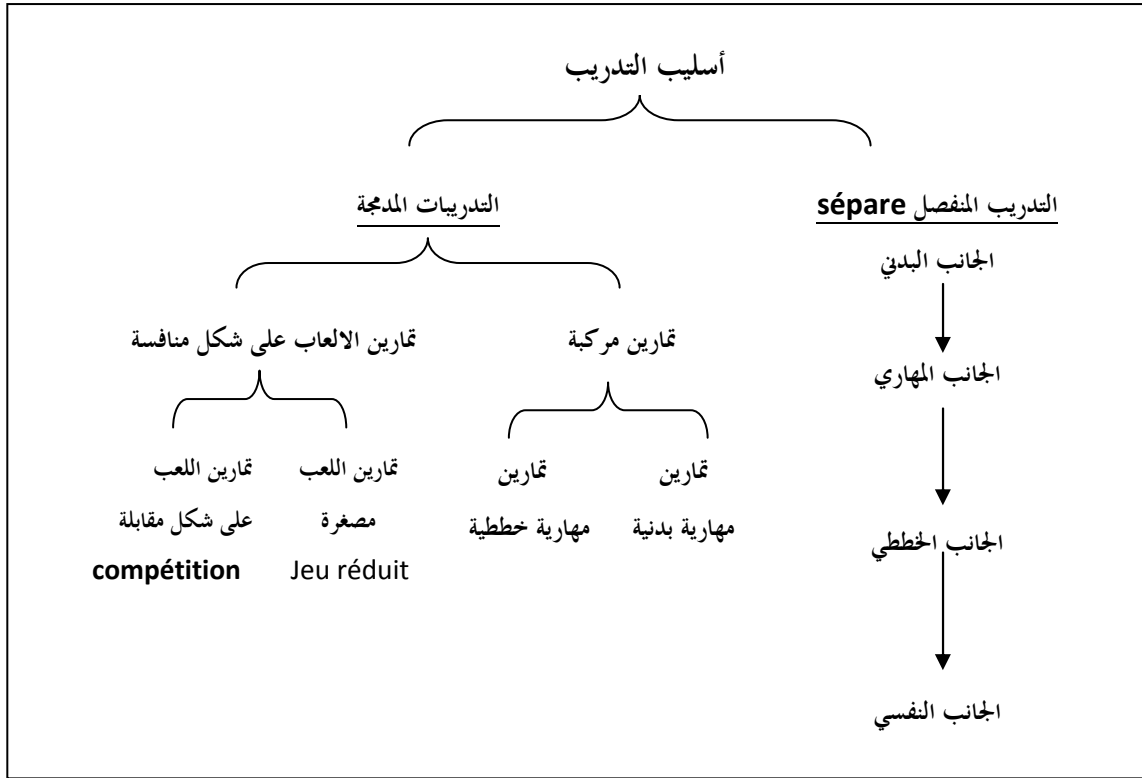
سابعاً خطة التدريب اليومية: الوحدة التدريبية: Myocycle

"تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر للبناء الهيكل التدريبي , ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تتمتع للدورات المتوسطة و الكبرى , و بذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكامل موسم من المواسم و الذي تحتويه الدورات المختلفة , حيث تعتمد أساساً على تقنيين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات و الذي تربط بهدف و نوع كل دورة و موسم , هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى من كل وحدة تدريبية" (بن قوة علي 2010 – 2011 )

و تعتبر الوحدة التدريبية القاعدة و المعيار و وحدة القياس التي توضح طبيعة و شدة العمل بالنسبة لدورات الأخرى , حيث أن المدة و الشدة و وقت الراحة و حجم العمل يتشكلان حسب وضعية و يوم تواجد التدريب, حيث أن مضمون الحصة يتحدد حسب يوم الأسبوع , حيث أن الحصص الموجودة في بداية الأسبوع في الغالب ما تهتم بتحسين جانب اللياقة البدنية, حصص وسط الأسبوع تركز على تصحيح الأخطاء المرتكبة و من جهة أخرى تهتم بتحسين و تطوير نقاط القوة من الجانب التقني و الخططي و ذلك حسب الأهداف المسطرة من طرف المدرب , نهاية الأسبوع تهتم بالتحضير التقني و الخططي و النفسي للفريق رو ذلك تحضيراً للقاء القادم

1-5-1 الأساليب الأساسية للتدريب الحديث :

و تنقسم إلى نوعين :



شكل 2 يوضح أنواع اساليب التدريب

1.1-5-1 أسلوب التدريب المنفصل: (Serape)

تأتي هذه الطريقة من التدريبات من خلال تقسيم المدربين للعب إلى عدة نواحي ( بدني , مهاري , خططي , ذهني , نفسي )

- من الناحية البدنية ( التحمل , القوة , السرعة ...إلخ)

- من الناحية المهارية ( الجري بالكرة , المراقبة , المناولة , التصويب ...إلخ)

- من الناحية الخططية ( تنظيم اللعب , الدفاع و الهجوم , إستراتيجية اللعب ..إلخ)

- من الناحية الذهنية ( قبل اللقاء , بعد اللقاء)

- كل هذه المراحل يتم العمل لها بشكل منفصل أثناء التدريب و التي لا تتشابه إلا بنسبة قليلة مع حقيقة اللعب

- حيث تفتقد للخصائص العامة للعب

## 2.1-5-2 أسلوب التدريب المدمج (Intégré)

من خلال الدراسات التي قام بها ( deblane 1979 , teodoresce1977, mahlo 1974 ) و التي تم التوصل إلا أنه هناك اختلاف كبير بين حقيقة اللعب و وسائل التحليل اللعب المنتهجة من قبل مدربي الشباب, حيث أن العمل الخططي لا يأخذ باهتمام لعملية التكوين باعتباره أداءه يرجع إلى موهبة اللاعب أو هو نتيجة للقدرات البدنية مع القدرات المهارية , الأمر الذي ألزم -ضرورة الاعتماد على اللعب الخططي في سن مبكر -ضرورة مزج التدريب بين العمل المهاري و الخططي حيث أصبح الاهتمام للتدريبات المدججة كتدريبات تعتمد على تطوير العمل العقلي للاعب مع تطوير قدرة الذكاء ( الإدراك - التحليل - الإجابة الحركية ), ذلك بغية الوصول للاعب إلى أداء سريع و موجه مع أكثر إبداع و متعة و الأمر الذي يمكن للمدرب تحقيقه و ذلك بتوفير البيئة المناسبة لتعليم و التدريب للاعب من خلال تمارين تنافسية مشابهة لمواقف اللعب تتكامل فيها مكونات التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري و الخططي إضافة إلى الجانب المعرفي , الأمر الذي يتيح للاعب فرصة الإدراك ( الزماني - المكاني ) , و حسن التصرف في المواقف من خلال علاقته بالزملاء و الخصوم مع استغلال المساحة المحددة للأداء.

حيث يعتمد الاتجاه الحديث للتدريب في كرة القدم على طريقة المزج و التركيب في التدريب من خلال مجموعة من التمارين التنافسية و التي تنقسم إلى :

اولا التمارين المركبة : و تنقسم إلى نوعين:

1- التمارين البدنية المهارية : و هي تمارين تعتمد في محتواها على اكتساب و ترقية الأداء المهاري مرتبطا بتحقيق أهداف بدنية كالسرعة و التحمل .. الخ , مع مراعاة خصائص كل منها و الجوانب الفنية لتدريبها

ب- التمارين المهارية البدنية الخططية (Rotation) : هذه النوعية من التمارينات تكون موجهة نحو تحسين التكيف مع متطلبات المباراة و زيادة قدرة اللاعب على قراءة المواقف السريعة مع سرعة اتخاذ القرار المهاري المناسب لمواقف اللعب من خلال تدريبات مركبة متنوعة و متكررة لمواقف شبيهة لما يحدث في المباراة, حيث تتضح فيها تحركات اللاعبين تحت ضغط الخصم و الوقت و المساحة , مع احترام مبدأ التدرج في صعوبة التمرين , و من مميزات هذا النوع من التمارين :

-وضع اللاعب في حالة تطبيق تمارين تعتمد على الإدراك

-تطوير الأداء الحركي للاعب مع التوافق الجيد

-تمركز و تغير المكان تحت ضغط الوقت و المسافة

-التكرار الدائم للمهارات و الميكانيزمات المهارية الخططية داخل مساحة محددة

-الإيقاع المستعمل في التمرين يسمح بتطوير اللياقة البدنية و كذا تحديد حمل التدريب

### تأنيا تمارين اللعب ( Les Jeux De L'entraînement )

اللعب يسمح بتطبيق العمل المهاري في وضعيات تتشابه بشكل كبير مع مواقف اللعب باعتبار اللاعب ركيزة أساسية لتطوير الجانب الخططي و التي تعمل على:

- لغوية اللاعب على وضعيات اللعب
- تطوير ردود أفعال اللاعبين من خلال مواقف اللعب
- زيادة التنسيق الجماعي بين اللاعبين
- فهم المبادئ الأساسية لتنظيمات اللعب
- اللعب يوصلنا دائما إلى تطبيق المهارات المختلفة تحت ضغط المنافسة و يسمح للاعبين بإتخاذ القرارات المناسبة من خلال التحليل السريع لموقف اللعب
- اللعب يعطي أهمية لتطوير الثقافة التكتيكية بإعطاء أهمية لحامل الكرة و اللاعب الذي بدون كرة
- اللعب و في طبيعة يهتم به اللاعبين رسم لهم بالتنوعات أحسن المهارات
- اللعب هو عبارة عن مباراة صغيرة توضح المواقف الأساسية للعب

### أ- التمارين اللعب المصغرة (Jeu Reduit)

هي عبارة عن مجموعة تمرينات يكون تنظيمها اقرب إلى اللعب تتصف بمشاركة عدد قليل من اللاعبين مع تصحيح تطبيق مساحة اللعب داخل مساحات محددة مثل (10م x 10م أو 20م x 20م أو 30م x 30م ) هذه التمارين تسمح ب:

- تطبيق كل المفاهيم (المهارية-الخططية) في مواقف تتشابه مع مواقف اللعب
  - زيادة عدد لمسات الكرة في وضعيات تتناسب مع مواقف اللعب
  - تنظيم التمارين لتحقيق الهدف
  - التغير في شدة اللعب من خلال تنقيص أو زيادة عدد اللاعبين
  - تحسين اللياقة البدنية الخاصة للاعبين
- ملاحظة: هذا التدريب يتميز بسهولة مراقبة كل اللاعبين مع سهولة التدخل في المواقف التي تستحق ذلك من خلال التشجيع أو التصحيح

ب- تمارين اللعب على شكل مقابلة ( Competition )

التدريبات على طريقة المقابلات تعمل على خلق جو مشابه للمقابلات من خلال مواجهة الخصم و الالتحام مع الخصم بالإضافة إلى التمرکز لا ستراجع الكرة , و بناء اللعب الهجومی بالإضافة إلى أن هذه التمرينات تسمح بآلية إتقان اللاعبين للميكانيزمات المهارية الخططية الجماعية من خلال اتخاذ القرارات الصحيحة و السريعة , مع محاولة التخلص من قلق المنافسة و الضغوطات في مواقف تتشابه مع مواقف اللعبة الحقيقية و يأتي هذا في الجزء الأخير من المرحلة الأساسية و من مميزات هذا النوع من التدريبات ما يلي:

- تجرى تمرينات على شكل مقابلات في مساحات كبيرة من الملعب
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين
- يمكن القيام بهذه التمارين حسب المساحات التالية:

● نصف مساحة الملعب ( الهجوم + الوسط ضد الدفاع )

● كل مساحة اللعب : لقاء مواجهه 11 ضد 11 لقاءات تطبيقية

1-6 مدرب كرة القدم الحديثة

يعد كل فريق حائز على مسابقة و على نتائج ايجابية و يقدم في أداء فني راقى يجذب المشاهدين هذه من شخصية تربوية و تعليمية مميزة و تسمى بالمدرّب أو (coach) و هو المسؤول على قيادة الفريق أو المنتخب (Beckembouer-Cruyff-Ferguson-Hitzfeld -Lippi-Parriera-Trapathoni-Zagalo) أما على مستوى الناشئين لا يوجد هناك برنامج تدريسي خاص للحصول على نتائج أو لتطوير و تنمية إمكانيات اللاعبين بدون وجود مدرب و مكون كفاء

Pekarman(Argentine)- Pua(Uruguay)- Queroz( Portugal) –Sandeau(France)

هذه المهمة في الوقت الحالي أصبحت مهنة يتقن فيها المدرّب تأدية أدواره التربوية و التعليمية, و الآن في ضل التطور الكبير الذي تشهده رياضة كرة القدم ألزم على المدرّب القيام بمهام أخرى كالتنظيم و التخطيط مع إتقان مهارة الاتصال مع توسيع واجباته داخل النادي من تسير إداري , تسير مالي , عقود اللاعبين , و مع هذه المهام الكثيرة لمدرّب كرة القدم الحديثة أصبح العمل يعتمد على الجماعة أو على فرق العمل و ذلك حسب الاختصاص و بقيادة المدرّب

1-6-1 صفات و خصائص مدرب كرة القدم الحديثة

المدرب

LE COACH

	<p><u>الكفاءات</u></p> <p>- الشخصية</p> <p>- الدكاء</p> <p>- القدرة على تنظيم الفريق</p> <p>- القدرة على التسير</p> <p>الاجتماعية</p> <p>- إتقان الحديث و</p> <p>- يستطيع خلق الجو المرح داخل</p> <p>المجموعة (Ambiance)</p> <p>- مساهرة التكتلات داخل الفريق</p> <p><u>المعرفي</u></p> <p>- معرفة إستراتيجية اللعب و الخطط</p> <p>اللازمة</p> <p>- تملك معلومات في :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• علم التشريح</li> <li>• علم النفس</li> <li>• علم الفيزيولوجيا</li> <li>• البيداغوجيا</li> </ul> <p>و فهمه للتدريب</p>	<p><u>الشخصية</u></p> <p>- التفرغ الكلي لكرة القدم</p> <p>- تحديد أهدافه الشخصية</p> <p>و أهداف الفريق</p> <p>- الروح الرياضية</p> <p>- يتحكم في نفسه و يتحكم في القلق</p> <p><u>موصفات</u></p> <p>- المنظم و المنضبط</p> <p>- المتحمس</p> <p>- اجتماعي</p> <p>احترام قيمة الآخرين</p> <p>- الدفاع عن قراراته</p> <p>- الثقة بالنفس</p> <p>- الوضوح و الصادق</p> <p>- الارادة و الديناميكية</p> <p>- المتحفظ</p>
<p>- تحديد أهداف واضحة</p> <p>- خلق المحيط المناسب</p> <p>(لاعبي-مساعدين-مسيرين )</p> <p>- تستطيع إيصال الأفكار إلى الآخرين</p> <p>- يدرّب بكفاءة</p> <p>- يستطيع تسير الفريق مع التحكم</p> <p>اللازم حسب كل وضعية</p> <p>- اتخاذ قرارات واضحة وصحيحة</p> <p>- يعاقب المخطين</p>		

جدول ( 2 ) صفات و خصائص مدرب كرة القدم الحديثة

### 1-7 تخوير رياضة البالغين لتناسب مع قدرات الناشئين :

يختلف الناشئين عن البالغين في درجة النضج و بالتالي في درجة استجابتهم للتمارين الرياضية المختلفة و بناء عليه كان ليد أن تحرر قواعد اللعب بما تضمنه من أدوات و مناسبات تناسب مع قدراته.

و من المهم: أيضا أن نعد الناشئين في مختلف المراحل السنوية مرافق تدريبيه تناسب مع قدراته حتى يمكن أن تحقق لهم البيئة التدريبية التي يمكن بالتالي من خلالها تحقيق أكبر قدر من خبرات النجاح لدى نحاول عرض عدد من التحويلات في قواعد اللعب و الأدوات و المساحات بهدف تسهيل ممارسة الناشئين للرياضة حتى تنمو مهاراتهم و قدراتهم البنية و مهارية بصورة أكثر يسرا و حتى يقبل الناشئين على ممارسة الرياضة برضا و دوافع نابعة من ذاتهم. و تتضمن التحويلات أحجام الأدوات و مساحات الملاعب و أزمة اللعب بقواعده

#### أولاً: تخوير مساحات الملاعب لتناسب مع قدرات الناشئين

أهمية تخويل مساحات الملاعب للناشئين: يمر الناشئون خلال المراحل الأولى لطفولتهم بتطورات في النمو البدني و الحركي و النفسي و هذا ما يعكس ضعف العناصر البدنية لديهم مثل القوة العضلية و السرعة و التحمل حيث تكون هذه العناصر متوفرة لدى البالغين بدرجة أكبر.

فالناشئون غير قادرين على جري المسافات التي يجريها البالغون داخل المساحات الكبيرة للملاعب بنفس السهولة و هم لا يستعطون أن يجروا نفس المسافة في نفس الزمن , إن لعب الصغار في ملاعب تناسب البالغين يؤدي إلى تغير في طبيعة الأداء الحركي لدى الصغار , فلعبة اللاعب من لاعب في ملعب يناسب البالغين في كرة القدم سوف يؤدي تجمعهم على الكرة و ترك مساحات كبيرة في الملعب فارغة و لذلك أن من الحكمة أن نكيف مساحات الملاعب حتى يصبح الملعب بالنسبة للصغار أكثر متعة و حتى تحقق الأهداف التربوية للعبة ذاتها و حتى تتيح الفرصة للناشئين الصغار كي تنمو مهارتهم و قدراتهم بما يتناسب و نموهم

#### ثانياً: تخوير أدوات اللعب لتناسب مع قدرات الناشئين

أهمية تخوير أدوات اللعب للناشئين: إن تخوير أدوات اللعب للناشئين تناسب مع قدراتهم مرجعة ليس فقط لصغر حجم أجسامهم و لكن أيضا لزيادة فعالية في أداء المهارات الحركية.

فعلى سبيل المثال يجدوا الناشئون تحت 11 سنة صعوبة في تمرير الكرة مقاس (05) نظرا لعدم تناسب القوة العضلية مع حجم وزن الكرة في الوقت الذي يكون في أداء المهارات بالنسبة للبالغين

كذلك فإن" التحوير أدوات اللعب الثابتة الشباك و المرمى و مشاهما , زاد من فرصة نجاحهم مما انعكس بالاتجاه على سرعة تقدم مستواهم و دافعتهم" ( د.مفتي إبراهيم حماد 1996 ص304 )

ثالثاً: تحويل قواعد اللعب لتناسب قدرات الناشئين:

أهمية تحويل قواعد اللعب للناشئين: "كلما تناسب قواعد اللعب مع قدرات الناشئين كانت هناك فرصة لاستمتاعهم باللعب و التعلم بدرجة أفضل, و كلما كانت القواعد سهلة الفهم و مبسطة أمكن للناشئين استيعابها و تنفيذها إن ذلك له ايجابي أيضا في تسهيل استخدام المهارات في تنفيذ الخطة المختلفة و قد أثبتت نجاحها فعلا , أنه ليس هناك ما يمنع استخدام مثل تلك القواعد هدف زيادة خبرات نجاح الناشئين و هدف تحسين عمليات التعلم و الممارسة و المتعة" (مفتي إبراهيم حماد 1996 ص 304) و يجب مراعاة مثل تلك التحويلات ما أتاحت ما دامت تستغل بروح النشاط نفسه

### خلاصة:

إن التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم, و ما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب و هو الفوز بالمباريات ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتحقيق و تنظيم قدرات لاعبيه بدنية و تقنية و ذهنية و صفاقم الخلقية والإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستويات في الأداء من خلال تطبيق برامج تدريبية متقنة تسمح بإعداد اللاعبين لمتطلبات اللعب خلال المباراة, وقد حاول الباحث في هذا الفصل التطرق للتدريب الحديث (مبادئ) - قواعد (مناهج) و التصرف لأساليب الحديثة للتدريب و أنواع التمارين المستعملة

## الفصل الثاني

# المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

### تمهيد

في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا بارزا لتحقيق النتائج الايجابية حيث تلعب إلية المهارة دورا بارزا في عملية إتقان و نجاح طريقة اللعب بدرجة عالية , حيث يعتبر المدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادر على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة , حيث حاول الباحث في هذا الفصل التعريف بمختلف المهارات الأساسية لكرة القدم مع التطرق إلى طرق و نظريات التعلم.

## 2- المهارات الأساسية في كرة القدم

### 2-1 الإعداد المهاري:

يقصد بالإعداد المهاري " كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة إلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المهارات " ( مغتي إبراهيم حماد 1989, ص 11) حيث " يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعلم و تطوير و صقل و إتقان و تثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية" (مهند حسين البشتاوي - أحمد إبراهيم الخواجا 2005, ص 199 )

حيث يتميز أداء المهارات الأساسية أو الحركات الجيدة كما يلي, ( رضا إبراهيم حسين 2004, ص 14)

1. السهولة و الأساسيات في الأداء
2. الدقة و التحكم في الأداء
3. التوافق في أداء الحركة
4. الإتقان في أداء الحركة
5. الإيقاع
6. التوقع
7. الترتيب

### 2-2 مفهوم المهارات

"يفضل بعض المتخصصين أن يطلق مصطلح المهارة skill على الفرد و ليس على الحركة, فالفرد هو الماهر و ليست الحركة , فيؤدي الفرد الماهر الحركة بسهولة و تحكّم و دقة دون التأثير بالعوامل المحيطة, و تعرف المهارة على أنها الخاصية الحركية المركبة للفرد و التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد في الجهاز العصبي و أطراف الجسم الحركية" (د. زكي محمد حسن 1998, ص 15), و تعرف " بأنها سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة و الدقة في الأداء و يحكمها عامل النجاح, و الغرض الموجود و هي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي توقع مميزات الاقتصاد و الثبات" (thomas thille 1987 p 300), و تعرف " كذلك بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بدل لأقل قدرة من الطاقة في أقل زمن ممكن" ( مغتي إبراهيم حماد 2001 ص 104)

و يتمثل "دورها في تنظيم و ترتيب المجاميع العضلية بما ينسجم و هدف الحركة و الاقتصاد بالجهد و السهولة وفق القانون و تعرف أيضا بأنها قابلية التواجد في المكان الصحيح و الزمن الصحيح و اختيار الفن الجيد في الوقت المناسب فالأساس المهاري يرتبط باختيار القرارات و الاختيارات" ( حسن السيد أبو عبد 2001 ص 167 . 168 )

و منه يلخص الطالب الباحث المهارة بأنها: مدى كفاءة الفرد في أداء واجب حركي معين بأقصى درجة من الإتقان مع الاقتصاد في الجهد

**2-3 أقسام المهارات في كرة القدم:** يتفق كل من محمد عبده صالح و مغني إبراهيم, فرج بيومي, حنفي محمود مختار أشرف جابر و صبري ألدوي أن المهارات الأساسية في كرة القدم تنقسم إلى (محمد حجار خرفان 2005 ص 14 )

### 2-3-1 المهارات بدون كرة:

#### اولا- الجري و تغير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع و تمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم العكس طوال زمن المباراة و هذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري و التدريب عليه

#### ثانيا- الوثب:

هذه المهارة تحتاج إلى توافر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم الهبوط السليم و يكون ذلك الارتقاء أما برجل واحدة أو برجلين مع ملاحظة عدم مرجحة الرجل الحرة أثناء الارتقاء و الوثب لأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني

#### ثالثا- الخداع و التمويه بالجسم :

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع و المهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم و الجذع و الرجلين و النظر و هذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز ثقل و التوافق العضلي العصبي و قدر كبير على التوقع السليم و الإحساس بالمسافة و الزمن و المكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع

## 2-3-2 المهارات الأساسية باستخدام الكرة

### 2-3-2-1 الجري بالكرة

تعتبر مهارة الجري بالكرة من أهم المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها للاعب كرة القدم بأنواعها المختلفة و ذلك وفق مواقف اللعب الهجومية و الدفاعية و تعين عملية الجري بالكرة على استخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم في الكرة أثناء دحرجتها على الأرض و التقدم بها كما يقصد بالجري بالكرة بأنها محاولة الركض أو التقدم بالكرة مع الاحتفاظ للاعب بها و حمايتها من الخصم مع القدرة على التحكم بالدرجة و تغير الاتجاه ( موفق اسعد محمود إلهيتي, 2009 ص )  
 "و تتطلب المهارة الجري بالكرة مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة و السيطرة عليها أثناء الجري بها و الإحساس بالمسافة و الزمن و المكان الذي تؤدي فيه المهارة و هذا يتطلب قدر كبير من السرعة و القدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم" ( حسن السيد أبو عبد2001 ص73-74 )

### طرق الجري بالكرة

"الجري بالكرة باستخدام الوجه القدم الخارجي : هذا النوع من الدرجة يعد الأكثر استخداما من قبل اللاعبين لسهولة الركض بالكرة و يمكن المحافظة عليها تحت سيطرة اللاعب عن طريق لعبها بالقدم البعيدة عن الخصم و جعل الخصم أمام جدار يمنعه من الوصول إلى الكرة , أو أن جسم اللاعب يكون بين الكرة و الخصم" ( موفق أسعد أحمد الهيتي 2002 ص 115 )

اولا- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي: "استخدام هذه المهارة عندما يجد اللاعب مسافة كبير بينه و بين أقرب خصم له أثناء الجري بالكرة إلا أن أدائها تصف بالصعوبة نظرا للوضع التسريحي للفتح أثناء الجري بالكرة" ( حسن السيد أبو عبده 2001ص,76 )

### طريقة الأداء:

- الرجل الغير دافعت للكرة توضع للخلف قليلا و إلى جانب الكرة و هي متنيه من الركبة و ينتقل عليها مركز الثقل

-الرجل الدافعة للكرة تتحرك من الخلف للأمام على أن يمر مشط القدم الدافعة لأسفل حيث يتم ملامسة الكرة و وجه القدم الأمامي

1. يميل الجذع قابلا للإمام كوضع الجري العادي على أن تعمل الدرعان على الاحتفاظ باتزان الجسم و يكون العينان موجهتين للكرة لحظة ملامستها على أن ترتفعا لتكشف الملع

### ثانيا- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي :

"تستخدم هذه الطريقة عند قيام اللاعب بالجري بالكرة في شكل منحني أو عند ضرورة تغيير الاتجاه أثناء الجري بسرعة و من مميزات سهولة تحجيز اللاعب على الكرة باستخدام جسمه و كلتا قدميه في الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم" ( حسن السيد ابوعبد, 2001 ص 85)

### طريقة الأداء:

- توضح قدم الارتكاز خلف الكرة و إلى الجانب و هي مثنية من الركبة بحيث تكون مركز الثقل عليها
- تكون حركة الرجل الضاربة من الخلف للأمام باتجاه الكرة مع دوران مقدمة القدم للخارج قليلا لكي يواجهه وجه القدم الداخلي للكرة .
- وضع الجذع يميل للإمام قليلا
- يتمثل دور الذراعين في المحافظة على توازن الجسم
- حركة الرأس تكون إلى الأمام بحيث يستطيع اللاعب رؤية الملع و للأسفل نحو الكرة عند ملامستها أن يوزع النظر بين الملع و الكرة ( التعلم و المهارات الأساسية )

ثالثا- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي: تستخدم هذه المهارة عندما يجد اللاعب مسافة كبيرة بينه و بين أطراف الخصم له أثناء الجري بالكرة إلا أن أداءها يتصف بالصعوبة نظرا للوضع التشريحي للقدم أثناء الجري بالكرة" ( حسن السيد أبو عبده 2001 ص 82)

### طريقة الأداء :

- الرجل الغير دافعة للكرة توضع للخلف قليلا إلى جانب الكرة و هي متنيه من الركبة و ينتقل عليها مركز ثقل الجسم
- الرجل الدافعة للكرة تتحرك من الخلف للأمام على أن يدور من القدم للداخل قليلا حتى يمكن أن يواجه وجه القدم الخارجي الكرة ملاحظة ارتخاء القدم بصورة مناسبة أثناء دفع الكرة كثيرا على أن تستمر الرجل الدافعة في حركتها
- الجذع و الدرعان و الرأس : يميل الجذع قليلا للأمام كوضع الجري العادي على أن تعمل الدرعان على الاحتفاظ باتزان الجسم و تكون العينان متجهتين للكرة لحظة ملامستها على أن ترتفعا لتكشف الملع كله بعد ذلك (محمد عبد الصالح -مفتي إبراهيم حماد1984 ص 65)

## 2-2-3-2 ضرب الكرة بالقدم: تعتبر ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداما على الإطلاق خلال

مباريات كرة القدم

و تقسم جميع الضربات المألوفة في أربعة خطوات ميكانيكية حسب ( حسن السيد أبو عبده 2008ص94 )

- الاقتراب

- أخذ وضع الرب ( وضع القد الثانية )

- المرجحة ( مرجحة الرجل الضاربة )

- الضرب مع المتابعة

و يمكن تقسيم ضرب الكرة بالقدم إلى عدة أنواع منها الشائعة الاستخدام ومنها الغير شائعة

### اولا- الضربات الشائعة:

- ضرب الكرة بباطن القدم الداخلي

- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي

- ضرب الكرة بوجه القدم الخلفي

- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

### ثانيا- الضربات الغير شائعة الاستخدام

- سن القدم

- كعب القدم

- أسفل القدم

- الركبة

### اولا- الضربات الشائعة الاستعمال

أ- ضرب الكرة بباطن القدم: وهي أكثر ضربات كرة القدم استخداما في اللعب على الأحر

#### طريقة الأداء:

- الاقتراب: يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراد لعبها إليه سواء كانت ثابتة على

الأرض أو متحركة

- الرجل الغير ضاربة توضع قدم الرجل الغير ضاربة بجانب الكرة و على مسافة مناسبة منها على

أن يثر سن القدم إلى الاتجاه الذي ستلعب إليه بحيث تثنى الركبة قليلا و ينتقل عليه مركز

ثقل الجسم

الرجل الضاربة تمرجح الرجل الضاربة للخلف من فصل الفخذ و هي منتفخة من مفصل الركبة ثم تمرجح للأمام على أن يستدير سن القدم الضاربة للخارج و بذلك يوجه باطن القدم الكرة ليضربها من منتصفها على أن يكون مفصل القدم مثبتا ثم يتابع القدم الكرة بعد ضربها الجذع الرأس و الدرعان" يكون الجذع طبيعيا أثناء الاقتراب و في لحظة ملامسة الكرة يميل الجذع للأمام أما الرأس فإنه يثبت لحظة ضرب الكرة و تعمل الدرعان على الاحتفاظ على اتزان الجسم و يتابع النظر في الكرة" (احسن السيد ابو عبده, 2008ص95)

### ب- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي:

"وجه القدم الأمامي هو الجزء الممتد من سن القدم إلى مفصل القدم و بمعنى آخر هو الجزء المغطى برباط الحذاء, وضرب الكرة بوجه القدم الأمامي يعتبر أقوى أنواع الضربات لذلك فهي تستخدم بكثير في التصويب إلى المرمى و تستخدم في التمير الطويل" (احسن السيد ابو عبده, 2008ص105)

### طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب بحيث يكون هو و الكرة و الهدف في اتجاه واحد مستقيم
- توضع قدم الرجل الثانية بجانب الكرة و على بعد من ( 10 إلى 15 سنتمتر ) و تشير مقدمة القدم للاتجاه و الهدف الذي ستلعب إليه الكرة و تثنى ركبتيها قليلا لحفظ التوازن
- تمرجح الرجل الضاربة للخلف قبل عملية الضرب من مفصل الفخذ مع سن القدم الضاربة عند ملامستها الكرة لضربها بوجه القدم الأمامي
- يميل الجذع للأمام قليلا و الذراعان في الجانب لحفظ التوازن
- تكون ركبة الرجل الضاربة عمودية على الجزء الأمامي من الكرة
- يوجه نظر اللاعب على الكرة أثناء ضربها
- إذا أردنا خروج الكرة في مستوى الأرض يكون ضربها من منتصفها أما إذا أردنا ضربها عالية يكون ضرب الكرة من نقطة ملامستها الأرض
- يجب القيام بتتابع الرجل الضاربة للكرة بعد الضرب لا تمام عملية المتابعة ( حسن السيد أبو عبده, 2008, ص116 )

### ج- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي :

ح- يشمل وجه القدم الداخلي المنطقة المحددة بين الأصبع الأكبر و بداية باطن القدم و تستخدم هذه الضربة في التمريبات العلية و المتوسطة الارتفاع سواء كانت مستقيمة أو ملتوية كما تستخدم في التصويب خاصة في التصويب الملتوي على المرمى في الضربات الحرة

#### طريقة الأداء:

- الاقتراب: يكون تحرك اللاعب بخط مستقيم باتجاه الكرة لمواجهة الهدف الذي يجب اتصال الكرة إليه
- الارتكاز: يضع اللاعب قدم الارتكاز إلى جانب الكرة و بمسافة مناسبة و رأس القدم أي سن القدم يؤشر باتجاه المكان الذي توجه إليه الكرة و ثني الركبة قليلا بحيث ينتقل مركز ثقل الجسم عليها
- القدم النفاذة : تمرجح القدم الضاربة ( المنفذ) للخلف من مفصل الفخذ و تثني مفصل الركبة ثم تمرجح القدم إلى الأمام من مفصل القدم لكي يقابل وجه القدم منتصف الكرة مع التأكيد على متابعة الأرض الضاربة
- يكون وضع الجذع شكل اعتيادي (طبيعي) و عند ملامسة الكرة بالقدم الضاربة يميل الجذع قليلا للأمام
- تكون حركة الذراعين على شكل طبيعي لغرض المحافظة على توازن الجسم
- يثبت اللاعب رأسه في اللحظة التي تضرب بها الكرة ( موفق أسعد إلهيتي 2008, ص 77)

### د- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

"وجه القدم الخارجي هو المكان المحصور بين مفصل القدم الخارجي و منطقة الإصبعين الصغيرين و هذه الضربة تعتبر من الضربات التي يجب أن يجيد أدائها اللاعب نظرا لاستخدامها في الضربات الرئيسية و التصويب على المرمى و التمريبات البينية و الطويلة و الجانبية " ( حسن السيد أبو عبده 2008 ص 104)

#### طريقة الاداء :

- الاقتراب يكون التقدم باتجاه الكرة بخط مستقيم أو بانحراف للخارج عندما يريد اللاعب ضرب الكرة للأمام في خط مستقيم فتقدمه ينحرف قليلا عن اتجاه مسار الكرة و إذا أراد اللاعب ضرب الكرة بشكل ملتوي سيكون الاقتراب بانحراف للخارج قليلا عن الخط الواصل بين المكان و المطلوب إيصال الكرة إليه
- نوضع قدم الارتكاز خلف و إلى جانب الكرة و على بعد مناسب منها لكي تكون ركلة الرجل الضاربة سهلة مع التأكيد على انشاء ركبة رجل القدم الارتكاز من مفصل الركبة قليلا
- تمرجح الرجل الضاربة من مفصل الفخذ للخلف على أن تثني من مفصل الركبة ثم تمرجح للأمام مشط

القدم يستدير إلى الداخل و مفصل القدم ممدود و يقابل وجه القدم الخارجي الكرة من منتصفها القريب للاعب و تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد ضربها  
 - وضع الجذع يميل للاعب بالجزء العلوي من جسمه قليلا للأمام و إلى الجانب باتجاه الرجل غير النفاذة ( قدم الارتكاز) و ذلك قبل ضرب الكرة  
 - يكون وضع الذراعين مناسباً للحفاظ على توازن الجسم  
 - يحافظ الرأس على ثباته أثناء لامسته الرجل لضاربة للكرة و النظر مثبتاً عليها( موفق أسعد المهيتي 2008,ص84)

تانيا الضربات الغير شائعة الاستعمال ( حسن السيد أبو عبده, 2008ص 135 )

ا ضرب الكرة بسن (البوز القدم )

طريقة الأداء:

- يكون اللاعب و الكرة على خط واحد تقريبا
- توضع القدم الثانية بجوار القدم
- تمرجح الرجل الضاربة خلفا ثم أماما لضرب الكرة من أسفلها من مقدمة القدم
- يميل الجذع خلفا مع رفع الذراعين جانبا للحفاظ التوازن

ب- ضرب الكرة بكعب القدم

طريقة الأداء:

- يقوم اللاعب بتمرير الرجل الضاربة فوق الكرة بحيث يواجه كعب القدم مقدم الكرة
- تمرجح الرجل الضاربة بحركة قصيرة , بحيث تضرب الكرة برفع و سهولة من منتصفها بكعب القدم

ج- ضرب الكرة بأسفل القدم

طريقة الأداء:

- يكون اللاعب و الكرة على خط واحد
- يقوم اللاعب بوضع القدم الثابتة بجوار الكرة
- تمرجح الرجل خلفا قليلا ثم أماما مع ثني مشط الضاربة حتى يقابل أسفل الحذاء الكرة ثم تمد ركبة الرجل الضاربة عند ملامستها الكرة بأسفل القدم 135

### ت- ضرب الكرة بالركبة

#### طريقة الأداء:

- يقوم اللاعب بمواجهة الكرة مع الارتكاز على القدم الثانية و ثني مفصل الركبة قليلا
- يقوم اللاعب بثني مفصل ركبة الرجل الضاربة بحيث تكون الزاوية بين الساق و الفخذ ( 40 إلى 60 درجة )
- توضع الرجل الضاربة خلفا قليلا لضرب الكرة بالركبة
- ترفع الذراعين لحفض التوازن

### 2-3-2 ضرب الكرة بالرأس

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات التي يحتاجها لاعب كرة القدم و ذلك لتصويب أو لاستقبال و لإبعاد الكرة حيث تحتاج هذه المهارة إلى درجة توافق حركي كبير

#### طرق ضرب الكرة بالرأس

#### أولا : ضرب الكرة بالرأس و اللاعب متصل بالأرض

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات توجد وقتين أساسيتين يمكن للاعب استخدامها أثناء ضرب الكرة بالرأس
- أ- الوقوف فتحا( القدمين متباعدتين)
- ب- وقوف الوضع الأمامي ( القدم أمام الأخرى )
- و هنا يفضل وقوف الوضع الأمامي و ذلك لانتقال مركز ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية فأن هذا الوضع يعطي توازن أكثر و مدى أكبر لحركة اللاعب أثناء تأديته المهارة ( حسن السيد أبو عبده 2002 ص 44)
- و تنقسم مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات إلى:
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للجانب
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للخلف

#### طريقة الأداء: ضرب الكرة بالرأس من الثبات

- يقوم اللاعب بالمشي أو الجري في اتجاه الكرة
- يميل اللاعب بجدعه إلى الخلف قليلا أثناء الخطوة الأخيرة قبل ضرب الكرة بالرأس
- يدفع اللاعب جده للأمام و بسرعة لضرب الكرة بجهة الرأس
- يقوم اللاعب بأداء المتابعة بعد ضرب الكرة بالرأس

ثانيا : ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء

أ- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا ( الارتقاء الفردي )

ب- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا ( الارتقاء الزوجي )

حيث يقوم اللاعب بالجري في اتجاه الكرة مند وجودها في مستوى ارتفاع منخفض

ثم يقوم اللاعب بدفع الأرض برجل واحدة أو بالقدمين معا ليطيّر في اتجاه الكرة بحيث يكون في وضع موازي للأرض

أو مائلا عاليا قليلا

يقوم اللاعب بضرب الكرة بالجهة في الاتجاه الذي يريده ثم يهبط على الأرض مستخدما يديه التي يشتها قليلا

لامتصاص صدمة الأرض

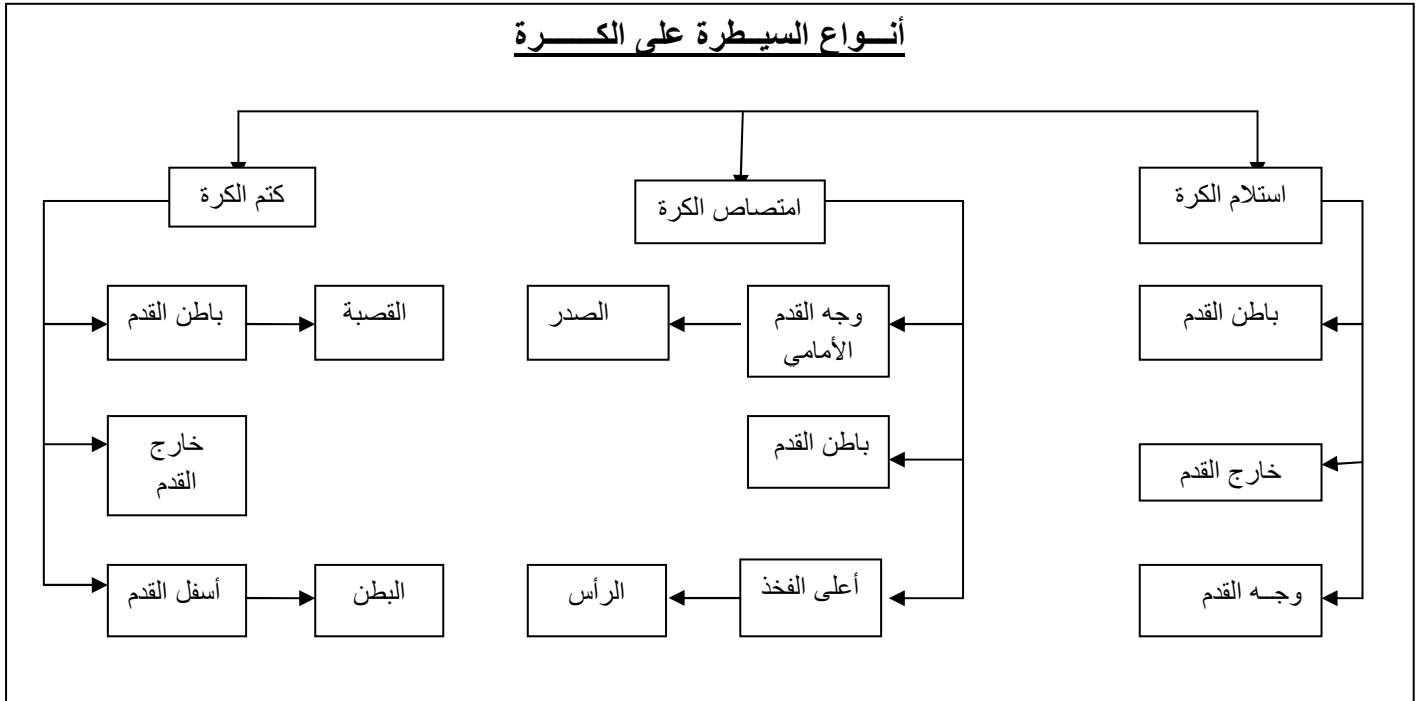
2-3-2- السيطرة على الكرة

السيطرة على الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب و الهيمنة عليها و جعلها بعيدا

عن متناول الخصم و ذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة, حسب ظروف المباراة , " و السيطرة

على الكرة يتم في جميع الارتفاعات و المستويات. سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع

أو المرتفعة" (حسن السيد أبو عبده 2002, ص 155) و تشمل أنواع السيطرة على الكرة



الشكل رقم /3/ يوضح أنواع السيطرة على الكرة

أولاً: استلام الكرة

- طرق و مناطق استلام الكرة

أ- استلام الكرة بباطن القدم :

طريقة الأداء: (محمد عبده صالح الوحش-مفتي حماد1994, ص 38-39 )

- يقترّب اللاعب الكرة و هو مواجه لها إلى أن يكون كتفه الأيسر متقدماً في اتجاه الكرة قليلاً عن الكتف الأيمن في حالة استلام الكرة بالرجل الأيمن و العكس صحيح
- توضع القدم الغير مستلمة على الأرض على أن يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن يثني الركبة قليلاً و ينتقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم
- تدور الرجل المستلمة للخارج من مفصل الفخذ و تثني الركبة و تتقدم في اتجاه الذي تأتي منه الكرة ليواجه باطن القدم مسار الكرة و في لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم بحيث لامتنصص قوة الكرة و إيقافها مع ملاحظة أنه يكون مفصل القدم مرتخياً و القدم مرتفعة على الأرض قليلاً .
- يميل الجذع قليلاً أثناء أداء الاستلام على أن يعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم و تثبيت الرأس أثناء ملامسة الكر للقدم و يركز النظر على الكرة

ب- استلام الكرة بوجه القدم الأمامي :

- يستخدم وجه القدم الأمامي لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض و تحت مستوى الركبة ولكنها لا تستخدم لاستلام الكرات الأرضية نظراً للوضع التشريحي للقدم أثناء استلام الكرة (حسن السيد أبوعبده, 2008, ص109)
- طريقة الأداء:

- تمتد الرجل المستلمة للكرة مع فرد مشط القدم للأمام بدون تصلب في مفصل القدم
- يقوم اللاعب بسحب قدمه لأسفل و للخلف قليلاً لحظة ملامسة الكرة لوجه القدم الأمامي
- و ذلك للحد من سرعة اندفاع الكرة
- نلاحظ أن مشط القدم الثانية تشير إلى الأمام في اتجاه الكرة مع انثناء قليلاً
- الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن
- العينين تنظران إلى الكرة

ث- استلام الكرة بوجه القدم الخارجي

ج- طريقة الأداء: (محمد عبده الصالح -مفتي إبراهيم حماد, 1994 ص 39)

- يقترب اللاعب إلى الكرة و هو مواجه للمكان إلى تأتي منه الكرة
- توضع القدم الغير مستلمة للكرة على الأرض بحيث يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن تثني الركبة قليلا و ينتقل عليها مركز ثقل الجسم
- الرجل المستلمة للكرة تثني من مفصل الفخذ و الركبة ,كما يستدير سن القدم للداخل قليلا ليتجه وجه القدم الخارجي للكرة بحيث يواجهها للجانب على أن يكون مفصل القدم مرتخيا لامتناسص قوة اندفاع الكرة
- يميل الجذع في اتجاه الرجل غير المستلمة ثم يميل في اتجاه الرجل المستلمة ثم يميل في اتجاه الرجل المستلمة و تعمل الدرعان على الاحتفاظ باتزان الجسم و تكون الرأس مثبت على أن يكون النظر على الكرة

ثانيا امتصاص الكرة: ينقسم هذا النوع من السيطرة على الكرة إلى:

- 1-امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي: "يتم السيطرة على الكرات الساقطة من الأعلى بوجه القدم الأمامي و ذلك باستقبال الكرة بالرجل المنفذة مع سحبها إلى الأسفل بتوقيت مناسب للسيطرة عليها " ( موفق اسعد محمود الهيثي 2008 ص 135)

طريقة الأداء: محمد عبده الصالح الوحش -مفتي إبراهيم حماد 1994,ص42-43)

- يقترب اللاعب بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه
- الرجل الغير ممتصة للكرة يرتكز عليها اللاعب بحيث ينتقل عليها مركز ثقل جسمه و يكون الارتكاز على مشط القدم على أن تثني من الركبة
- الرجل الممتصة للكرة ترفع لأعلى و ذلك بثني مفصل الفخذ وجه القدم الأمامي مسار الكرة و هو مرتخي و في لحظة التي يسبق ملامسة الكرة لوجه القدم تنخفض القدم للأسفل لامتناسص اندفاعها و تقل سرعتها بالتدريج لوضعها على الأرض أمام اللاعب
- أثناء رفع الرجل الممتصة للكرة يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلا لما تعمل الدرعان على حفظ اتزان الجسم و تثبيت الرأس و بتركيز النظر على الكرة

### ب- امتصاص الكرة باطن القدم

نظرا للوضع التشريحي لرجل اللاعب فانه لا يستطيع أن يرفع رجله على الأرض أكثر من اللازم لاضطراره للف الرجل للخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الممتصة للكرة , و ذلك فان هذه الطريقة للسيطرة على الكرة تستخدم أثناء امتصاص الكرة الآتية من ارتفاع بسيط

**طريقة الأداء:** (حسن السيد أبو عبده, 2008, ص 166)

- يقترب اللاعب بالجرى من مكان الكرة ثم يضع الكرة الثانية في اتجاه يشير إلى اتجاه الكرة مع ثني مفصل ركبة القدم الثانية

- ترفع الرجل الممتصة للكرة بما يتناسب مع مستوى ارتفاع الكرة و تثني ركبة الرجل الممتصة و يدور مشط قدمها للخارج ليقابل باطن القدم الكرة و تسحب للخلف قليلا لحظة لمس الكرة مما يساعد على امتصاص قوتها أيضا  
- يميل الجذع قليلا فوق رجل الارتكاز و تركز العينين على الكرة و تعمل الذراعان على حفظ التوازن و تثبيت الرأس لحظة ملامسة باطن القدم للكرة

### ج- امتصاص الكرة بأعلى الفخذ:

"كلما كان الجزء الذي يستقبل الكرة كبيرا كلما سعاد على استقبال الكرة و إخمادها و السيطرة عليها بشكل صحيح و ذلك لعدم ارتداد الكرة بقوة و ثم التأكيد على عدم تصلب الجسم عند استقبال الكرة" (موفق اسعد الهبيتي, 2008, ص 136)

**طريقة الأداء:** ( حسن السيد أبو عبده, 2008, ص 167 – 168 )

- يقترب اللاعب بالجرى إلى مكان هبوط الكرة من الأعلى  
- يقوم اللاعب بوضع القدم الثانية في اتجاه الذي تأتي منه الكرة مع ثني ركبته قليلا من مفصل الركبة و ينتقل عليها مركز ثقل اللاعب  
- ترفع الرجل الممتصة للكرة من الأعلى في اتجاه الكرة الهابطة من الأعلى و تثني من ركبته مع تشكيل زاوية قائمة بين الفخذ و الجذع , و يقوم اللاعب باستخدام أعلى الفخذ في امتصاص الكرة من أسفلها و لحظة لمسها تسحب الرجل الممتصة للكرة إلى الخلف و لأسفل بصورة سريعة فتكون الكرة أمام اللاعب  
- تركز العينين على الكرة و بأحد الجذع وضعه الطبيعي و يميل الرأس للأمام قليلا و تكون الذراعان بجوار الجسم لحظة اتزان اللاعب

### د- امتصاص الكرة بالصدر

"يستخدم اللاعب الإخماد بالصدر عند استقبال الكرات الطويلة العالية أو التي تأتي بمستوى الصدر فيتحرك اللاعب لاستقبالها و ذلك لكبر مساحة الصدر مما يجعل السيطرة عليها بشكل أفضل و يجعلها تحت سيطرته " ( موفق أسعد محمود الهبيتي. 2008ص 138)

#### طريقة الأداء:

- يتحرك اللاعب باتجاه الكرة القادمة إليه
  - يرتكز اللاعب على القدمين بحيث يوزع جسمه عليها و هي مثنية من مفصل الركبتين و المسافة بين القدمين تكون مناسبة بالوضع الذي يرتاح به اللاعب و قد يعمل اللاعب على تقديم رجل على أخرى مع الاحتفاظ بتوزيع الجسم عليها أيضا
  - يميل الجسم إلى الخلف و ذلك برجوع الرأس للخلف و هذا يؤدي إلى تقوس الظهر و بروز الصدر للإمام و في اللحظة التي تلامس الكرة بالصدر يقوم اللاعب بدفع الحوض إلى الخلف و بهذا يميل الجسم للإمام لمقابلة الكرة بالصدر لبقائها قريبا منه و في حالة المحافظة على الكرة في الأعلى يقوم اللاعب بدفع الحوض للإمام و ذلك بدفع الجذع للخلف ليقابل الصدر الكرة
  - يحافظ اللاعب على إبقاء الذراعين للجانب لحفظ التوازن
  - يكون الرأس مرفوعا للاعب مع تركيز النظر على الكرة
- د - امتصاص الكرة بالرأس

#### طريقة الأداء ( Yves Calvin, jocchyn waty 2006 , p 51)

- يقترب اللاعب من الاتجاه القدم منه الكرة مع مراعاة تقدير مكان هبوطها
- يبدأ اللاعب بالوقوف مواجه للكرة مع تباعد القدمين ( الوضع فتحا أو قدم أمام الأخرى الوضع الأمامي) و تنني الركبتين قليلا مع توزيع ثقل الجسم على الرجلين بالتساوي
- يبدأ اللاعب في تحريك الرأس للأمام استعدادا لامتصاص الكرة مع مراعاة ارتخاء عضلات رقبة
- في لحظة لمس الكرة للجهة يقوم اللاعب بسحب رأسه للخلف مع زيادة ثني الركبتين لتهدئ الكرة أمام اللاعب ويتم السيطرة عليها
- العينين تنظران للكرة و الدرعان في الجانب لحفاظ التوازن

ثالثا- كتم الكرة :ينقسم كتم الكرة إلى أنواع و هي:

أ- كتم الكرة بباطن القدم

طريقة الأداء

- يقترب اللاعب من الكرة الآتية أمامه بحيث يواجه كتف الرجل الثابتة اتجاه اقتراب الكرة
- ثني ركبة الرجل الثابتة قليلا و يشير مشطها إلى المكان القادم منه الكرة و ينقل الجسم اللاعب على هذه القدم الثابتة
- ترفع الرجل التي تكتم الكرة للخلف قليلا مع انثنائها من الركبة و الفخذ على أن يستدير مشط القدم للخارج قليلا و تكون مع الساق زاوية قائمة
- تمرح القدم الكائمة للأمام ليقابل باطن القدم الكرة المرتدة من الأرض لامتنصص قوتها و ارتدادها إلى الأرض حرة أخرى بعد السيطرة عليها
- يميل الجذع للأمام قليلا و تعمل الذراعان في الحفاظ على التوازن و يكون الرأس مثبت ( حسن السيد أبو عبده، 2008، ص 175)

ب- كتم الكرة بأسفل ( نعل القدم)

طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب إلى مكان سقوط الكرة
- يقوم اللاعب برفع الساق الكائمة لأعلى قليلا و هي مثنية من مفصل الركبة و الفخذ
- يثني مفصل القدم و هو مرتخ بحيث يكون على الأرض زاوية مناسبة تساعد على ارتداد الكرة إليه مرة أخرى بعد الارتطام بها
- أثناء القيام بحركة الكتم يميل الجذع للأمام قليلا و تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم يكون النظر مركز على الكرة

ج- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

طريقة الأداء

- يقترب اللاعب بالجري من المكان المتوقع سقوط الكرة فيه
- توضع الرجل الثانية خلف مكان توقع هبوط الكرة مع انثنائها من الركبة قليلا

-تلف الرجل الكاتمة للكرة للدخل من مفصل الفخذ ثم تمرجح أمام الرجل الثانية ثم تمرجح مرة أخرى للخارج و هي مثنية من مفصل الركبة لتقابل الكرة الساقطة بوجه القدم الخارجي بعد فرد مفصل القدم لتمتص قوة الكرة و يكتمها على الأرض

-الجدع مائل قليلا إلى الخلف قبل ملامسة الرجل الكاتمة للكرة و العينان تركزان على الكرة ثم يميل الجذع للأمام قليلا ملامسة الكرة و كتفها و الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن تثبيت الرأس ( ADAM WARD ,

Trevor leurin 2002 , p 38)

#### د- كتم الكرة بالقصبة أو بالقصبتين

##### طريقة الأداء:

-يقترّب اللاعب بالجري في اتجاه القادم منه الكرة

-تشير القدم الثانية إلى اتجاه الكرة و ثني قليلا ( في حالة الكتم بالقصبة )

-في حالة استخدام القصبتين ثني الركبتين قليلا عندما تسقط الكرة على بعد 15 إلى 20 سم

-ثني الجذع للأمام قليلا مع رفع الكعبين عن الأرض و الذراعين بجانب الجسم لحفاظ التوازن و العينين تركزان على الكرة

-في حالة كتم الكرة بالقصبتين يجب أن يكون مضمومتين مع ترك مسافة لا تزيد عن 10سم بينهما و عند ارتداد الكرة من الأرض ثني الركبتين لمقابلة الكرة المرتدة

-نلاحظ عند ملامسة الكرة للقبّة أو القصبتين تمد الركبة ( الركبتين) قليلا لامتصاص سرعة الكرة (حسن السيد أبو عبده, 2002, ص172)

#### ه- كتم الكرة بالبطن:

- يقترّب اللاعب بالجري في اتجاه الكرة

- يشير مشط القدمين في اتجاه الكرة مع ثني الركبتين قليلا

-يميل جذع اللاعب قليلا لتقابل الكرة المرتدة من الأرض بزاوية

-عند ارتداد الكرة من الأرض يواجه اللاعب الكرة باستخدام منطقة عضلات البطن و جزء من الصدر لكتم الكرة لأسفل مرة أخرى على الأرض

-يراعي أن تكون العينين مركزة على الكرة و الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن (حسن السيد أبو عبده 2002, ص

173)

## 2-3-2-5 المراوغة :

المراوغة و الخداع هي حركات التمويه و الخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا يكون هناك فرصة للمناولة أو التصويب على الهدف ( د.موفق اسعد محمود, 2008ص 107 )

تعرف المراوغة على أنها حركة التمويه و الخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من المدافع بالضغط عليه, حيث أن المراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم و تعرف أيضا بأنها فن التخلص من الخصم و خداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه و هو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها بجسمه أو بقدمه (حسن السيد أبو عبده 2008, ص793)

و يلخص الباحث بأن المراوغة وسيلة يستعملها اللاعب لجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا باستعمال حركات تمويهية و مخادعة

و تنقسم المراوغة إلى: حسب محمد عبده صالح أبو الحسن و مغني إبراهيم محمد يمكن تقسيم المراوغة إلى 05 أقسام

### اولا- المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم ارتكاز المنافس :

#### طريقة الأداء:

حينما يقترب المدافع من المهاجم بمسافة تتراوح ما بين 2 إلى 3 ياردات يميل اللاعب إلى احد الجانبين على أن ينقل ثقل جسمه على قدم هذا الجانب ثم يدفع كرة بوجه القدم الداخلي أو بباطن القدم إلى الأمام و إلى جانب المدافع في اتجاه الرجل التي انتقل عليها مركز ثقل جسمه

### ثانيا- المراوغة بالتمويه إلى جانب و المرور من الجانب الأخر :

#### طريقة الأداء :

حينما يقترب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة يقوم المهاجم بالتمويه على أنه سوف يمر من احد جانبي المدافع و ذلك بدفع جسمه كله في هذا الاتجاه و يتم ذلك بميل الجذع و كأن اللاعب سيجري فعلا إلى هذا الجانب و في اللحظة التي يستجيب فيها المدافع لسد الطريق على المهاجم يقوم هذا الأخير بدفع الكرة إلى الاتجاه الأخر و المرور منه 250 أساسيات كرة القدم

### ثالثا- المراوغة بالتمويه مرتين إلى الجانب و المرور في المرة التالية

#### طريقة الأداء:

عند اقتراب المهاجم بالكرة من المدافع فانه يؤدي حركة خداعية على أنه سيمر من احد الجوانب و ذلك بميل الجسم و دفع ثقله على وفي اتجاه الرجل ثم يعل اللاعب وضع جسمه فجأة بحيث يكرر هذا التمويه في الجانب العكسي و

بنفس الطريقة تم يعود اللاعب إلى الاتجاه التمويه الأول ليمر بالكرة من جانب المدافع (محمد عبدو صالح الوحش - مفتي ابراهيم 1994ص51)

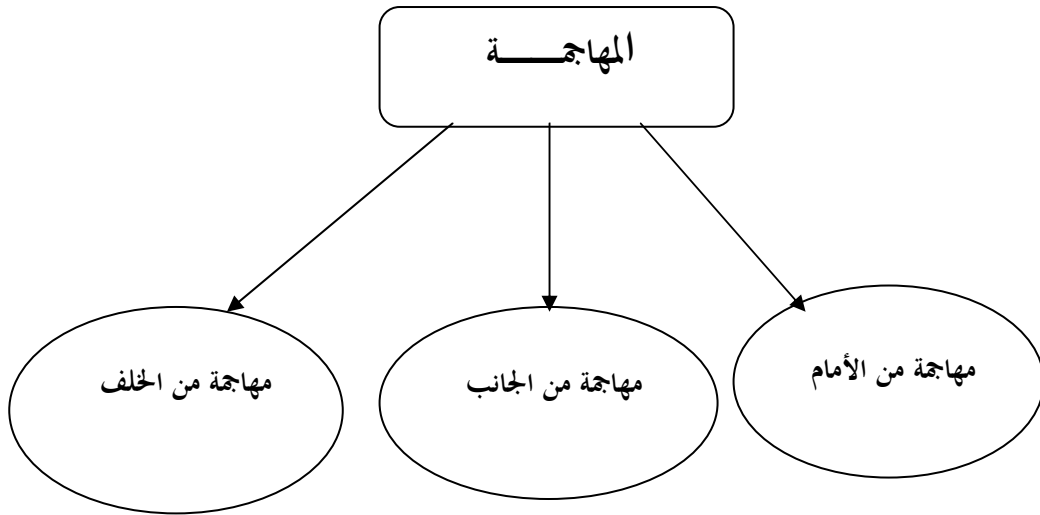
### رابعاً- المراوغة بخداع تمرير الكرة بباطن القدم :

#### طريقة الأداء :

عندما يقترب المهاجم من المدافع بمسافة 4-5 ياردات يمويه على أنه سيمر الكرة بباطن القدم إلى احد الجانبين , حيث يمرر القدم من فوق الكرة , و توضع على الأرض في الجانب الأخر من كرة , و بذلك ينتقل على الجهة اليسار و يسحب الكرة بباطن القدم اليسرى إلى هذا الجهة ليتخلص من المدافع ( محمد عبده الصالح - د.مفتي إبراهيم حماد 1984ص 53)

### 2-3-2-6 المهاجمة: المهاجمة و هي سرعة استجابة اللاعب لاستخلاص الكرة من الخصم أو قطعها و

السيطرة عليها وتنقسم المهاجمة إلى الأقسام التالية :



الشكل رقم 4 يوضح انواع المهاجمة

اولاً- المهاجمة من الامام تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المدافع بمهاجمة اللاعب الخصم من الأمام مباشرة عند اقتراب اللاعب الخصم بالكرة

#### طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة من الأمام له  
- يضع اللاعب المدافع قدم الارتكاز في الموقع الذي يتوقعه اللاعب لمهاجمة الكرة و هي مثنية من الركبة و ينتقل ثقل الجسم عليها

- تكون العضلات و المفاصل مشدودة و هي مثنية الركبة , و باطن القدم يكون مواجهه للكرة و ذلك باستدارة قدم الرجل المنفذة للخارج من مفصل الفخذ و في لحظة ملامسة القدم للكرة ينتقل مركز ثقل الجسم عليها و تدفع الكرة بقوة إلى الأمام

- في اللحظة التي تلامس بها باطن القدم للكرة يميل اللاعب بجدعه للأمام

- يستخدم اللاعب الدرعان للمحافظة على اتزان الجسم

- يميل اللاعب برأسه للأمام مع بقاء النظر مركزا على الكرة ( موفق أسعد محمود, 2008ص 183)

### – تانيا- المهاجمة من الجانب

تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المدافع بالمهاجمة اللاعب الخصم و ذلك بغية استخلاص الكرة و ذلك بالجري بجانب اللاعب المستحوذ على الكرة ثم مهاجمته بإحدى الطريقتين الآتيتين

1) تثبيت الكرة من أمام اللاعب

2) الكتف القانوني

3) الزحلق من الجانب

### طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب المدافع من اللاعب الخصم المستحوذ على الكرة إلى أن يصل قريبا منه و يستمر معه, أي عندما يكون اللاعبان في خط واحد

- تستمر القدم الغير مهاجمة للكرة بالحركة الاعتبارية للركض

- يقوم اللاعب بسحب الرجل من الأرض و مد مشط القدم باتجاه الكرة لمواجهتها بوجه القدم الأمامي أو باطن القدم للجانب

- وضعية الجذع عادية كما في حالة الركض

- يستخدم اللاعب الدرعان للمحافظة على اتزان الجسم

- يكون الرأس ثابتا و النظر مركزا على الكرة (موفق أسعد محمود 2008ص 187)

### ثالثا- المهاجمة من الخلف

تؤدي هذه المهارات عندما يكون اللاعب الخصم المستحوذ على الكرة و متقدم بما جريا للأمام , حيث يقوم اللاعب المنافس بالجري و مهاجمة الكرة من الخلف تشتيتها و يتم ذلك بإحدى الطرق

1) تسترد الكرة بالقدم من الأمام

2) الوثب خلف الخصم و ضرب الكرة بالرأس

3) التزحلق خلف المهاجم

طريقة الأداء:

- عندما يكون اللاعب المهاجم أمام اللاعب المدافع يقترب اللاعب المدافع من اللاعب الخصم المستحوذ على الكرة إلى أن يصل بجانب أو خلفه قليلا
- يقوم اللاعب بمد الرجل باتجاه الكرة، و يستند الجسم على الرجل الأخرى و هي مثنية
- الذراع التي في جهة الرجل المهاجمة توجه إلى الأرض و الذراع الأخرى مرفوعة عاليا
- يدفع اللاعب بجسمه ممدودا باتجاه الرجل التي تقوم بمهاجمة الخصم لقطع الكرة و يستند الجسم عليها بعد مد الرجل المهاجمة، بعد ضرب الكرة و قطعها يتزحلق اللاعب على الأرض بحيث يمتص صدمة الارتطام بالأرض عن طريق الرجل المهاجمة و ذراعه
- يميل الرأس مع الجذع مع بقاء النظر على الكرة (موفق اسعد الهيتي 2008 ص 185)

2-3-2-7 رمية التماس :

تعتبر رمية التماس إحدى الحالات التايبة بحيث تعتبر مهارة خاصة و يتم القيام بها و تنفيذ رمية التماس في حالة عبور الكرة خط التماس سواء كانت الكرة في الأرض أو في الهواء حيث يتطلب تنفيذ هذه الرمية شروط خاصة يجب على اللاعب الذي يقوم بأدائها أن يتبعها أو آدا ما استخدمت رمية التماس استخداما أمثل يمكن أن يشكل خطورة كبيرة على مرمى الخصم حيث يعتمد عليها المدربين في عملهم التكتيكي

اولا الشروط القانونية لرمية التماس

- ترمى الكرة من نفس المنطقة التي خرجت منها على خط التماس
- اللاعب يواجه الملعب بجزء من جسمه
- ترمى الكرة من خلف الرأس للأمام باليدين معا و لا تسقط
- جزء من كلتا القدمين ملامس للأرض على الخط أو خلفه (محمد عبده الصالح -مفتي إبراهيم حماد 1984 ص 301)

ثانيا أنواع رمية التماس

أ- رمية التماس من الثبات:

- رمية التماس و القدمان ملتصقتان
- رمية التماس و القدمان متباعدين متجاورتين
- رمية التماس و رجل أمام و الأخرى خلفا

ب- رمية التماس من الاقتراب

- رمية التماس من الاقتراب بالمشي
- رمية التماس من الاقتراب بالجري

### 2-3-2-8 حراسة المرمى

في وقت مضى كان دور حارس المرمى أقل ميزة باخذ بعين الاعتبار بقية عناصر الفريق أما اليوم الوضعية تغيرت بصفة كبيرة, في كرة القدم الحديثة أعطت كل لاعب دور و أهمية متساوية فأصبح مركز حراسة المرمى مركز حساس لحماية المرمى حيث أنه اللاعب الوحيد الذي يمكن أن يسمح بفوز فريقه و كذلك يهزم فريقه حسب طريقة أداءه كما أصبح لحارس المرمى ادوار الهجومية و ذلك من خلال المساهمة في الهجمات السريعة و اللعب خارج منطقة الجزاء برجليه كأحر مدافع

#### اولا المميزات الواجب توفرها في حراسة المرمى :

- أن يتمتع بالقدرة على القيادة و توجيه زملائه أثناء سير المباراة
  - أن يمتاز بالشجاعة و الجراءة و الثقة بالنفس
  - أن يكون لديه القدرة على حسن التوقع و الإدراك و التوقيت السليم
  - أن يتمتع بقدرة كبيرة على سرعة رد الفعل و التوافق العضلي العصبي
  - أن يتمتع بقدرة كبيرة في الرشاقة و المرونة و السرعة و القوة
  - أن يكون طويل القامة و يتراوح طوله ما بين ( 175 - 185 ) سنتمتر على أن يتناسب طوله مع وزنه بحيث يتراوح ما بين ( 70 - 80 ) كيلوغرام
  - أن يكون فاهما بكافة الخطط الدفاعية و الهجومية
  - أن يؤدي جميع المهارات الأساسية لكفاءة عالية مثل زملائه في الفريق (حنفي محمد مختار, 1980 ص 104)
- ثانيا المهارات الأساسية لحارس المرمى:** تنقسم حركات حارس المرمى إلى.

أ- حركات بدون كرة: و تنقسم إلى:

#### 1-الوقفة الأساسية:

وضع الاستعداد هو الوضع الأساسي الذي يبدأ منه حارس المرمى التحرك داخل منطقة الجزاء لأداء مهارته الفنية أثناء المباراة و يجعل هذا الوضع حارس المرمى في وضعية تحفز دائم مستريح يمكنه من الوثب و الارتقاء و الارتقاء على الجانبين و التحرك بحرية سواء للأمام أو للجانب أو للخلف وهذا يعطي لحارس مرمى ميزة التركيز العالي أثناء المباراة

#### 2-التحرك لسد الثغرات : يتميز دور حارس المرمى بالتحرك و يكون التحرك حسب وضعية الكرة و ذلك

لتمكن من غلق الزاوية

ب- حركات باستخدام الكرة: و تنقسم إلى

1- حركات دفاعية لحارس المرمى:

أ - إمساك الكرات الموجهة باليدين : يجب أن تواجه راحة اليدين الكرة و الأصابع مفتوحة أثناء مسك الكرة

على أن تقابل الأصابع الكرة لتسهيل الامتصاص لقوتها و تنقسم هذه المهارة إلى ثلاث أقسام هي:

-مسك الكرة الأرضية

- مسك الكرة متوسطة الارتفاع

- مسك الكرات العالية فوق الرأس

ب - الارتماء لمسك الكرة :

تكون هذه المهارة بقفز حارس المرمى جانبا و ذلك بالقيام بالسيطرة في السقوط و ذلك من أجل مسك الكرة أو إبعادها

ج- دفع الكرة بضرها بالقبضة أو بالقبضتين إلى داخل الملعب :

يستعمل حارس المرمى هذه المهارة في حالة عدم تمكنه من إمساك بالكرة و هي عالية , فنظرا للمضايقة فيقوم بإبعاد الكرة بقبضتا اليدين أو بقبضة واحدة

د- تشتيت (إبعاد) الكرة بجوار القائم أو فوق العارضة :

يقوم حارس المرمى بأداء هذه المهارة في بعض المواقف المختلفة و التي يصعب فيها إمساك الكرة ( كرات لولبية - كرات مصوبة بقوة - كرات مصطدمة بالمطار في الأرض ) و يمكن تقسيم تشتيت أو إبعاد الكرة من المرمى إلى ثلاث أنواع :

-إبعاد الكرات الأرضية بجوار القائم

-إبعاد الكرات المتوسطة الارتفاع بجوار القائم

-إبعاد الكرات العالية الارتفاع فوق العارضة

هـ- تشتيت الكرة بالرجل:

" تستعمل هذه المهارة لتشتيت الكرة من أمام المهاجم خاصة في ضل عدم استخدام اليدين في حالة رجوع الكرة من اللاعب الزميل " (حسن السيد أبو عبده, 2002 ص 200)

## 2- الحركات الهجومية لحارس المرمى:

يعتبر حارس المرمى في كرة القدم أحر مدافع و كذلك هو أول مهاجم يساهم في بناء الهجمات عن طريق تمريراته سواء كانت باليد أو بالقدم وتنقسم إلى

أ- دحرجة الكرة على الأرض من أسفل: تستخدم هذه الطريقة لرمي الكرة للزميل القريب من الحارس

ب-رمي الكرة باليد من الأعلى: تستخدم هذه الطريقة لرمي الكرة لمسافة طويلة و كذلك تستعمل لتجاوز الخصوم

ج- ضرب الكرة الثابتة أو بعد حملها أما طائرة أو نصف طائرة : تستخدم هذه الطريقة لضرب الكرة لمسافة طويلة أو جانبية و تتميز بالسرعة و القوة

### -عمليات التعلم

-إن معظم الحركات تتطلب مع بعضها في أشكال أنماط الحركات المتعلقة بالزمان و المكان و التعلم الحركي مرتبط مع مستوى الطموح الشخصي الذاتي و العلمي و عمليات التعلم مرتبطة بالقدرات أو الصفات الحركية إن عمليات التعلم الحركي مرتبطة بالاستجابة للمثيرات و هذا ناتج عن قدرة الإنسان على هذه المهارات و هذه القدرة تعتمد على مدى قدرة الفرد على استيعاب عمليات التعلم و على قدرته الحركية للوصول إلى أعلى قيمة حركية ممكنة نتيجة لعمليات التعلم (وجيه محبوب 1987, ص58)

و إن هدف التعلم الحركي كما يراه (محمد عادل رشدي) " أنه اكتساب المهارات الحركية وإتقانها و تثبيتها بحيث يمكن للفرد الرياضي من استخدامها أثناء المنافسات الرياضية بدرجة كبيرة من الفعالية و الإتقان" (عطا الله احمد 2006, 145)

إن هذه المرحلة تظهر ترتيبا و تطور لا يمكن مخالفته أو السير عكسه و هذا لا يعني أن كل مرحلة مستقلة عن الأخرى أو منفصلة عنها: يقول لكورت مانيل " أن ذلك لا يعني بأن المراحل ليس شكلا ثابتا أو أنه لا توجد خطوط فاصلة و إنما تسير بانسياب بين مرحلة و أخرى" (عطا الله احمد 2006 , 145)

كما يشير محمد حسن علاوي و أبو عبد الفتاح على أن عملية التعلم المهارة الحركية تمر على ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيها بينها و تؤثر منها في الأخرى و تتأثر بها

## 2-4-1 مراحل تعلم الاداء المهاري

- مرحلة التوافق الأولى للمهارة الحركية

- مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية

- مرحلة إتقان و تثبيت للمهارة الحركية(محمد حسن علاوي - علا عبد الفتاح, ص73)

## 2-1-4-1 مرحلة التوافق الخام للمهارة الحركية :

في " هذه المرحلة يحصل الرياضي (اللاعب) على تطور الأولى عن سير الحركة بحيث أنه يحاول أداء حركة جديدة لأول مرة فسوف يشعر أن حركاته غير منتظمة و غير منسقة كما لا يستطيع السيطرة على أطرافه " (عطا الله احمد 2006, ص 147) إن" من يحاول أداء مهارة حركية لأول مرة يشعر حقيقة أنت حركاته غير منسقة و لا تخضع أطرافه للتوجيه و السيطرة كما يلاحظ أن الحركة تنصهر لعدة حركات غير متناسقة لا رابط بينها في كثير من الأحيان و لكن في أثناء تكرار الأداء المستمر للمهارة الحركية و من خلال أوجه المساعدات المتعددة تضم أخيرا اللحظة التي يستطيع فيها الفرد النجاح في أداء المهارة الحركية الجديدة لأول مرة بالرغم من اتسام الأداء بالبداية و ارتباطه ببعض الأخطاء و هذه اللحظة تعتبر لحظة فاصلة لأنه من الأهمية بمكان أن يعيش اللاعب و يشعر بالحركة كالكل" ( محمد حسن علاوي 2002 , ص 60-61)

بمعنى" آخر اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار بمستوى جودة الأداء" ( مفتي احمد إبراهيم 1996, ص 133)

و يذكر ( كورت مانيل) حول هذه المرحلة" أن جميع الأخطاء يرجع سببها إلى الأداء الحركي يوجه بالدرجة الأولى عن طريق دائرة تنظيم خارجي على أساس المعلومات المناسبة من النظر" ( سبع بو عبد الله 2001 , ص 173 )  
"إن التوقف الأولي يتصف كذلك بقلة الظهور الواضح لأقسام الحركة و قلة الثبات فيها كما يشير لقلة في الانسياب الحركي و تشمل ذلك الانتقال من القسم التحضيري للحركة إلى القسم الرئيسي حيث تحدث تأخيرات و أحيانا تقطع في سير زمن الأداء أما بالنسبة لمجال كبير فان التوافق الأولى لا يمكن الصورة المرادة فقد يؤدي الحركة بمجال كبير وأحيانا بمجال قليل" ( محمد حسن علاوي 1992 , ص 159)

و من هنا نستنتج أن هذه الحركة تتطلب التفكير و التركيز و فهم و تقديم المعلومات و نموذج عن الأداء التي يتسم شرحها في ما بعد

## 2-1-4-2 مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية:

إن هذه المرحلة تحتوي سير التعلم للانتقال من مرحلة التوافق الخام إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون إخطار تقريبا يقول( محمد عادل رشدي) "هذه المرحلة هي تطوير و تحسين و تعديل الشكل الخام و البدني للحركة و الذي تم الأساس عن طريق الممارسة الايجابية" (عطا الله احمد 2006 , ص 198 )

و يقول: " إن ما يميز معامل هذه المرحلة قلة الأخطاء المهريّة و خلو التكنيك الرياضي للمهارة من تلك الأخطاء الرئيسية و بذلك فتلك المرحلة أهم مرحلة ما يميزها هو تحقيق الحركة بأقل أخطاء ممكنة يصبح المتعلمون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية , إذ يبدو بأن الأداء أصبح أكثر اقتصادية في الجهد المبذول" ( مفتي إبراهيم حماد 1996 , ص 133 )

و بخصوص أهمية التقدم السمعي البصري و علاقته بالتصحيح الذاتي ( مانيل) " في هذه المرحلة تزداد معرفة المتعلم لأجزاء الحركة تدريجيا و هذا يؤدي إمكانية الملاحظة الذاتية و التصحيح الذاتي و يضيف على ذلك : أن الشرح و التصحيح من قبل المدرس أو المدرب و كذلك ربطها بالعرض تؤدي فقط إلى النجاح عندما يتمكن المتعلم من مقارنة ها ذاتيا و أن يتمكن من التصحيح الذاتي" (طاهر طاهر 2001 , ص 175 )

### 2-4-1-3 مرحلة التوافق الآلي للمهارة الحركية

كما يسميها ( كورت مانيل ) : "مرحلة الانسجام الوضعية لمتغيرة أو مرحلة المقدرة بحيث أنه خلال هذه المرحلة يصبح عند الرياضي ما يسمى بالشعور أو الحركة و هذا يعني الشعور أو الإحساس العضلي العلي لدقة الحركات " ( عطا الله أحمد 2006 , ص 150 )

كذلك" بعد أن ستكتسب المتعلمون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار الأداء للمهارة الحركية بصورة أكثر تنظيميا و أساسيا لمهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان و التثبيت و التي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة و يتصف بالسيطرة و التوافق و الانسجام" ( مفتي إبراهيم حماد 1996 , ص 134 ) و في " ( محمد حسن علاوي 2002 , ص 69 )

و يقول ( بسطويسي أحمد بسطويسي):" أنها مرحلة الكمال الحركي , و خلال هذه المرحلة يتكون لدى المتعلم في المجال الرياضي الإحساس العضلي العالي لدقة الحركات , و هدف هذه المرحلة هو التمكن و التحكم في الأداء يشكل إلى" (زيتوني عبدالقادر 2001 , ص 58 )

و في هذه المرحلة يذكر ( مانيل) " بخصوص التصوير الحركي أن التصوير الحركي ينسجم مع واقع ( الأداء الحركي ) لكنه في المرحلة الثالثة لا يعادل الادعاء و هذا يعني تصورات غير و واقعية (الأداء الحركي ) لكنه في المرحلة الثالثة لا يعادل الادعاء و هذا يعني تصورات غير واقعية ( أي تصور إبداعي ) أما الذاكرة الحركية فتبقى وظيفتها تعمل حتى في الحركات الدقيقة الى حالة ثبات في كونهما أن تكون تحت سيطرة المتحكم في أي وقت و أمام كل الظروف و بذلك تصبح المهرة الحركية أكثر دقة و رسوخا صعبة و متغيرة" (طاهر طاهر , 2001 ص 177 )

و سيوف علاوي عن " هارة " خمس خطوات رئيسية تستخدم في التدريب بهدف إتقان المهارة الحركية و تثبيتها و هي كما يلي : (مفتي إبراهيم حماد 1996 , ص 135 )

- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة

- تثبيت المهارة الحركية من خلال التغير في الاشتراطات و العوامل المحيطة بالأداء

- تثبيت المهارات الحركية في المنافسات التحريية

و هكذا نستنتج أن التعلم يمر بمرحلة ثلاث:

- اكتساب حركي للمهارة

- التحكم الجيد في الحركة المكتسبة

- إحساس عضلي عالي بالمهارة الحركية بدرجة عالية من الإتقان و الثبيت

## 2-5 طرق التعلم

هناك 03 ثلاث أنزاع من التعلم و لكل واحدة منها الظروف التي يمكن استخدامها و هي كالتالي: (مفتي إبراهيم 1996, ص 138)

### 2-5-1 الطريقة الجزئية:

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوبة تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول, و بعد إتقانهم له ، ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه، و بعد إتقانهم الجزء الثاني ينتقل إلى الجزء الثالث , و هكذا حتى يتعلم الناشئون بأداء المهارة كوحدة واحدة و هذه الطريقة تناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء و يصنف " على أن هذه الطريقة لها عيوب من بينها فقدان التشويق للحركة و فقدان الارتباط الصحيح بين أجزاء الحركة و الارتباط أو المهارة , وقد يؤدي إلى تأخر إتقان التوافق" (سبع بوعبدالله 2004 , ص 92) و استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم بمراعاة الشروط التي يوضحها عباس أحمد صالح السمرائي :

( عطا الله أحمد 2005 , ص 108 )

- عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.

- عندما تكون أجزاء المهارة مفقودة.

- عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة, و السيطرة على تلك الأجزاء ثم المهارة ككل.

- عند توفير وسائل الإيضاح المناسبة.

- عندما يكون المتعلمين صغار السن.

و يقول الدكتور عطا الله أحمد « بأن استخدام هذه الطريقة يكون جزء واحد من مجموع المهارة صعبا, و عندما تكون المهارة صعبة و فيها خطورة على التلميذ »

و من هنا يستنتج الباحث أن استخدام هذه الطريقة عندما تكون المهارة صعبة و معقدة و في تعليم الأطفال صغار السن حيث تتطلب وقتا طويلا فيما تعلم المهارة

### 2-5-2 الطريقة الكلية:

في هذه الطريقة تعلم المهارة كوحدة واحدة و ليس لها أجزاء كما يقول الدكتور (مغني إبراهيم حماد" في هذه الطريقة يقوم الناشئون بتعلم المهارة الحركية المطلوبة تعلمها و العمل على إتقانها من خلال أدائها كوحدة واحدة دون تجزئتها , و من مميزات هذه الطريقة تساعد الناشئين على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يساهم في سرعة

تعلمها إتقانها كم أنها تسهم في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظرا لأن الفرد يقوم باستدعاء و استرجاع المهارة الحركية المركبة و المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها" (مغني إبراهيم حماد 1996, ص 138) و" الطريقة الكلية تساعد المتعلم على فهم المهارة و ككل , و إدراك العلاقات المختلفة بين الأجزاء و المكونات التي تشكل المهارة , و استعمال هذه الطريقة تساعد المتعلم على التذكر الحركي لأداء المهارة حيث أن استخدام الطريقة يلام المهارات الحركية السهلة غير المركبة التي يصعب تجزئتها و من عيوب هذه الطريقة , يصعب استخدامها مع المهارات الحركية المركبة , و في معظم الأحيان يكون التركيز على جزء صعب معين دون غيره من الأجزاء , كذلك يصعب التخلص من العادات الخاطئة" ( إبراهيم زكي خطيبة 1997 , ص 64) و لكي تنجح في هذه الطريقة يجب أن نحترم الشروط التالية: (عطا الله أحمد 2005, ص 109) أن تكون المهارة الحركية قصيرة, حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.

- أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة , و ذلك لتمكين المتعلمين من اكتساب التحليل الحركي الصحيح  
- أن تكون المهارة سهلة الأداء, أي غير معقدة و مناسبة للإمكانيات المتعلمين المهارية و العقلية, عندما يصعب تجزئة المهارة إلى أجزاء .  
- و يقول الدكتور عطا الله أحمد , بأن التعلم بهذه الطريقة يمكننا من ربح الوقت الكبير في التعلم و من معرفة المهارة بشكل كبير و كامل , و لكن صعوبة تطبيق هذه الطريقة تكون عندما يكون حلال في أحد أجزاء المهارة فهنا يضطر المدرس إلى فصلها و تعلمها منفرد.

و من هنا نستنتج أن هذه الطريقة تستخدم إذا كانت المهارة الحركية سهلة و غير مركبة التي يصعب تجزئتها و هذه الطريقة لا تتطلب وقت طويل في تعلم المهارة الحركية

## 2-5-3 الطريقة المختلطة :

توضح عفاف عبد الكريم , يوصي كثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم الفرصة العمل المتحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء و يكون التقدم هنا ( الكلي , جزئي, كلي). ( سيد أحمد عدة 1998 , ص 85)

هذه الطريقة عبارة عن مزج أو مزيج من الطريقتين السابقتين , كما يقول الدكتور مغني إبراهيم : "من الطبيعي أن الطريقة الجزئية و الطريقة الكلية مميزاتا و عيوبها و على هذا فهناك بعض المهارات التي يفضل استخدامها الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منها في نفس الوقت تتلاقى عيوب كل طريقة" ( مفتي إبراهيم حماد 1996 , ص 138 ) «

حيث يمضي "بان هذه الطريقة تراعي الفروق الفردية في القدرات الحركية كما يحتاج إلى دقة في تقسيم الحركة إلى وحدات سليمة". ( سيع بوعبد الله 1004 , ص 92 )

"و نجاح أي طريقة مهما كانت يجب على المعلم أو المدرب أن يستخدم المبادئ الأساسية للتعلم أو التدريب, كالوضوح و الانتقال من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب , و احترام الفروق الفردية إلى غير ذلك و مراعاة العمر الزمن"ي( ناهد محمد سعيد , نايلي رمزي 1998 , ص 80 )  
و ينبغي مراعاة ما يلي عند استخدام هذه الطريقة( مفتي إبراهيم حماد , 1996 , ص 139 )  
- تعليم المهارات الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر  
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية .  
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء  
- و من هنا استخلص الباحث أن استعمال هذه الطريقة عند م يصعب تعلم المهارة بالطريقتين السابقتين حيث أنهما تتفادى عيوب الطريقتين, و التقليل من الوقت الضائع.

## 2-6 نظريات التعلم

يقصد بالنظرية في علم النفس " المسلمات الأساسية التي يفترض التسليم بصحتها دون برهان» , أم نظرية التعلم فيعرفها ( محمد وطاس ) كما يلي : تلك الأسس النظرية التي وضعت من طرف علماء النفس التربويين عن طريق الافتراضات و التجارب المتعددة محاولة منهم لمعرفة سر النفس الإنسانية و ما تنطوي عليه من ميول و غرائز و اتجاهات , و مواقف , و استعدادات و دوافع و مواهب , حتى توضع طرق تدريسية تكون مبنية على أسس هذه النظريات" (عطا الله أحمد , 2006 , ص 152 , 113)

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير عملية التعلم, و فيما يلي عرض موجز لنظريات التعلم التالية و التي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية و التدريب عليها و إتقانها : ( محمد حسن علاوي , 2002 , ص 44 )  
- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي.  
- نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ.  
- نظرية التعلم بالاستبصار .

## 2-6-1 نظرية التعلم بالارتباط الشرطي :

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي في علم النفس الفسيولوجي ( إيفان بافلوي 1849 – 1936 ) الذي "كان يهتم بدراسة عملية الهضم عند الكلاب و الذي قادته إلى دراسة الأفعال المنعكسة الشرطية"  
(عصام نور سرية , 2004 , ص 17) , و تتلخص في أنه "يمكن اكتساب الفرد بالسلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بمثيرات شرطية معينة , إذ يقوم الفرد بسلوك معين كنتيجة لمؤثرات معينة ترتبط بهذا السلوك و بذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو تقترن كل منها بمثير معين" ( محمد حسن علاوي 2002 , ص 45 ), و كذلك فيفسر " عملية التعلم تفسيرا فسيولوجيا على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي " المثير و الاستجابة " و لكن

الارتباط لا يكون بين المثير الأصلي و الاستجابة الطبيعية له , و إنما يحدث بين مثير آخر ” مثير شرطي ” ارتباط بالمثير الأصلي و أصبح بمفرد يستدعي الاستجابة لذلك المثير الأصلي” ( محمد عوض بسيوني , فيصل أمين الشافعي 1992 , ص 50 )

و هكذا يفسر بافلوف عملية التعلم بأنها تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثير و الاستجابة و أرجع حدوث ذلك الارتباط إلى أسس فسيولوجية بحتة و جعله وظيفة من وظائف المخ و يرى بافلوف أن أهم العوامل التي يجب توافرها لكي يتم النوع من التعلم ما يلي ( عطا الله أحمد , 2006 , ص 156 )

- ظهور المثير الأصلي ” الطبيعي ” و المثير الشرطي معا بالتعاقب, مع مراعاة أن تكون الفترة بين ظهورها قصيرة جدا
- تكرار أو ارتباط المثير الشرطي بعدة مرات, و تلعب الفروق الفردية دورا هاما بالنسبة لعدد مرات التكرار
- عدم وجود بعض المثيرات القوية المشتتة للانتباه في غضون فترة ارتباط المثير الطبيعي بالمثير الشرطي
- عدم تفوق القيمة الحيوية للمثير الشرطي على المثير الطبيعي

#### اولا قانون الاقتراب

و يتمثل في المزاوجة أو الربط بين مثيرين أحدهما محايد و الآخر طبيعي , بحيث يكتسب المثير المحايد صفة المثير الطبيعي و يصبح مثيرا شرطيا لدى الكائن الحي وفقا لهذا الاقتراب

#### ثانيا الحو أو الانطفاء:

يتضمن الانطفاء أو الحو توقف أو تلاشي ظهور الاستجابة الشرطية المتعلمة للمثير الشرطي, و يحدث هذا الحو كنتيجة لوجود المثير الشرطي لعدد من المرات وحده دون أن يتبع بالمثير الغير الشرطي أو الطبيعي

#### ثالثا الاسترجاع التلقائي:

يتضمن هذا المفهوم عودة ظهور الاستجابة الشرطية للمثير الشرطي بعدم مرور فترة من الزمن فلاستجابة التي يتم تشكيلها للمثير الشرطي و انطفأت بسبب عدم إتباع المثير الشرطي بالمثير الطبيعي , تعود للظهور مرة أخرى عند تقديم ذلك المثير دون أن يتبع بالمثير الطبيعي

#### رابعا الكف:

يشير هذا المفهوم إلى وجود مثير آخر يستجيب إليه الفرد أثناء عملية الاشتراط بحيث يمنع ظهور الاستجابة الشرطية للمثير الشرطي

#### خامسا التعميم:

يعرف على أنه إعطاء استجابة واحدة لمجموعة مثيرات متشابهة و لكن غير متطابقة أو متماثلة, فالاستجابة الشرطية التي تم تعلمها لمثير شرطي ما قد يتم تعميمها للمثيرات الأخرى المشابهة له

سادسا التمييز:

يمثل التمييز الاستجابة بطرق مختلفة لمجموعة المثيرات المتشابهة و غير المتطابقة فمن خلال التفاعل يبدأ الفرد بالتمييز بين المثيرات و تأخذ الاستجابة الطابع الانتقائي بحيث يستجيب فقط للمثيرات المعززة و يكف الاستجابة لتلك الغير معززة

2-6-2 نظرية التعلم بالحاولة و الخطأ:

تقترن هذه النظرية باسم العالم الأمريكي ” ادوارد تورنديك ” ( 1874 , 1949 ) , و يرى تورنديك " أن التعلم في الإنسان و الحيوان يحدث عن طريق المحاولة و الخطأ و الكائن الحي في سلوكه إزاء مختلفة المواقف يقوم ببدل العديد من المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى النتيجة المتوقعة " ( د. عطا الله أحمد, 2006, ص 159 )

"تخذ كذلك مواقف مختلفة في تفسير عملية التعلم و تشكيل الارتباط بين المثيرات و الاستجابات آدا يؤكد على أهمية التعلم من خلال المحاولة و الخطأ أو التعلم باختيار روابط " ( عماد عبد الرحيم الزغلول 2009 ص211 ) , " و ترى كذلك هذه النظرية أن الفرد في سلوكه و يقوم بأداء محاولات و استجابات خاطئة متعددة قبل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة و يتعلمها" ( محمد حسن العلاوي , 2002 , ص 45 ) و هناك بعض العوامل الهامة التي يشترط توفرها في مثل هذا النوع من التعلم و هي (عطا الله أحمد, 2006, ص 152 ) ,

- ضرورة قيام الفرد بنشاط نتيجة لاستشارة حاجة عنده

- وجود عقبة في سبيل الفرد للوصول إلى الهدف

- ضرورة قيام الفرد في سبيل الوصول إلى الهدف استجابة معدة

- ضرورة وجود الإثارة التي تحدثها الاستجابة

- يقوم الفرد باستجابات عدة , بعضها خاطئ و بعضها صائب حتى يصل إلى الهدف و أهم القوانين التي استخلصت

من هذه النظرية ما يلي:

أولا قانون الأثر:

يرى تورنديك" أن النتائج المترتبة على السلوك هي المسؤولة عن تقوية الرابطة بين الوضع المثير و ذلك السلوك حيث أن الارتباطات تتبع بسرور أو متعة تتقوى في حيث أنها تضعف آدا اتبعت بحالة مزعجة أو عدم رضا" ( عماد عبد الرحيم الزغلول 2002 , ص 212 ) , ويتخلص كذلك في أن الرابطة بين المثيرة و الاستجابة تقوى آدا صاحبها أو اتبعها تواب ما , و هذا يعني أن التواب الناتج عن استجابة معينة يعمل على تأكيد تلك الاستجابة و تكرار الموقف أو المثير ، فالفرد يقبل على التعلم الحركي إذا ما ارتبط ذلك بالخبرات السارية المحببة إلى النفس كالنجاح في الأداء و الاكتساب

تقدير المربي و تشجيعه , أما العقاب فيختلف أثره , فقد يؤدي إلى إضعاف الرابطة و يقلل احتمالات تكرار الاستجابة , أو قد لا يؤدي إلى ذلك , يقول ( سعة جلال و محمد علاوي ) إنه « يجب علينا مراعاة أن التواب أقوى و أعظم من العقاب , و أثره مباشر بينما العقاب أثره غير مباشر ( عطا الله أحمد 2006, ص 160 )

### ثانيا قانون الاستعداد

"يصف الأسس الفيزيولوجية لقانون الأثر, و يعرفها بأنها " حالة التنبؤ العامة للفرد , إذ أن حالة استعداد الفرد كنتيجة لاستعداد الارتباطات العصبية المناسبة للقيام بعمل ما , و قيامه به فعلا ,مما يبعد على الرضا و الارتياح" ( عطا الله أحمد 2006, ص 161)

"و تسيير مفهوم الاستعداد عند تورنديك إلى الحالة المزاجية التي يكون عليها الفرد عند مواجهة الوضع المثيري, و قد استخدم حالة الوصلات العصبية للدلالة على هذه الحالة و يرى أن هناك ثلاثة أوضاع لقانون الاستعداد تتمثل في ( عماد عبد الرحيم الزغلول, 2002 , ص 213 )

- إذا كانت الوحدة العصبية لدى الفرد على استعداد لأداء سلوك ووجد ما يتيح أو يسهل ظهوره, فان ذلك يؤدي إلى الشعور بارتياح أو الرضا

- إذا كانت الوحدة العصبية لدى الفرد على استعداد لأداء سلوك و وجد ما يعيقه : فإن ذلك يؤدي إلى الإحباط و عدم الرضا أو الارتياح

- إذا كانت الوحدة العصبية لدى الفرد على استعداد لأداء سلوك ما و أجز على أدائه فإن ذلك يؤدي إلى الشعور بالضيق و عدم الارتياح

و يؤكد كذلك ( سعد جلال و محمد علاوي" كما يدخل تحت نطاق ذلك أيضا درجة استعداد و نضج الفرد لتعليم بعض النواحي المعينة , إذ تتوقف سرعة تعلم المهارات الحركية و القدرات الخططية على درجة النضج العضوي و العقلي للفرد" ( عطا الله أحمد 2006, ص 161)

### ثالثا قانون التدريب:

يتلخص أن التدريب يؤدي إلى تقوية الربط بين المثير و الاستجابة , و هنا يؤكد ( سعد جلال و محمد علاوي) "إن مجرد التدريب على المهارات الحركية لا يؤدي إلى تعلم المهارات , بل يجب أن يرتبط ذلك بالشعور و الارتياح" , و عدم التدريب و الممارسة يؤدي إلى إضعاف الربط بين المثير و الاستجابة , و بالتالي إلى توقف التعلم و عدم تقدمه ( عطا الله أحمد 2006, ص 161) و يأخذ كذلك القانون مظهرين يتمثلا في : ( عماد عبد الرحيم الزغلول, 2002

ص 214)

- قانون الاستعمال: تتقوى الارتباطات أو الوصلات العصبية بالاستعمال و الممارسة

- قانون الإهمال: تضعف الارتباطات أو الوصلات العصبية نتيجة عدم الاستخدام و الممارسة

لقد عدل تورنديك في هذا القانون نتيجة لا انتقادات ووجهت له , حيث وجد أن التدريب أو الممارسة ليس من الضروري أن تؤدي إلى تحسين الأداء ما لم يتبع هذا الأداء بتغذية راجعة , و من هنا أكد تورنديك على ضرورة وجود تغذية راجعة للسلوك أثناء عملية التدريس أو الممارسة

### 2-6-3 نظرية التعلم بالاستبصار :

" و هذه الطريقة قام بها العلماء الألمان كهيلروكوفكا و فرهمير , و تلتخص في أن التعلم و الوصول إلى الهدف يأتي فجأة بعد فترة من التردد عن طريق الملاحظة و إدراك العلاقات أو كنتيجة للإدراك الكلي" (د. عطا الله أحمد 2006, ص 162) و يضيف ( محمد حسن علاوي ) " أن التعلم في هذه النظرية , ما هو إلا نتيجة للإدراك الكلي للموقف و هذا يعني كلما ازدادت بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركية ككل , استطاع سرعة تعلمها و اكتسابها « , و هذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عند تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة" (محمد حسن علاوي 2002, ص 46 ) و يشير إبراهيم وجيه محمود " أن الاستبصار هو الطريقة التي يتم بها تكوين منظم جديد من مجموعة العلاقات الموجودة في الموقف " (إبراهيم وجيه محمود 2005 , ص 198 )

و يضيف عصام نور : "أنه في هذه النظرية أن التعلم هو عملية كلية لا يمكن تجزئتها تحدث إدراك الفرد الموقف الذي يوجد فيه لان الكل أكبر من مجموعة أجزائه و أن جزء ليس له معنى إلا في وجود الكل الذي يحتويه و أن إدراك الكل سابق على إدراك الجزء" ( عصام نور سرية 2004 , ص 68 )

و يلخص ( عوض بسيوي , و فيصل ياسين الشاطي ) مميزات التعلم في هذه الطريقة كما يلي : (عوض بسيوي و فيصل ياسين الشاطي , 1992 , ص 52 )

- التعلم يتوقف على تنظيم المشكلة تنظيما خاصا بحيث يسمح بادراك العلاقات بين عناصرها المختلفة
- متى وصل الفرد إلى الهدف فإنه يمكنه تكراره بعد ذلك بسهولة
- يمكن الانتفاع بها في مواقف أخرى
- يتوقف هذا النوع من التعلم على قدرات الفرد العقلية و نضجه و خبراته السابقة
- هذا النوع من التعلم تسبقه في البداية بعض أنواع السلوك التي تتميز بالمحاولة و الخطأ

### الخلاصة

أن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادر على التصرف بالكرة بأجزاء من جسمه حسب قانون اللعبة , الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ خطط الدفاعية و الهجومية بكفاءة و ايجابية حيث عند وصول اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المراحل الأساسية للعبة بدقة و إتقان تمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات و تصنيف الخطة المعتمدة , في كرة القدم الحديثة أصبح للتدريب المهاري أهمية كبيرة , الأمر الذي أدى بالمدرسين بالاتجاه إلى التدريب المدمج و ذلك للسماح للاعب بممارسة الكرة بأكبر قدر ممكن و في وضعيات تتشابه مع مواقف اللعب , حيث قام الباحث في هذا الأمر بالتطرق لأهم المهارات الأساسية و طريقة أدائها مع التطرق إلى نظريات و طرق التعلم.

## الفصل الثالث

الصفات البدنية للاعب كرة القدم

و الخصائص العمرية (11 - 13 سنة)

## تمهيد

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة تحتاج إلى مجهود بدني كبير و إلى سرعة و لياقة بدنية عالية الأمر الذي اوجب علي المدربين إعداد لاعبين لمواجهة هذا المجهود الشاق مع ازدياد عدد المنافسات و عدد المقابلات الأمر الذي يسمح للاعب بادا مهارته وينفذ واجباته الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة وقد حاولنا في هذا الفصل التطرق الى أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم ومبادئ تنميتها وقد تطرقنا في فصلنا هذا كذلك إلى خصائص المرحلة العمرية (11 - 13 سنة) باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة و الشباب إذ يطلق عليها مرحلة المراهقة المبكرة , حيث من المهم أن يكون المدرب على دراية بمختلف مراحل النمو البدني و الحركي و الاجتماعي بالإضافة إلى النمو العقلي و الانفعالي الذي يميز هذه المرحلة حتى يستطيع استثمار قدرات الطفل بصفة جيدة.

**3-1 الإعداد البدني**

يقصد بالإعداد البدني ذلك المحتوى من التدريبات المقننة و الموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول للاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم و مما يتطلب الأداء المهاري و الخططي و الفني و الإرادة في مختلف مراحل الموسم الرياضي حيث يعتبر من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي و يضم هذا الإعداد العام و الإعداد الخاص

**3-2 اللياقة البدنية عند اللاعب اليوم:**

60 - 70 لقاء في الموسم بالنسبة للاعبين النخبة (فريق - منتخب وطني ، لقاءات تحضيرية )  
50 - 60 لقاء في الموسم بالنسبة للاعبين الشباب (10 - 20 سنة ) مستوى العالمي مع 10 أشهر منافسة .  
35 - 40 لقاء في الموسم بالنسبة لناشئين في مرحلة التكوين

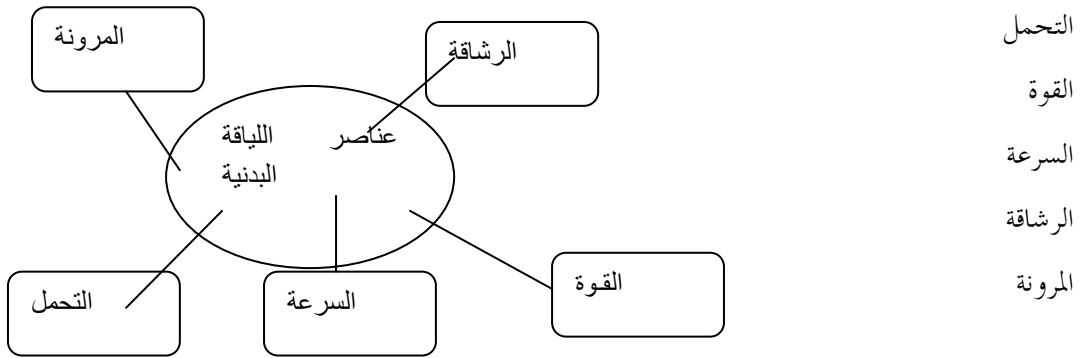
زيادة على التنقلات بالنسبة للمنافسات الدولية والعالمية

اللقاءات : وهي المقابلة الأكثر وتدوم من 93دحتى 98 د حسب اللقاء

متوسط المدة خلال اللاعب انتقلت من 50 حتى 55 دقيقة فيه 1996 إلى 60 دقيقة ليومنا هذا 10 إلى 13 كلم تنقلات اللاعبين وسط الدفاع 8 إلى 10 كلم مدافعين ووسط ميدان خارجين 9 إلى 12 كلم متوسط ميدان (11 - 13 كلم ) المهاجم (9 - 10 كلم ) 5 إلى 6 كلم جري ثقيل ومشى (60 إلى 70 % نبض القلب) 2.5 إلى 5 كلم جري متوسط إلى مرتفع (80- 90 % نبض القلب ) 1.5 حتى 2.5 كلم جري شدة مرتفعة المقاومة (90 إلى 100/ نبض قلب 1600 إلى 1200 سرعة (50 إلى 70 سرعة) 300 إلى 400 م جري إلى الخلف 150 إلى 200 لقطات فردية 115 إلى 30 قفز و وثب 30 إلى 50 الزحام من 15 إلى 50 استرجاع بين لحظات اللعب الشدة من 30 إلى 70 وأكثر contacts مع الكرة (حسب المناصب)

### 3-3 عناصر اللياقة البدنية

في التاريخ كانت هناك عدة محاولات لتقييم صفات البدنية حيث قسمها belin de coulteau في 1930 وحسب varf في سرعة الدقة , المقاومة، القوة , وقسمها Habert 1936 إلي مقاومة قصوه, قوة عضلية، السرعة، الدقة أما weinek يقول أن لا توجد خاصية واحدة بل هناك صفات مزدوجة ( كمال جمال الرياضي 2000, ص 26) ويقسمها إ. حسن السيد أبو عبده 2002 إلى خمسة عناصر حيث يمكن أن نحدد مختلف الصفات البدنية إلى :



الشكل رقم 5 يوضح عناصر اللياقة البدنية

ويمكن تقسيم اللياقة البدنية إلى قسمين

**اولا اللياقة البدنية العامة :** وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم ذكرها وهي الأساس التي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة

**تانيا اللياقة البدنية الخاصة :** "وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الأشكال الرياضية حيث أن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه أو المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية. (كمال جميل الرياضي 2000 ص 28)

### 3-3-1 التحمل:

### 3-3-1-1 مفهوم التعلم

"هو القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول مدة ممكنة وهو أيضا القدرة التي

يكتسبها الفرد لمقاومة التعب لأي نشاط يقوم به لأطول فترة ممكنة". (حسن متلاوي قاسم 1979 ص 14) " كما يعرف التحمل انه قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء الحركي والتغلب على مقاومات لأطول فترة ممكنة نسيباً أو لفترة طويلة " ( مهند حسن البشتاوي - أحمد إبراهيم خواجا. 2005 ص 102 ) ويعرف على انه تلك القدرة التي تسمح للرياضي بالقيام بنشاط مدة زمنية ممكنة دون النقص في طريقة الأداء ويضيف بأنها تلك القدرات الحركية التي تسمح للفرد على مقاومة التعب في الأعمال الطويلة, ويرى بان تلك القدرات البدنية والنفسية مقاومة التعب الرياضي . كما يعتبر التحمل من الناحية الفيزيولوجية بأنه القدرة على مواجهة التعب حيث أن النظام الأكسوجيني أفضل الأنظمة لتزويد العضلات بالطاقة الكبيرة عندما يكون التمرين طويل والشدة منخفضة بحيث يسمح للقلب ورتتين بتزويد الدم المؤكسد لسد حاجة الجسم من المتطلبات والأعباء الحركية واقعة على جهاز العضلي المفصلي .

ويلخص الباحث التحمل على انه القدرة التي تسمح للفرد بأداء عمل لمدة طويلة لنشاط معين بدون نقص.

### 2.1.3.3 أنواع التحمل:

حسب أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهة النظر فيكمل فيما يلي:

**أولا التحمل العضلي:** أن يكون عضلي فينقسم

أ- التحمل العام: مداومة عضلية كاملة تجمع من 1/7 . 6/1 من مجموع العضلات

ب- التحمل الجزئي: مداومة عضلية تخص 1/6 حتى 1/7 من عضلة معينة

ثانيا التحمل حسب الاختصاص :

أ- التحمل العام: حسب wainck بأنها مداومة عامة عبارة عن مداومة قاعدية

ويعرف أيضا "بأنه قدرة الفرد الرياضي على مقاومة التعب أداء الحركات والتمرين الرياضية لفترة زمنية طويلة عند استخدام أحمال تدريبية عامة" (مهند حسين البشتاوي- احمد إبراهيم الخواجا, 2005 ص 349) ويعرف التحمل العام كذلك بأنه " قدرة لاعب كرة القدم على استمرار في أى عمل بدني وحمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات بحيث توفر على الأداء التخصصي في كرة القدم " ( إبراهيم شعلان 1989 ص

ويوضح matvive أن التحمل العام يتميز .

- طول فترة أداء
- استمرار الأداء
- أن يكون الحمل شدة مرتفعة نسبيا
- اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة
- كفاء الجهازين الدوري الشخصي

ب-التحمل الخاص : " التحمل الخاص هو استمرار اللاعب في أداء الصفات البدنية العالية

والقدرات الفنية الخطئية المتقنة طول مدة المباراة دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء" (إبراهيم شعلان 1989 ص 98) ويعرف د.أكشوف كذلك بأنه مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد.

**التحمل الخاص :** يتميز بـ :

- طبيعة مكونات اللعبة أو المهارة
- الاتجاهات الحركية للعبة أو المهارة
- العضلات الأساسية للعبة أو المهارة

**ثالثا التحمل حسب الوقت :** ويمكن تقسيمها إلى ثلاثة أنواع

- 1-تحمل طويل المدى: أكثر من 08د من خلال عمل هوائي يعمل على تطوير جهاز قلبي تنفسي - دوراني
- 2-تحمل متوسط المدى : من 2 إلى 8 دقائق في وضعيات مختلفة هوائية لا هوائية (دين الاكسجيني) وتتمثل في مقاومة المداومة ومداومة السرعة .

- 3-تحمل قصيرة المدى : من 45 إلى 2 دقيقة تدخل في إطار العمل اللاهوائي تتميز باستعمال الكبير لمصدر الطاقة اللاهوائي قوة المداومة وسرعة المداومة

رابعا-التحمل حسب العلاقات بالصفات الأخرى : ويمكن تقسيمه إلى ثلاثة أقسام

- 1-تحمل القوة : " تعرف بأنها استطاعة الفرد على القيام بتكرار حمل معين لعدة مرات " ( p 71 Bernard turpin2002) وتعرف أيضا بأنها تلك التكرارات الانقباضات العضلية ضد مقاومة متتالية في مواجهة التعب" ( هشام عدنان الكيلاني 2006 ص 231 )

ب - تحمل السرعة: "وهي استطاعة الفرد أن يكون قادر على إنتاج سرعة عالية لمرة عديدة" Bernard (turpin 2002 p 71) وتعتبر كذلك من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم وتعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة في أي وقت خلال المباراة" ( بطرس رزق الله 1984 ص 16 )

ج- تحمل الأداء: " هو قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري و الخططي بكفاءة خلال زمن المباراة و هو مركب من تحمل سرعة و تحمل قوة" ( حنفي محمود مختار 1980 ص 27 ) ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبية بصورة توافقية جيدة .

### 3-1-3-3 مبادئ تنمية التحمل:

■ تتمثل هذه الطرق والمبادئ فيما يلي (حسن السيد أبو عبده, 2002, ص 31-32) إن طبيعة الأداء في كرة القدم يتصف بالتغيير المستمر للجهد (الحمل) الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب والمباراة يتراوح هذا الجهد ما بين جهد خفيف أثناء الجري الخفيف (الهرولة) لمدة تتراوح ما بين 45 - 60 دقيقة وجهد متوسط أثناء الجري لمسافات تتراوح ما بين 6 - 13 كم تستغرق زمتنا حوالي 25 - 30 دقيقة على فترات مختلفة وجهد عالي يستغرق ما بين 5 - 8 دقائق يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح ما بين 1500 - 2500 متر مقسمة لمسافات قصيرة ما بين 10 - 15 - 25 متر.

■ هذا الجهد المتغير يحتاج من المدرب أن يعمل على تطوير الأجهزة الحيوية لجسم اللاعبين وخاصة القلب والدموية والتنفس بالإضافة إلى تنمية قوة الإرادة والمثابرة للتغلب على القوة الداخلية والخارجية التي تصاحب الأداء أثناء التدريبات وأثناء المباراة، لذلك يجب على المدرب و مخطط الأعمال التدريبية أن يراعي البرنامج التالي أثناء التخطيط لتنمية التحمل .

■ -تنمية و تطور التحمل العام بمرحلة الإعداد العام من الفترة التأسيسية و ذلك بالتدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة و بشدة حمل متوسطة مع مراعاة التدرج بحجم الحمل بهدف تكيف الأجهزة الحيوية للاعبين على أن يكون معدل التدريب ثلاث مرات أسبوعيا بفترة زمنية 48 ساعة بين كل تدريب و آخر

■ -إن يتم اختيار تحديد سرعات الجري بأن تبدأ من اقل من المتوسط ثم المتوسط ثم العالية مع مراعاة الخلط بين هذه السرعات عن طريق تزايد شدة الحمل تدريجيا للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تدريبات لتنمية تحمل القوة .

- في مرحلة الإعداد الخاص يتم استخدام تدريبات الكرة والجري بمسافات مختلفة مع استخدام المهارات الأساسية في تنفيذ التحمل الخاص من خلال مواقف مشابهة للأداء أثناء المباراة مع ارتفاع بشدة الحمل لتلك التدريبات مع التركيز على التدريبات تحمل السرعة لتكرار الجري لمسافات قصيرة و متنوعة
- في مرحلة الإعداد للمباريات يراعى التدرج بالحمل و المسافة من خلال التركيز على تنمية تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال تدريبات الأداء المهاري المركب و الخططي و المشابهة لمواقف المباراة حتى يتكيف اللاعب جيدا على بدل الجهد العنيف الذي يحتاجه أثناء المباراة .
- يجب تفادي فترات الراحة بين تكرارات التدريب ( كثافة الحمل ) عند تنمية التحمل الخاص حتى تكون فترة الراحة مناسبة بشرط إلا يقل معدل نبض من 120-130 نبضة في الدقيقة.
- أن يتم تنمية الحمل داخل الوحدة التربوية عقب أداء تدريبات القدرات البدنية الأخرى (القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ) من حيث التسلسل في الوحدة التدريبية حتى لا يؤثر عامل التعب المصاحب للتحمل على التنمية باقي العناصر الأخرى .
- أن يراعى في تنفيذ التدريبات تنمية القدرات الخططية الوصول باللاعبين إلى حالة التعب المؤثر وليس وصولهم إلى حالة الإجهاد والإثناك، وذلك حتى تتطور وتتكيف الأجهزة الوظيفية للاعب على الجهود القوي
- وصولهم إلى حالة الإجهاد والإثناك، وذلك حتى تتطور وتتكيف الأجهزة الوظيفية للاعب على الجهود القوي.

### 3-1-3-4 أهمية التحمل كرة القدم:

أي منصب يتطلب ويتدرب حسب صفات فيزيولوجية مختلفة المتداومة هي صفة ذات أهمية كبيرة في كرة القدم. فهي تعتبر قاعدة بحيث تسمح للاعب بإعادة أكبر مرات مجهودات دو شدة قصوى كذلك يعتبر تدريب المتداومة هام جدا في العمل التكتيكي عندما يطلب من اللاعب الجري وذلك لفتح المساحات، أما بالنسبة لحامل الكرة يمكن أن يدمج كوسيلة لتفوق التكتيكي التقني السيكولوجي حيث أن اللعب المدرب جيدا يتعب بسرعة اقل ويكون أكثر خفة ورشاقة ويتحمل أحسن الحلول التكتيكية أين ينتقل في أحسن الأوقات في الناحية الهجومية والدفاعية كذلك يحسن أداء المهارات الأساسية تحت ضغوط المنافسة.

### 3-2-3 القوة :

**3-2-3-1 مفهوم القوة** " على أنها القدرة الحركية التي تسمح للإنسان بالتفوق على مقاومة و كذلك هي قدرة الفرد على إنتاج قوة في إطار المنافسة الرياضية" ( Renato manno p 85 1989 ) و تعرف أيضا "أنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تتجهض ضد مقاومة بأقصى انقباض إرادي" ( د . مفتي إبراهيم حماد ص ) . و تعرف كذلك بأنها مدى تغلب على مقاومة الجاذبية

الأرضية و العمل الداخلي بالعضلة و هي تتناسب طرديا مع حجم الجسم و المقطع الفيزيولوجي للعضلة ( د.مهند حسن البشتاوي - أ. احمد إبراهيم الخوجا, 2005ص298)

و يلخص الطالب الباحث القوة بأنه قدرة العضلة أو مجموعة عضلات على التغلب على مقاومة خارجية و تنقسم القوة إلى مايلي :

### 3-2-2 أنواع القوة:

اولا **القوة العامة** : " و تعرف بأنها القوة المفصلية والتي هي أساس القوة الخاصة " ( bermend turpin 1993 p 37) وتعرف كذلك بأنها "قوة العضلات بشكل عام و التي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر و الرقبة " ( تأمر و محسن - واتق الناجي 1989 ص 13 )

**ثانيا القوة الخاصة** : " و هي تقوية بعض العضلات و التي تعتبر ضرورة متطلبات اللعبة و خاصة عضلات الساقين في كرة القدم " ( تأمر محسن، واتق ناجي, 1989ص 14) ومنه يمكن تقسم القوة الخاصة إلى عدة أنواع

1- **القوى القصوى** : " و يقصد بها قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي للتغلب على مقاومة خارجية أو مساومتها" (هاشم عدنان كيلاني, 2006 ص 232) و تعرف كذلك بأنها " أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إيزومتري إرادي, و هذا بعد أكثر أو أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عندا الانقباض الإرادة" ( سامي الصفار و اخزون 1987 ص 199) و يتفق كل من HAPR 1989 و فوكس و ماتيسوس، " بأنها أكبر قوة عضلية يمكن للعضلة الواحدة أو المجاميع العضلية استخدامها عند مقاومة جهد لمدة واحدة" (قاسم حسن حسين 1998 ص 367 )

و تمثل رأي الطالب الباحث بانا القوى القصوى هي القوى الأكبر و التي يستطيع الجهاز العصبي العضلي أن ينتجها من خلال انقباض إرادي

ب- **القوة المميزة بالسرعة**: حسب HAIRA 1990 "هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض" ( قاسم حسن حسين، 1998 ص 29) "وتعرف كذلك بأنها عبارة عن تلك العضلات القوية التي تنقبض ضد مقاومة مختلفة بشكل أسرع" ( هاشم عدنان الكيلاني, 2006.ص232 ) و تعرف كذلك "بأنها المظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كل من السرعة و القوة في حركة واحدة" ( مفتي إبراهيم حماد 2001 ص 179 )

و تمثل رأي الطالب الباحث بأن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة من خلال انقباض سريع.

ج - القوة المميزة بالمطاولة : و هي القدرة الرياضي على دوام الجهد المبدول المتعاقب و بقاء المقاومة مسلطة على الجميع العضلية المستخدمة , ويعرفها هارة "بأنها قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال مستوى القوة العضلية لفترة طويل" ( قاسم حسن حسن, 1998 ص 370 ). و تعرف أيضا بأنها "مقدرة الجسم على مقاومة و لمدة زمنية طويلة" (حنفي محمود مختار 1980 ص 64 ) "و في كرة القدم يظهر في مقدرة اللاعب على الأداء خلال وجود مقاومات عالية و لفترة طويلة في الجري و الوثب و القفز و أداء المهارات و الخطط تحت ظروف مختلفة" ( محمد رضا الوقاد 2003 ص 119 ) و يلخصها الطالب الباحث بأنها المقدرة على أداء و استمرار في إحراج قوة أمام مقاومات لفترة طويلة.

### 3-2-3-3 الانقباضات العضلية:

لكي تتمكن العضلة من إنتاج القوة العضلية لابد لها أن تنقبض و تتميز الانقباضات العضلية بخصائص ثلاث كما يلي: ( د. مفي إبراهيم حماد 2008 ص 873)

- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي
  - الاختلاف في دوام الانقباض العضلي
  - الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي
- و للانقباض العضلي عدة أنواع:

#### أولاً- الانقباض الايزومتري ( الثابت ) (isométric)

" تنقبض العضلة دون حدوث حركة أي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض و لا تحدث حركة تت... هذا الانقباض, حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقصر (ابو العلا عبد الفتاح 2003 ص 43)

#### ثانياً- الانقباض الايزوتوني ( الديناميكي أو المتحرك ) (isotonic)

يحدث الانقباض العضلي الايزوتوني عندما تكون العضلة قادرة على الانقباض إما بالتقصير او بالإطالة (تطول أو تقصر ) لأداء عمل ما أي يستخدم الانقباض العضلي المتحرك و ينقسم الانقباض الايزوتوني إلى الانقباض المركزي و الانقباض اللامركزي (( أبو العلا عبد الفتاح -نصرا لدين سيد 2003 ص 207 )

#### ثالثاً- الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير) (concentric)

حيث تنقبض العضلة و هي تقتصر في اتجاه مركزها يطور الانقباض العضلي المركزي فعالية التوتر لمواجهة المقاومة و بذلك تقتصر ألياف العضلة و تؤدي إلى حركة عضو الجسم بالرغم من المقاومة أي ينتج عن هذا الانقباض تحريك

المفاصل (Bernard turpin 2002 p 24)

### رابعاً- الانقباض المتحرك اللامركزي (بالتطويل) (eccentric)

هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك حيث يحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها، وفي هذه الحالة سنجد أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تغلب عليها و يحدث نتيجة ذلك ازدياد في طول العضلة. (د.مفتي إبراهيم حماد، 2001 ص 174)

**خامساً- الانقباض المشابه للحركة (ايزوكينتك) (isokinetic)** و هو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة و سرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء و يأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية فيعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثير على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي و يمكن تلخيص الانقباضات العضلية في الجدول التالي: (محمد أبو العلا عبدالفتاح 1985 ص 43)

شكل الانقباض	أنواع الانقباض	التغيرات في طول العضلة
1 متحرك Dynamique	ايزوتوني مركز لا مركزي مشابه للحركة البليومتري	تقصر العضلة في اتجاه مركزها تطول العضلة و تنقص في اتجاه أليافها تقصر العضلة أو تطول تبعاً للحركة المطلوبة تمط العضلة أكثر من طولها قبل انقباضها مباشرة
2 ثابت statische	ايزومتري	تنقبض العضلة في نفس طولها

الجدول 3 يوضح أنواع الانقباضات العضلية

### 3-2-3-4 مبادئ تنمية القوة العضلية:

- -أن يسبق أداء تدريبات القوة إحماء جيد حتى لا تحدث إصابات أن يتم اختيار مجموعة من تدريبات
- التي تشرك فيها العضلات العاملة والضرورية لأنواع النشاط حسب الهدف منها (عامة - خاصة - منافسة)
- استمرار برنامج التمرينات لمدة تتراوح ما بين (4-6) أسابيع يمكن للاعب التكيف والمداومة لهذه التمرينات عن طريق التكرار.
- -أن يكون اختيار التدريبات مناسباً لعمل اللاعب وحسب مقدرته العضلية إن يتخلل تكرار التدريبات مجموعة من التدريبات الخاصة بالمرونة السريعة للمجموعات العضلية التي قامت بالعمل.

- -أن يتم التنويع في الأجهزة والوسائل المستخدمة لتطوير القوى حتى لا يستعمل اللاعب بالملل نتيجة التكرار بحسب تحديد العمل عن طريق تحديد عدد مرات التكرار وان تناسب فترات الراحة البدنية مع حجم وشدة العمل
- -مراعاة مناسبة تمارين التقوية مع توزيع فترات السنة التدريبية وخاصة نسبة تمارين القوة العامة والخاصة والمنافسة مع تلك الفترات.
- -ضرورة وضع معلومات التشريح الوظيفي في الاعتبار عند اختيار تمارين القوة العامة والخاصة .
- -في تدريبات القوة الخاصة يتم اختيار المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء المنافسة أو لا ثم تأتي المجموعات العضلية التي تقوم بعمل مساعد في المرتبة الثانية.
- -يجب بناء قدرات القوة المميزة للمنافسة باستخدام تمارين متشابهة لأسلوب العمل أثناء تأديتها مع أسلوب عمل المسارات الحركية في المنافسة. بحسب زيادة الوزن الأثقال التي يتدرب بها اللاعب تدريجيا بما يتناسب مع تقدمه في تعلم وإتقان المهارات الحركية
- -أن يتم تشكيل عناصر العمل للأسس والقيم التي تتصف بها الأعمال التدريبية خلال تخطيط تنمية القوة بأنواعها الثلاثة من خلال أهداف واتجاه التدريب وطريقته وتشكيل العمل التدريبي، الجدول التالي يوضح تشكيل العمل لأنواع القوة العضلية.

### 3-2-3-5 أهمية القوة :

إن التدريب على القوة يرمي إلي تطوير السرعة و كذلك له أهمية كبيرة لتحسين الجانب الفعلي اللاعب الذي يتميز بقوة كبيرة حيث إن اللاعب الذي يتحكم في لباقتة البدنية يمكن له أن يثبت نفسه سهوله مقارنة بالخصم بإثبات نفسه الأمر الذي يسمح للاعب بتأدية أهم المهارات و الواجبات الخطئية. حيث تظهر القوة في كرة القدم في التدخلات في ضرب الكرة بالرأس ، الجري بسرعة ، تغير الاتجاه ، ضرب الكرات الطويلة ، التصويب ، الاحتكاك مع المنافس

### 3-3-3 السرعة :

**3-3-3-1 مفهوم السرعة :** " وهي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن

ممكن" ( علي فهمي ألييك، 1990 ص90 ) ، وتعرف أيضا بأنها " الانجاز عمل حركي في اقل وقت ممكن " ( Renato Manoo. P131,1989 ) ، وتعرف أيضا بأنها "القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن " ( تأمر محسن، واثق ناجي 1989 ص22 ) وتعرف أيضا أنها " تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض و الانبساط" ( د. كمال جميل الرضي 2003 ص 01 )

و يعرف " Frey 1977 " السرعة بأنها القدرة التي تعتمد على التوافق في العمل بين الجهاز العصبي و الجهاز الحركي التي تسمح للعضلات بتطوير القوة و تتسم بانجاز انقباضات عضلية في وقت قصير" ( 1983

(weineck). "و تعرف السرعة في كرة القدم بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها"

"و السرعة من الصفات البدنية الأساسية و هي من القدرات الوراثية ، حيث يلعب التدريب الجيد دورا مهما في تحسين الأداء" ( مفتى إبراهيم حماد 1994 ص 120). و تعتبر السرعة احد متطلبات الأداء الرئيسية في كرة القدم الحديثة لم لها من أهمية في ارتباطها بعناد اللياقة البدنية الأخرى و كذلك المتطلبات المهارية و الخطط و التي تعتمد اعتماد كبير على السرعة .

و من خلال هذا يلخص الطالب الباحث السرعة بأنها قدرة رد الفرد على أداء حركة معينة في اقصر وقت ممكن  
3-3-2 أنواع السرعة : و تنقسم إلى ثلاثة أنواع

أولا -السرعة الانتقالية ( القصوى ) : و يقصد بها " سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى و كلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب و تكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى" ( كورت مانيل 1987 ص 152 ) و تعرف كذلك " بأنها قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة و متتابعة في اقصر زمن ممكن و ذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة و أعلى سرعة ممكن" ( قاسم حسن حسين، 1998 ص 54). و يعرفها محمد حسن علاوة "بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة هناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن" ( كمال جمال الرياضي، 2008 ص 54).

و يستنتج الطالب الباحث بأنها سرعة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.

ثانيا- السرعة الحركية ( سرعة أداء الحركة ) : "هناك من يطلق عليها سرعة الاستجابة لمختلف الإشارات السمعية و البصرية حيث تعرف بأنها كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن" ( عصام عبد الخالق، 1991 ص 160). و حسب أبو عبد الفتاح و إبراهيم شعلان : " تتمثل سرعة الأداء في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية أداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة أو الحركة التصويب نحو المرمى أو المحاورة بالكرة أو السرعة استلام و تحرير الكرة ، أو سرعة المحاورة و التحرير" ( محمد حجار خرفان 2005 ص 53) و يمكن أن تظهر سرعة الأداء للاعب كرة القدم في قدرة اللاعب على واجبة الحركي سواء كان بسيط أو مركب في اقل زمن ممكن مثل سرعة التمرير سرعة التصويب، سرعة المناولة، سرعة الجري بالكرة سرعة تغيير اتجاه الكرة.

ثالثا- سرعة رد الفعل ( سرعة الاستجابة) و يقصد بها " سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف او مثير معين مثل سرعة أداء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير

موقف مفاجئ أثناء المباراة" ( بوداود عبد الله حسن 1996 ص 13 ) و تعرف بأنها القدرة على الاستجابة الحركية لتغير معين في اقصر زمن ممكن و تنقسم إلى قسمين:

أ- رد الفعل البسيط : يعنى أن الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع

ب-رد الفعل المعقد: يعنى أن الرياضي لا يعرف مسبقا نوع المثير ( كمال جميل الرياضي 2004 ص 60 )

### 3-3-3 مبادئ تنمية السرعة : تكمن هذه الطرق و المبادئ في مايلي

■ تبدأ تدريبات السرعة بدون استخدام السرعة الكرة لتنمية السرعة القصوى ثم تبدأ تدريبات السرعة الخاصة باستخدام الكرة.

■ تهيئة اللاعبين نفسيا لتدريبات السرعة يعمل فترة إحصاء كافية لتجنب الإصابات و ليصبح التدريب مؤثرا. التدرج و الإيضاح لكمية تدريبات السرعة من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع تكرار التمرين حتى بداية ظهور مظاهر التعب على اللاعب .

■ أن يبذل اللاعب أقصى جهد ممكن أثناء التدريب على السرعة و ذلك بالعدو بأقصى سرعة أثناء تكرار التدريب على أن يعود إلى حالته الطبيعية قبل تكرار الأداء مرة أخرى.

■ يجب إعطاء فترات كافية لاستعادة الشفاء للاعب لإمكانية تكرار التدريب بصورة مشابهة للحالة الأولى من الأداء.

■ يجب تقوية العضلات العامة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنبنا لتقلص العضلات و الأربطة .

■ تعطي تدريبات السرعة أثناء فترة الإعداد و تستمر طوال فترة المنافسات و أن يركز موقعها خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بعد فترة إحصاء جيدة و يجب إعطائها قبل تدريبات التحمل.

■ تعتبر طريقة الحمل التكراري أفضل سبل تنمية السرعة لأنها تسمح بسرعة عودة اللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تنخفض استشارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة.

■ يجب أن لا يزيد عدد مرات التدريب على السرعة من 3-5 مرات أسبوعيا مع استخدام شدة تدريبات تتراوح

بين 80 إلى 100 % من أقصى مقدرة للاعب بتكرار لعدة مجموعات من 3-4 مجموعات مع إعطاء فترة راحة

مناسبة تتراوح ما بين 2-6 دقائق على أن تتراوح مسافة الجري ما بين 30-50 متر .

■ يجب التنوع في الطرق و الوسائل و التدريبات المستخدمة لتنمية السرعة من اجل التخلص من العامل الملل الذي قد يصيب اللاعبين و العمل على زيادة الدافعية عن طريق استخدام تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين

### 3-3-3 أهمية السرعة:

تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء و التمير و التحرك و تغيير المراكز, كما تؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية , إن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة , حيث يساهم ذلك في فعالية الخطط الهجومية , " كما أن هذه الصفات لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد

على زيادة المخزون الطاقي من الكرياتين فوسفات (أ) أدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP) " (أمر الله ألبساطي 1980 ص 41)

### 3-3-4 الرشاقة

#### 3-3-4-1 مفهوم الرشاقة

"ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى وتولد مع الإنسان ويمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب وتعرف الرشاقة بشكل عام هي قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتفكيك آخر" (كمال جمال الرضي, 2004 ص 100) حيث يرى fray 1977 "الرشاقة بأنها تتزامن مع قدرات الرياضي على التحكم في حركات ووضعيات مختلفة (التوافق) بحيث يقوم بتنفيذ الحركة بصفة اقتصادية وبأقصى سرع". (alex andere dellal 2008 p47)

ويرى hahn " 1982 بأنها تلك اللقطات والحركات التلقائية للجهاز العصبي والعضلات للقيام بحركة إرادية أينما يكون التوافق في مختلف العمل الهرموني لمختلف عناصر حد الحركة" (alex andere delle P 47 /2008) وتعرف كذلك بأنها "قدرة الفرد على تغيير أوضاعها المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين" (علي فهمي ألبك ص 129 )

ويلخصها الطالب الباحث بأنها تلك القدرات والتي تتمثل في الخفة والدقة والتي تسمح للاعب كرة القدم بمراقبة وضبط الحركات بأكثر دقة واحذ المهارات الحركية بأكثر سرعة .

#### 3-3-4-2 أنواع الرشاقة وتنقسم إلى :

أ - **الرشاقة العامة** : "وهي قدرة الفرد على تغيير أوضاع الجسم واتجاهه أو احد أجزائه مواد على الأرض أو في الهواء بصورة سليمة" (حسن السيد أبو عبده ، 2001 ص 1-5)

كما أنها تتمثل في " المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتنفيذ بدقة وانسيابية وتوقيت سليم" (مفتى إبراهيم حمادة ، 2001 ص 200) كما تعرف أيضا " بأنها قدرة الرياضي في السيطرة على عدد الحركات بسرعة جيدة فضلا على أنها قدرة الفرد على الانجاز الجيد للحركات العامة بتوافق وتوازن دقيق" (قاسم حسن حسين 1991 ص 616 )

ب- **الرشاقة الخاصة** : "وهي القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة تبعاً لطبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس" (حسين السيد أبو عبده، 2001 ص 108) "وتعرف أيضا على أنها قدرة اللاعب على أداء حركي في اختصاص بطريقة أسرع و اقل

خطأ وبدقة عالية، والتي ترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية للاختصاص" (عويسى الجبالى، 2000 ص 485)

ويلخصها الطالب الباحث بأنها قدرة الرياضي على أداء واجب حركي في الاختصاص بأكثر دقة وانسيابية.

### 3-3-4 مبادئ تنمية الرشاقة

■ - يجب أن تعطى تدريبات الرشاقة في الفترات الأخيرة من مرحلة الإعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية الأخرى كالسرعة والمرونة والقوة والدقة لاحتياج أداء الرشاقة لهذه القدرات .

■ - لتطوير قدرة الرشاقة يجب اكتساب اللاعب لمجموعة كبيرة من المهارات الحركية يمكن استخدامها في تغيير و تشكيل التدريبات خلال المواقف والظروف المختلفة.

■ - مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على تنمية الرشاقة والبدء بتدريبات الرشاقة العامة ثم الرشاقة الخاصة مع مراعاة أن تشمل الوحدة التدريبية على تدريبات الرشاقة العامة في الجزء الإعدادي (الإحصاء) وتدريبات الرشاقة الخاصة في بداية الجزء الأساسي من وحدة التدريب .

■ - يجب إعطاء حارس المرمى خصوصية في التدريب على الرشاقة العامة من بين ميكرة أثناء مدرسة (10-12) سنة ثم يبدأ التدريب على الرشاقة الخاصة في سن 14 سنة لما لهذه القدرة من أهمية خاصة لمركز حارس المرمى.

■ - أن تستمر تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبي على الأداء المشابه لمواقف اللعب في ظل ظروف متغيرة ومتنوعة وباستخدام وسائل تدريبية خاصة بكرة القدم مما يساعد على وصول اللاعب إلى مرحلة الإتقان الآلي للمهارة أثناء تأديتها.

### 3-3-4 أهمية الرشاقة

تتمثل أهمية الرشاقة في قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهاته في إيقاع سليم سواء مع الأرض أو في الهواء، وفي كرة القدم الحديثة يمكن التغيير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة ينتهي الإتقان مع القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية حيث يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من مهارة إلى أخرى والتغيير في السرعة واتجاهاته عامة اللاعب ملزم بالجري بتغيير الاتجاهات وذلك لتجاوز المدافعين الذين يريدون اتخاذ اللاعب لذلك اوجب على اللاعب أن يعمل على تحسين توازنه وتوافقه العضلي وذلك لتمكين من التحكم في وزن الجسم من رجل إلى آخر والجري المنعرج بين المدافعين .

## 3-3-5 المرونة

## 3-3-5-1 مفهوم المرونة

"تعتبر المرونة تلك التمرينات والحركات التي تؤثر بصورة ايجابية على العضلات أو المجموعات العضلية القصيرة مكان زيادة درجة مرونتها مما يؤدي إلى الفترة على أداء الحركات المختلفة لحد واسع" (مهند حسن البشتاوي - احمد إبراهيم الخواجا 2005 ص 334 ) وتعرف ايضاً بأنها " قدرة المفاصل للتحرك في مدى حركي كامل وكذلك مجموعة التناسق بين المفاصل لإتاحة المجال للتحويل بسهولة ضمن مدى حركي معين وكذلك يرى بأنها أقصى مدى بين الشد والمدى أو التباعد أو التقريب أو الدورات المحيطة أو المدارية للمفاصل" (هاشم عدنان الكيلاني 2006 ص 39 ) كما يعرفها Frey -charre بأنها " القدرة والصفة التي تسمح للرياضي بالقيام بانجاز حركات مفصلية لمدى كبير من الرياضي نفسه تحت تأثير قوة خارجية" (1983. weineck p 207) وتتطلب المرونة القوة والسرعة لإنجاز العمل الحركي

ويلخص الطالب الباحث المرونة بأنها القدرة على القيام لحركات سهلة وبأكبر إطالة ممكنة وتظهر عند لاعب كرة القدم في مدى سرعة حركة مفاصل الجسم التي تسمح للاعب بأداء حركي سليم. وتكون المرونة ايجابية أو سلبية

## 3-3-5-2 أنواع المرونة

**أولا المرونة العامة:** "وهي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي للاعب" (أبو عبده، ص 217) "كما تعمل على تنمية جميع مفاصل وعضلات الجسم" (مهند حسين البشتاوي-احمد إبراهيم الخواجا 2005 ص 332)

**ثانياً المرونة الخاصة:** " تعني المرونة الخاصة مرونة المفاصل التي تشارك في الحركة حيث تتطلب الفعاليات والألعاب الرياضية خاصة مميزة من مرونة أجزاء معينة من أعضاء جسم الرياضي فال مرونة الخاصة تعني الاستفادة في الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتم التخصص فيها، وهي تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بالنشاط الرياضي المعين والتي كذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم وعضلاته يمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات والأوتار العضلية" (حنفي محمود مختار، 1980 ص 60 )

و تنقسم إلى:

- أ- المرونة الايجابية : وتعني قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات
- ب- المرونة السلبية : "تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الترميل أدوات مساعدة
- "(كمال جميل الرياضي 2000 ص 86)

### 3-3-5 مبادئ وطرق تنمية المرونة

- يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ، يعتمد تطوير المرونة الايجابية على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عمليتي التدريب الرياضي .حيث يجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة
- أن يكون اختيار التمارين طبق المستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي
- -تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وان يتمكن الرياضي من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة .
- لما كانت القوة العضلية القائمة بالحركة بتعيين المرونة وان تأثير الثاني لأول مرة واحدة يكون قليلا إلا أن إعادة الحركة عدة مرات يؤدي إلى اتساع مدى الحركة الذي يعد مجموع تأثير التمارين المنفردة .فالعضلات التي تحدد مدى الحركة تضع مقاومة قليلة أمام التمطية ، حيث تستعمل تمارين النمطية على شكل واجبات يتم تكرارها بين 10 - 15 مرة في كل سلسلة .
- -استعمال سلاسل التمارين إلى احد الأقصى للمدى الحركي واعمل على زيادة المجال الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الحد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الحد الأعلى للحركة التي تحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذي النوعية الجيدة .
- -تطور المرونة بسرعة خلال التدريب اليومي لمرتين حيث يجب التدريب الذاتي على تطوير المرونة .
- -اظهر التدريب الميداني تطور المرونة في عمر الطفولة مع المحافظة على الانجاز في المراحل القادمة
- ويستمر التدريب على المرونة في حالة الوصول إلى درجة جيدة من المرونة (قاسم حسن حسين 1998، ص607)

(608)

### 3-3-5 أهمية المرونة:

تتضح أهمية المرونة كإحدى العوامل المحددة والرئيسية لانجاز المهارات المختلفة خلال المباريات وتظهر جلية في أداء اللاعب أثناء رفع رجليه عاليا لاستلام الكرة والسيطرة عليها أو تقوس الجذع خلفا لاستقبال الكرة بالصدر أو مرجعية

الدرعين لأداء رميه التماس وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التميرير وخاصة أثناء الجري .(حنفي محمود مختار، 1980 ص 61) حيث تظهر صفة المرونة في بعض الرياضيات كالجماز بشكل كبير على اختصاص كرة القدم والتي يكون ظهورها في عملية تصوب الكرة عند مراقبة الكرة ، عند الخداع ويتضح تأثيرها كذلك في مواجهة الإصابات وكذلك تحسين مطاطية الأنسجة العضلية والتحضير الجيد للجسم لوصول للنتيجة (حنفي محمود مختار ، 1980 ص 61)

### 3-4 علاقات الصفات البدنية بالمهارات الأساسية

حسب ماتفيق- توفيكون- شيلمون- دانشكوف- زمكين- دسكوى- بيجنكل ) فان تدريبات اللياقة العالية تؤدي إلى زيادة المقدره الفنية والقدره الحركية لدى اللاعبين .ولقد تأكد علميا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته الفنية ، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات دون أن تكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية ، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج جيدة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية حيث لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مرحلة الإعداد وكذا فترة المباريات ( عبد القادر ناصر 2000 ، ص 68)

### 3-5 طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية : تتميز كرة القدم الفني الكبير بالإضافة إلى متطلبات البدنية

الخاصة و التي تعتمد في تطويرها على اعتماد طرق تدريبية للاختصاص و ذلك بالاعتماد على الطرق التالية  
أولا **طريقة التدريب المستمرة** و يقصد بها "تقديم حمل تدريبي للاعبين أو اللاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا" و تهدف إلى تطوير التحمل العام - التحمل الهوائي - التحمل العضلي تؤدي إلى التدريب المستقر عالي تأثيرات فيزيولوجية و نفسية،" حيث تؤدي التمارين بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة ويستمر بدل الجهد حسب ما هو مخطط من عدة ثواني وقد يصل إلى عدة ثواني" (aurgon weink p95,1995)

من الناحية الفيزيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدرات الهوائية ( الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) ، سرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين الناحية النفسية تنمي الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح و التصميم و قوة الإرادة و العزيمة ( مفتي إبراهيم 2001ص 210-211) و تتراوح شدة حمل التدريب الاستمراري ما بين 25-75% من أقصى قدرة اللاعب ، و إذا أهمل المدرب الشكل الصحيح لحمل التدريب و المتمثل ( بالشدة و الحجم و الراحة ) يؤدي ذلك إلى زيادة ما يسمى ( بالدين الاكسجيني) الذي يعني قيام العضلات بالعمل بغياب الأوكسجين التي لا تعوض إلا في فترة الراحة ، أما بالنسبة للناشئين ، فإن احتمال و صولهم

لمرحلة الإرهاق إذا مازالت التدريبات الاستمرارية عند 30 دقيقة لدى نرى ضرورة أن تحلل تدريباتهم الاستمرارية مشي كل 05 دقائق مجهود

**ثانيا طريقة التدريب الفترى** هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد و الراحة و تنسب كلمة الفترة إلى فترة الراحة البينية , بين كل تدريب و تدريب الذي يليه ( أول من دون هذه الطريقة العالم الفيزيولوجي ( راينل) و أول من استخدمها هو العداء الألماني ( هايبج) و أشهر من استخدمها و طبقها عمليا و استطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية و اولمبية هو العداء التشيكي ( إميل زاتوبيك) لاعب جري المسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية يهدف التدريب الفترى إلى تنمية و تطوير السرعة و التحمل و القوة و ما ينبثق عنها من صفات بدني مركبة ممثلة في القوة مميزة السرعة , تحمل القوة , تحمل السرعة حيث تعتبر الهدف الأساسي للتدريب الفترى تطوير التحمل تنقسم طريقة التدريب الفترى إلى قسمين

أ- **طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة** : تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر , كما يقل الحجم و تظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة حيث تتمثل أهداف هذه الطريقة في: التحمل العام و التحمل هوائي و تحمل القوة و يؤدي التدريب الفترى منخفض الشدة إلى تأثيرات فيزيولوجية و نفسية

- من الناحية الفيزيولوجية تساهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور القصبه الهوائية
- من الناحية النفسية تساهم في رقي التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف و متغيرات المنافسة

شدة أداء التمرين	= 60 - 80 % في تمارين الجري
عدد مرات أداء / زمن التدريب	= 50 - 60 في تمارين القوة ( مقاومات)
فترات الراحة البينية	15 - 3 ثانية للقوة , 14 - 90 ثانية للجري
	= راحة ايجابية غير كاملة
	للبالغين من 45 - 90 ثانية
	معدل نبض 120 - 130 نبضة / ق
	للناشئين من 60 - 120 ثانية
	معدل نبض 90 - 120 نبضة / ق
عدد مرات تكرار التمرين ( المجموعات )	= 20 - 30 للقوة
	= 2 - 6 للجري

الجدول رقم (4) يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة

ب- **طريقة تدريب الفترى مرتفع الشدة:**

تزداد شدة أداء التمرين عن طريق التدريب الفترى مرتفع الشدة و بالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة

حيث تهدف هذه الطريقة إلى تطوير التحمل الخاص - التحمل اللاهوائي - السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الإسهام في تطوير القوة القصوى

و لتدريب الفترتي المرتفع الشدة تأثيرات فيزيولوجية و نفسية

من الناحية الفيزيولوجية يساهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي ( تحت ظروف نقص الأكسجين )

من الناحية النفسية يساهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب أو اللاعب لظروف و متغيرات متعددة

شدة أداء التمرين	= 80 - 90 % في تمارينات الجري
عدد مرات أداء / زمن التدريب	= 60 - 70 في تمارينات القوة ( مقاومات )
فترات الراحة البينية	= 10 - 30 ثانية لكل من المقاومة و الجري
عدد مرات تكرار التمرين ( المجموعات )	= راحة ايجابية غير كاملة
	= 8 - 10 التقوية
	= 10 - 15 للجري

الجدول رقم ( 5 ) يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

### ثالثا طريقة التدريب التكراري

و هي طريقة تنظيمه للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطريقة التدريب الأساسية الثلاث و هي التدريب المستمر التدريب

و الفترتي و التدريب التكراري (د.مغني إبراهيم حماد - التدريب الرياضي الحديث - 2001 ص 216

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية و تطوير السرعة و القوة بصورة أساسية و ما ينبثق عنها كقوة السرعة و تحمل

السرعة و الصفة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة و أعضاء جسم اللاعب, و من هذه

التأثيرات

- زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات

- زيادة حجم الألياف العضلية

- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية و التي تتم بغياب الأكسجين

- زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة التي يتدرب عليها

الشدة المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تمتد من 80 إلى 100 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب, حتى تصل

دقات القلب كحد أقصى إلى 190 دقة في الدقيقة الواحدة , لذا وصول اللاعب إلى حالة التعب تكون مريحا تنتج

تراكم حامض اللاكتيك في العضلة , أما بالنسبة لحجم التمرين يكون قليلا بالنسبة لتمرين الركض , و هذا التكرار

لا يتجاوز مرتين , أما رفع الأثقال يمكن أن يزيد عن ذلك و يمتد من 15 إلى 20 مرة خلال التمرين الواحد و أما

فترة الراحة فهي طويلة حيث يمتد من 10 إلى 20 دقيقة في الركض.

أما رفع الأثقال فيتخللها فترات راحة الحالية (جمال الرياضي, 2005 ص224)

**رابعا طريقة التدريب الدائري** حسب كمال دروشة و آخرون فإن هذا الشكل من التدريب ظهر في أواخر الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل في ذلك إلى مورخان Morgane و ادامسون Adamson في جامعة ليرز بالجنتر و يعرف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين إلى آخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياجات اللاعب من اللياقة البدنية أو مهارة تبعا لموسم التدريب و هذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس و مراكز التدريب للناشئين في المدينة و الهيئات الرياضية المختلفة, أكثر منها في المستويات التدريبية و التنافسية العالية و غالبا ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد و تهدف الى تنمية و تطوير القوة العضلية و التحمل و السرعة و تحمل القوة و تحمل السرعة..... الخ ( كمال جمال الرياضي 2004 , ص 223-225)

و يهدف التدريب الدائري إلى زيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي مما يؤدي إلى مقاومة التعب و تكيف اللاعب على الجهد المبذول

و من الناحية النفسية: يعث الثقة بالنفس و الطمأنة

و يتمثل أشكال التدريب الدائري كما حددها سليمان على حسن في

- عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن أداء كل تمرين

- عدد مرات التكرار بشدة محدد بزمن محدد

- أكبر تكرار لدرجة التعب بزمن محدد

- أكبر تكرار لدرجة التعب غير مرتبط بالزمن و بالنسبة للدائرة

- أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد

- تكرار الدائرة بعدد محدود و بزمن محدود أو غير محدود من التكرارات لدرجة التعب بزمن محدد أو غير محدد

**خامسا طريقة تدريب الفارتلك ( كلمة سويدية )**

يعني سرعة مختلفة استخدام, هذا الشكل من التدريب لاعبي المسافات المتوسطة و الطويلة و الموانع و ذلك لزيادة إنتاج

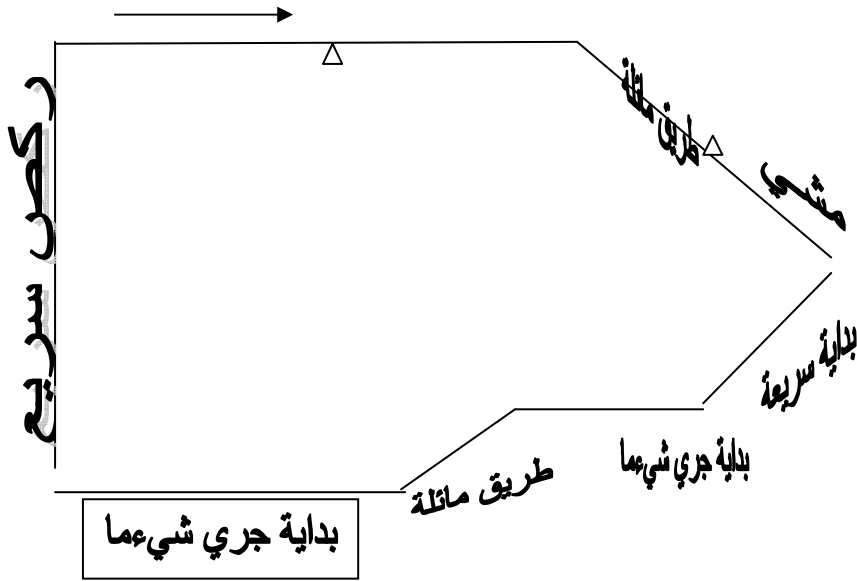
الطاقة الهوائية و يمتاز هذا النوع من التدريبات بالركض, سرعات مختلفة

بطيئة... سريعة... بطيئة... سريعة..... صعود.... نزول , اختيار موانع و تغير سرعة النبض فيه بتغير شدة الجهد المبذول

للتراوح ما بين 130-180 دقة في الدقيقة الواحدة و يؤدي تدريب الفرتلك إلى تغيرات فيزيولوجية متنوعة منها

تقوية أربطة الأوتار العضلية و عضلات اللاعب و زيادة عدد كريات الدم الحمراء و زيادة نسبة هيموجلوبين

الدم



الشكل رقم 6 يوضح لنا طريقة التدريب الفارتلك

ملاحظة يمكن تغيير هذه التمارين حسب رغبة المدرب مع لاعبيه

#### سادسا طريقة التدريب المحطات :

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين , بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد و تمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري و لكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين , و قبل الانتقال للتمرين الموالي, كذلك التمرين لا يتكرر مرة أخرى و يتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (حنيفي محمود مختار 1980 ص 227 )

#### سابعا طريقة التدريب البليومتري

بلي و متري كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول يعني الأكبر والأفضل والاعراض والمقطع الثاني يعني القياس التقويم قد ظهرت كلمة بليومتري لأول مرة في المراجع الروسية تعتمد فكرة التدريب البليومتري على مواجهة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انقباض للعضلة تؤدي إلى إطالتها أولا ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاثة مراحل تبدأ بالانقباض العضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير مركزي حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل وهذا مايساعد اللاعب على أداء تمارين البليومتريك ومن امثلة جميع أنواع الوثابات والحجالات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون فيه الهبوط متبوعا مباشرة بالوثب مرة واحدة وذلك لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في اقل زمن ممكن

### تامنا طريقة التدريب STRETCHING

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين و هي طريقة جديدة تعتمد على التقلص و الارتخاء و سحب العضلة المعنية, و تهدف إلى تحسين المرونة و تعتمد على تمارين بسيطة و لا تحتاج إلى أدوات و تجدر الإشارة الى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث و هذا لا يمنع وجود طرق أخرى كل منها طريقة التدريب عن طريق اللعب, و طريقة السباقات ( المسافات )

### 3-6 المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية ( مهندس حسن البشتاوي - أحمد إبراهيم الخواجا 2005)

هناك بعض المبادئ العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها حتى يمكن تنمية الصفات البدنية للأقصى حد ممكن أثناء عملية الإعداد البدني و من أهم هذه الأسس العامة لتنمية الصفات البدنية ما يلي:

أولا مرحلة استنفاد الجهد: عند قيام الفرد بمجهود بدني فإنه ستنفد طاقة و جهد و تنخفض قدرته على العمل تدريجيا و تظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب

ثانيا مرحلة استعادة الشفا : عندما يعقب المجهود البدني المبدول توقف الفرد عن العمل أي الانتقال من فترة الحمل إلى فترة الراحة فإننا نجد أن قدرة الفرد تعود تدريجيا إلى حالتها الأولى التي بدأت منها

ثالثا مرحلة زيادة استعادة الشفاء: باستمرار فترة الراحة نجد أن الفرد يمر في مرحلة تزداد فيها قدرته كما كانت عليه في البداية, و تعرف هذه الفترة بمرحلة زيادة استعادة الشفاء

مرحلة العودة لنقطة البداية: إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة الفرد تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى

### 3-7 خصائص المرحلة العمرية ( 11 - 13 سنة )

و مرحلة المراهقة وهي تعتبر من أهم مراحل التكوين و تعتبر السن الذهبي لتعلم و تنمية الاداء المهاري كم يعتبر افضل عمر زميني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الموجهة

### 3-7-1 النمو

#### 3-7-1-1 مفهوم النمو : حسب الدكتور عمرو أبو المجد و الدكتور جمال إسماعيل النمكي

النمو سلسلة متتابعة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة, هي اكتمال النضج و مدى استمراره أو بدء انحداره, فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة و لا يحدث عشوائيا و يتطور خطوة إثر الأخرى و يسفر عن تطوره هذا هن صفات عامة و للنمو مظهران رئيسيان نلاحظهما في :

1- النمو التكويني : و نعي به نمو الفرد في الحجم و الشكل و الوزن التكويني نتيجة لنمو طول و عرضه و ارتفاعه,

فالفرد ينمو ككل في مظهر الخارجي العام و ينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة

ب- النمو الوظيفي: و نعني به نمو الوظائف الجسمية و العقلية و الاجتماعية لتساير تطور الحياة الفردية و اتساع نطاق بيئته

#### 4-7-1-2 مظاهر النمو

##### أولا النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بحدوث نمو سريع و مفاجئ في طول الجسم و اتساع الكتف و الصدر بالنسبة للذكور و زيادة في الوزن و الهيكل العظمي , بالإضافة إلى الزيادة في طول الجذع و الساقين و محيط الأرداف كما يكون معدل النمو الجسمي في هذه المرحلة لدى البنات أسرع من البنين

و يشير قاسم حسن الحسين و عبد على نصيف « أن هذه المرحلة تتميز بالنمو الطولي خاصة الأطراف , كذلك تزداد عضلة الرجلين قوة , و أحيانا يكون نمو الذراعين و الرجلين كبير إلى درجة تعطي شكلا مشوها للشباب ويشير العديد من الباحثين أن هذه المرحلة تعتبر دورة جديدة للنمو الحركي ومنها يستطيع الفتى أو الفتاة سرعة اكتساب و تعلم مختلف المهارات الحركية » (بن سي قدور حبيب 2007 ص 49)

و حسب محمد حسن علاوي « تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة جدا ويلاحظ أن حجم العضلات يزداد في هذه المرحلة بالمقارنة مع المرحلة التي تسبقها , حيث أن الزيادة تكون كبيرة بالنسبة للجهاز العضلي للطفل في هذه المرحلة , حيث تبلغ عضلاته في السن الثانية عشر (12) ضعف وزنها و قوتها في سن السادسة (06) » (مقراني جمال 2006 ص 51)

و مما سبق, يرى الباحث أن هذه المرحلة تتميز بالنمو السريع مما يجعلها مرحلة مناسبة لبروز المواهب بالممارسة و التنافس

##### ثانيا النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة العمرية بكثرة الحركات و نموها باقاع سريع كما يكون الطفل في هذه الحركة قادرا على أداء الحركات و يكون كذلك قادر على التحكم في حركاتها بحيث « يتميز الطفل في هذه المرحلة بسرعة الاستيعاب و تعلم الحركات الجديدة و القدرة على .الحركة في مختلف الظروف » (محمد حسن علاوي 1988 ص 135)

كما يؤكد فاينك بقوله « أن في هذه المرحلة تنمو القدرة على الدقة و التركيز و صفة التوافق و الترابط و كذلك القدرة على تحليل الإشارات و التعليمات التي تعطي له قابلية الحركة و يمكن أن تكون طريقة العرض أحسن طريقة بيداغوجية في هذه المرحلة , كما هذا السن هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لترويض القبلية الحركية , حيث يجب أخذ الحذر في هذه المرحلة فيما يتعلق بالعادات الحركية السيئة و تصحيحها بسرعة لأنها تكون صعبت التصحيح مستقبلا » (بن سي قدور حبيب 2007 ص 47)

« و انطلاقا من وجهة نظر تطور الحركة فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني و الذي يجب استثمار فيه لتطوير القابلية الحركية المتنوعة » و مما سبق يمكن القول بان هذه المرحلة تعتبر أفضل مرحلة لتطوير و تحسين القابلية الحركية و التي يجب الاستثمار فيها

### ثالثا النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بظفره سريعة في النمو العقلي للطفل حيث يلاحظ أن الطفل يستطيع أن يفكر و يستعمل التحليل بالظواهر الاجتماعية و المواقف التي يمر بها مع الرغبة الكبيرة في حب الاستطلاع و الاستفسار عن كل حالة يصادفها مع حب الحصول عل الإجابة لأسئلته , حيث أن في هذه المرحلة « يزداد نمو نضج العمليات العقلية كالتذكر و التفكير أد ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه و التركيز من حيث المدى و المدة, و يزداد ميله للاستطلاع مما يحفزه إلى كشف ما يقع تحت حواسه, و كذلك إلى ميله للفرح و الفكاهة » ( محمد حسن علاوي, 1988 ص 134 - 138 )

و يشير كل من أسامة راتب و ابراهيم عبد ربه أن « هذه المرحلة العمرية تتميز بنضج بعض القدرات العقلية و عمليتها الإدراكية, فالطفل يستطيع البدء بالتفكير المجرد و التصور و التذكر و الانتباه , و بالرغم من أن هذه المرحلة تتميز ببطء في النمو الجسمي العام فإن التكوين العقلي يبدأ بنشاطه الإدراكي و استمرار التفكير الحسي و شموله » (بن سي قدور حبيب 2007 ص 51 )

و في ظل ما سبق ذكره يتضح لنا أن في هذه المرحلة يزداد نمو العمليات العقلية كالتذكر و التفكير لدى الطفل بالإضافة إلى زيادة قدرة الطفل على الانتباه و التركيز و التخيل بالإضافة إلى حب استطلاع و من مميزات هذه المرحلة

- يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء المركبة منها
- يصبح أكثر وعيا و إدراكا بالمشاكل التي تتميز بقدر معين من التعقيد
- يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر و التفكير
- يزداد ميله للاستطلاع مما يحفزه إلى الكشف عما يقع تحت حواسه
- يبدأ الانتقال من طور الخيال و الإيهام إلى طور الواقعية و يعتبر الطفل عمليا في نظره لبيئته
- يبدأ في التحرر من اللعب الإيهامي و يهتم بالألعاب الواقعية

### رابعا النمو النفسي:

يشير قاسم المندلاوي و آخرون « أن في هذه المرحلة يظهر الطفل نوعا من التفتح و التعبير عن نفسه في الشخصيات التي يتقمصها و يقلدها » كما يضيف محمد مصطفى زيدان بأن ما يميز سلوك الناشئ في هذه المرحلة عدم المبالاة و كذا النقص الذاتي , الجراءة و الحماس و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف فعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه ( أ. مقراني جمال 2002 ص 53 )

و هذا ما يؤكد محمد حسن علاوي حيث يذكر أن « خلال هذه المرحلة يهتم الأطفال بالجماعة و ينتقل التركيز من الذات إلى الجماعة كما يزيد إعجابهم بالأبطال , و يميز أيضا لدى الناشئين زيادة فترة الانتباه و التركيز و قلة الميل للتغير من نشاط إلى آخر , حيث يهتم الطفل بمظهره الشخصي و خاصة عند الذكور حيث تنمو عندهم صفة الاعتماد على النفس و الرغبة في الاستقلال, كما تتميز هذه الفترة بالرغبة في التحرر من السيطرة العائلية و اكتساب امتيازات التي يتمتع بها الكبار , و مضاعفة محاولاتهم للحصول على مركز من المراكز الممتازة في المباريات الرياضية و الثقافية و الاجتماعية , إلى جانب اهتمام بالقيم و المثل العلية للدين و العقيدة لذلك فهو بحاجة لرعاية خاصة» و في نفس الصياغ يؤكد تيل و آخرون « أن الطفل في هذه المرحلة العمرية يمتاز بالشجاعة و الثقة بالنفس و الزيادة في الاستقلالية و حب الاعتماد على النفس من الآخرين , كما تتولى الرغبة و الروح التنافسية العلية» ( بن سي قدور حبيب 2007 ص 50 )

و مما سبق ذكره يستخلص الباحث أنه خلال هذه المرحلة العمرية تنمو لدى الطفل الرغبة و الاعتماد على النفس دون الآخرين و كذلك يتميز الطفل بالشجاعة و الثقة بالنفس و روح التنافس و ميوله إلى الجماعة والقيادة بالإضافة إلى زيادة قدرته على الانتباه و التركيز و التخلص من الأنانية

#### خامسا النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة حيث أن للتحويلات الهرمونية و التغيرات الجسدية في هذه المرحلة تأثير قوي على الصورة الذاتية و المزاج و العلاقات الاجتماعية حيث أنه « في هذه المرحلة يزداد الشعور بتقدير الجماعة في صورة الولاء للفريق والرغبة في الكيان الذاتي و ضد ميولهم للعمل للمساهمة في المواقف الاجتماعية حيث يبرز و يصبح موضوع التميز مع زملاءه و في نفس الصياغ يشير مفتي إبراهيم حماد « أن الذكور يلقون تشجيعا عاما للممارسة أنواع الرياضة التي تتميز بالالتحام البني و المهارات التي تحتاج إلى القوة العضلية» ( بن سي قدور حبيب 2007 ص 55 )

و مما سبق يرى الباحث بأن الطفل في هذه المرحلة العمرية يصبح أكثر تفاعلا مع الجماعة حيث يستطيع استيعاب العلاقات التي تربطه بأفراد أسرته و واجباته نحوها , بالإضافة إلى اتجاهه لاستيعاب الهدف من اللعب التعاوني من خلال تعرفه لما له من حقوق و ما عليه من واجبات

## الخلاصة:

إن الاعتماد البدني في كرة القدم يعمل على تنمية أهم الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم و التي تسمح للاعب بأداء مهارته الحركية بأكثر دقة طيلة مدة المباراة مع تأدية جميع الواجبات الخطئية و مواجهة الضغوطات النفسية أثناء المبارات و لهذا قمنا بمعادلة عرض أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم كالقوة, السرعة, التحمل... الخ مع عرض أهم طرق تنمية هذه الصفات البدنية, بالإضافة إلى محاول توضيح خصائص مرحلة ( 11 - 13 سنة ) باعتباره من أحسن المراحل لتعلم خصوصيات قابليات التصرف الحركي كما أنها تتسم بالرغبة في المعرفة و تحدي الخطة و كذلك الالتزام النفسي و التأقلم الجيد للتدريب.

## خلاصة الباب النظري:

لقد حاولنا في هذا الباب أن نجمل أهم الجوانب النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة، من أسس التدريب الحديث مع كل ما يتصل به من أساليب وطرق ومبادئ ، بالإضافة إلى المناهج الحديثة لعملية التخطيط، وأهم المهارات الأساسية مع نظريات وطرق التعلم، فضلا عن أهم الصفات البدنية ومبادئ تنميتها، بالإضافة إلى كل الدراسات المشاهدة، مع التطرق لأهم الخصائص و مميزات المرحلة العمرية (11-13 سنة).

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

### مدخل:

نتناول في هذا الباب المخصص للدراسات الميدانية أهم النقاط التي تتماشى ومسار منهجيتنا في التحليل، لذلك فضلنا أن نخصصه للدراسة الميدانية، ( منهج البحث - مجتمع وعينة البحث - مجالات البحث - أدوات البحث - الأسس العلمية للاختبارات - عرض البرنامج التدريبي - الوسائل الإحصائية - ضبط المتغيرات)، في فصل أول عنوانه بمنهج البحث والإجراءات الميدانية.

أما في الفصل الثاني فقد تناولنا فيه، (عرض النتائج، ومناقشتها - مناقشة فرضيات البحث - الاستنتاجات - لاقتراحات المستقبلية - الخلاصة العامة)، وذلك تحت عنوان عرض ومناقشة نتائج البحث.

# الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1تمهيد: أن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها نحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة آن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثرة من الدقة والوضوح في عملياته تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينيه البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث .

1- إجراءات البحث الميدانية

1-1 منهج البحث

ان المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من اجل الوصول الى حقيقة معينة (عمار مجوش ، محمد نبات 1995 ص 89 ) وحسب صيغة ومتطلبات البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث يتجلى ذلك في أن اختيار المنهج السليم و الصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ان المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة (محمد حسن علاوي وأسامة أنور راتب 1999 ، ص 217 ) .

وتتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تضييعنا لمفردات البرنامج التدريبي المقترح بتوظيف الوحدات التدريبية كمتغير منتقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في تحسين المهارات الاساسية والصفات البدنية للناشئ كرة القدم تحت 13 سنة ومقارنتها بالسنة الضابطة التي تطبق الأسلوب التقليدي في التعلم والتدريب .

2-1 مجتمع وعينة البحث :

عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي سحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون مماسه تمثيلا صادقا لصفات هذه المجتمع (عبد العزيز فهمي 1994 ، ص 95 ) بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة ونظرا لصيغة البحث والمنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والمتمثلة في فريق مولودية سعيدة لكرة القدم تحت 13 سنة ناشئين والتي يبلغ عددهم 34 لاعب حيث قام الباحث بتقسيم العينة إلى عينة تجريبية وعينة صادقة بطريقة عشوائية بتنحية حراس المرمى وعددهم 2.

طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما طبق البرنامج التقليدي على العينة الضابطة، والتي اشرف عليها المدرب المساعد\* وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير وأكدها الدراسات السابقة حيث راعى الباحث مدى تجانس العينتين في ما يخص الطول ا، الوزن ، العمر كما هو موضح في الجدول التالي 07

\* المدرب المساعد تقني سامي في كرة القدم

الجدول (6) اختبار العينة المستقلة

مجال الثقة للفرق عند % 95	اختبار T لتساوي المتوسطات										
	أعلى	أسفل	فرق انحراف معياري	فرق المتوسطات	الدلالة المعنوية	درجة حرية	T ستودنت	اختبار لتنسوي	دلالة معنوية	اختبار لفن لتساوي التباينات	فرضية تساوي التباينات
0.271	-0.369	0.163	-0.062	0.705	30	-0.382	0.452	0.582	F فيشر	فرضية تساوي التباينات	السن
0.272	-0.397	0.163	-0.062	0.705	29.86	-0.382				فرضية تساوي التباينات فرضية عدم تساوي التباينات	
0.008	-0.073	0.019	-0.032	0.112	30	-1.637	0.790	0.072		فرضية تساوي التباينات	الطول
0.008	-0.073	0.019	-0.032	0.112	29.72	-1.637				فرضية عدم تساوي التباينات	
1.723	-5.573	1.786	-1.925	0.290	30	-1.078	0.130	0.422		فرضية تساوي تباينات	الوزن
1.743	-5.593	1.786	-1.925	0.292	26.42	-1.078				فرضية عدم تساوي التباينات	

من خلال الجدول (06) تبين لنا

بالنظر إلى قيمة لتساوي التباينات نجد أن قيمة sig لكل الاختبارات (الوزن ، الطول ، السن ) (0.452 ، 0.740 ، 0.130) هي اكبر من قيمة 0.05 مما يدل على تجانب العينتين لهما نفس التباين مما يجعلنا نقرا تجانب الأول دون السيطرة الثاني وبالنظر كذلك لمستوى المعنوية لاختبار التساوي المتوسطات نجد أن قيمة sig (0.705 ، 0.112 ، 0.290) اكبر من 0.05

مما يجعلنا نقبل بـ  $H_0$  والتي مفادها عدم وجود فروق معنوية لمعنى عدم وجود اختلاف .

وهكذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة نجد أن قيمة O لكل المجالات

### 3-1 محاولات البحث

**1-3-1 الملج البشري :** تمثله عينة المجموعتين الذين استخدمهم البحث في لاعبي فريق مولودية سعيدة (mcs)

لكرة القدم ضف الناشئين تحت 13 سنة والمكون من 34 لاعب تم اختيارهم بطريقة عددية وقام الطالب الباحث تقسيم العينة إلى قسمين بطريقة عشوائية 16 لاعب كعينة تجريبية و 16 لاعب كعينة ضابطة مع تحية حراس المرمى **1-3-2 المجال الزماني :** لقد امتدت فترة العمل التجريبي مند لقاء المشرف حتى نهاية فترة المنافسة الاولى الى

مرحلتين اساسيتين هما :

**المرحلة الأولى :** تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية والتي اجرا فيها الاختبار القبلي يوم 2010/10/11 وبعد اربعة أيام اجرا الاختبار البعدي 2010/10/14 على نفس المجموعة والتي تمثلت في لاعبي فريق حماية المدينة لكرة القدم تحت 13 سنة .

- المرحلة الثانية : والتي تمثلت في الدراسة التجريبية الرئيسية والتي امتدت في الفترة ما بين 2010/10/23 إلى

غاية 2010/01/07 حيث تم فيها تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح مع إجراء الاختبارات البدنية

والمهارية القبلية والبعدي.

- الاختبارات القبلية: تم تطبيق الاختبار القبلي على العينة يوم 2010/10/16-15

- الاختبارات البعدية : تم تطبيق الاختبار البعدي على العينة يوم 2011 /01/08-07

**1-3-3 المجال المكاني :** أجريت كل الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة بالإضافة إلى الوحدات التدريبيّة في الملعب البلدي لولاية سعيدة "ملعب الإحوة براسي" وهذا ما جعل الطالب الباحث يوفر نفس الشروط التي تخضع لها المجموعتين أثناء التدريبات حيث تم توحيد توقيت العمل ، استعمال نفس الوسائل ، استعمال نفس الميدان وقد قام الباحث على تدريب كل مجموعة على حدا (الفصل بين المجموعتين أثناء التدريب)

**1-4-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :** أن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بغية المتغيرات الأخرى وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير حيث يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة (محمد حسن علاوي .أسامة كمال راتب 1999 ، 43). وبما أن بحثنا بحث تجريبي فان المتغيرات كانت كالتالي :

**1-4-1 المتغير المستقل:** وهو المتغير الذي تحكم فيه الباحث والذي يتمثل في البرنامج التدريبي المقترح لتمرارين شبه المنافسة .

**1-4-2 المتغير التابع** وهو نتيجة المتغير المستقل والذي تتمثل في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية .

السرعة	التحمل	القوة	الرشاقة	المرونة
التمرير	المحا فضة على الكرة	الجري بالكرة	رمية التماس	

**1-4-3 المتغيرات المشوشة:** قام الباحث لضبط جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير المستقل حتى تعتبر النتيجة إلا وهي المتغير التابع.

**1-4-4 المتغيرات المرتبطة بعينة البحث :** قام الطالب الباحث بتحقيق التكافؤ بين المجموعات في المتغيرات أو الخصائص التي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع والمتمثلة في السن والطول والوزن وكذلك في مستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهاري كما هو موضح في الجداول رقم. 110-146-148

**1-4-5 المتغيرات المرتبطة بالتجربة :** قام الطالب الباحث بتوجيه الاهتمام بضبط الاجراءت التجريبية للحصول على نتائج على درجة عالية من الهدف المتمثل فيما يلي :

-إعطاء نفس القدر من الممارسة للمجموعتين

-تخطيط البرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكل من المجموعتين

-تطبيق الحصص التدريبية في الفترة المسائية

-ثم تطبيق التدريبات المدججة للبرنامج المقترح على المجموعة التجريبية

- ثم تطبيق التدريب باستخدام التمارين التقليدية على مجموعة ضابطة

- الاختبارات تؤدي في نفس الظروف (التوقيت ، الميدان ، فرقة العمل)

**1-4-6 المتغيرات الخارجية :** يوجد العديد من المتغيرات الخارجية التي يمكن ان تؤثر على المتغير التابع في

التجربة فتدريب إحدى المجموعات في شروط تختلف عن شروط المجموعة الأخرى يؤثر على المجموعة التجريبية أو التدريب المجموعات مع بعض قد يؤدي إلى تبادل اكتساب الخبرة بينهما مما يؤثر على نتائج القياس أبعدي .

**1-5 أدوات البحث :** استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية :

**أولاً : المصادر والمراجع العربية والأجنبية**

كان هذا من خلال الفترات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي عامة وتدريب الناشئين خاصة كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب .

**ثانياً : المقابلات الشخصية**

قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع عدد من المدربين والتقنيين المختصين في التدريب الرياضي والناشئين كما شملت عدد من المقابلات الشخصية مع دكاترة وأساتذة من المعهد التربية البدنية والرياضية .مستغنام لدراسة جميع النقاط التي تساعدنا في بناء محتوى البرنامج التدريبي وتحقيق الأهداف التي تتناسب مع هذه المرحلة العمرية .

**ثالثاً : الاستبيان :**

قام الباحث بعرض استبيان على مجموعة من الخبراء الذي شدة في مجال التدريب الرياضي وذلك قصد تحكيم الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة .

**رابعاً : الاختبارات البدنية والمهارية**

باعتبارها وسيلة للتقويم الموضوعي حيث اعتمدت الباحث على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية والمهارية للناشئين عينة البحث بحيث هذه تناسب هذه الاختبارات مع الفئة العمرية .

**خامساً : الوسائل البيداغوجية**

وتمثلت في الكرات القانونية - الشواخص -ملعب كرة القدم - صفارة - ميقاتي - شريط قياس - ديكا متر - صديرات - ميزان طبي

## 1-6 الاسس العلمية للاختبارات

## أولا ثبات الاختبار

نقصد بثبات الاختبارات الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج وعدم تغييرها ويعرف كذلك على انه مدى دقة أو الانسياق أو الاستقرار نتائجه فيها لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ 1993 - ، ص18)

في هذه السياق و لأعضاء الاختبارات تباتا بالاعتماد على اختبارستودنت باعتمادنا على الاختبارات البعدية وعلى قيمتين sig ومقارنتها عند مستوى الدلالة 5 % .

وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات البعدية للمهارات الأساسية (المناولة، الجري بالكرة ، المحافظة على كرة ، التماس) نجد القيم التالية (0.563 ، 0.236 ، 0.156 ، 0.105 ) وبما أن كل القيم اكبر من 0.05 فإننا نمثل  $h_0$  والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما يوضح الجدول 09

وبالنظر إلى مستوى المعنوي للاختبارات البعدية وللصفات البدنية (سرعة 30 متر ، جري 600 م القفز العريض ، الجري بين الحواجز ، ثني الرجل للأسفل من الوقوف) نجد القيم التالية (0.217 ، 0.164 ، 0.366 ، 0.121 ، 0.351 ) وبما إن كل القيم اكبر من 0.05 فإننا نختل  $h_0$  والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختبار العملي والاختبار البعدي مما يؤكد الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما يوضح الجدول 09 .

## ثانيا صدق الاختبار

يقصد به قدرة الاختبار على القياس ما يدعي قياسه أو درجة قياس الاختبار لما وضع لقياسه كما يعبر عليه بمدى صلاحية الاختبار وصغته ومن اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره اصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجدر التريبي لمعامل تبات الاختبار (نبيل عبد الهادي 1990ص171)وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عال كما هو مبين في الجدول رقم (08)

## ثالثا موضوعية الاختبار

أن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة لتأويل اذ ان الاختبار ر ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وقد تم استعمال الاختبارات ضمن الوحدات التدريبية كاختبار السرعة المرونة المناولة التماس.. الخ وهذا ما يمنحها موضوعية و مصداقية جيدة

جدول 07 يوضح الإحصائيات الاختبارية القبليّة والبعدية للاختبارات بدنية مهارة

الاختبارات	المتوسط	العينة	انحراف معياري	خط معياري متوسط
السرعة 30م	قبلي	8	0.20340	0.7191
	بعدي	8	0.19819	0.7007
التحمل 600م	قبلي	8	0.8568	0.3029
	بعدي	8	0.07689	0.02719
الوثب العريض	قبلي	8	0.13541	0.4787
	بعدي	8	0.13867	0.04903
الجري المتعرج بين الحواجز	قبلي	8	0.41924	0.14822
	بعدي	8	0.40914	0.14465
تني الجذع للأسفل	قبلي	8	0.99103	0.35038
	بعدي	8	0.88641	0.31339
المنافسة	قبلي	8	0.99103	0.35038
	بعدي	8	0.83452	0.29505
الحافضة علي الكرة	قبلي	8	5.51679	1.95048
	بعدي	8	8.45082	2.98782
الجري بالكرة	قبلي	8	0.70711	0.25000
	بعدي	8	0.75593	0.26726
رمية التماس	قبلي	8	0.56061	0.19820
	بعدي	8	0.45305	0.16018

الجدول رقم 08 يوضح الارتباط ما بين القبليّة والبعدية وكذا درجة معنوية معامل الصدق

الاختبارات	العينة	معامل تباين الارتباط	مستوى معنوي
السرعة قبلي 1 - بعدي	8	0.998	0.000
التحمل قبلي - بعدي	8	0.878	0.004
الوثب قبلي-بعدي	8	0.930	0.001
الجري متعرج قبلي-بعدي	8	1.000	0.000
تني الجذع قبلي - بعدي	8	0.935	0.001
المنافسة قبلي - بعدي	8	0.194	0.645
المحا فضاة كرة قبلي-بعدي	8	0.916	0.001
الجري بالكرة قبلي - بعدي	8	0.000	1.000
التماس قبلي - بعدي	8	0.898	0.02

الجدول 09 يوضح الاختبار ما بين القبلي والبعدى بالاعتماد على اختبار ستودنت عند مستوى الدلالة 5 % معامل الثبات والصدق

مستوى المعنوية	درجة الحرية	ستودنت T	مجال الدقة عند 95 %		خط معياري متوسط	انحراف معياري	متوسط حسابي	السرعة
			أعلى	أسفل				
0.217	7	-1.357	0.00464	0.01714	0.00460	0.01302	0.00625	قبلي - بعدي
0.164	7	-1.553	0.1175	-0.05675	0.01449	0.4097	0.02250	قبلي - بعدي
0.366	7	0.967	0.06030	-0.02530	0.01810	0.05120	0.01750	قبلي - بعدي
0.121	7	-1.764	0.00341	-0.2341	0.00567	0.01604	0.01000	قبلي - بعدي
0.351	7	-1.000	0.17058	-0.42058	0.12500	0.35355	0.12500	قبلي - بعدي
0.563	7	-0.607	0.72393	-1.22393	0.41188	1.1649	0.85000	قبلي - بعدي
0.236	7	1.296	5.24756	-1.53256	1.43366	4.05500	1.85750	قبلي - بعدي
0.516	7	0.683	1.11536	-0.61536	0.36596	1.03510	0.25000	قبلي - بعدي
0.105	7	-1.865	0.04458	-0.37708	0.08916	0.25219	0.16655	قبلي - بعدي

7-1-7 موصفات الاختبارات

بعد الإحصاء الجيد من طرف المدرب بدأت الاختبارات كالآتي

1-7-1 الاختبارات المهارية (موفق اسعد محمود, 2009 ص60)

أولا اختبار المناولة المرتدة

هدف الاختبار: قياس دقة المناولات القصير

الأدوات اللازمة: ثلاث كرات قدم قانونية، ساعة توقيف، مسطبة أو مقعد سويدي عدد 2 ، شريط قياس .

طريقة التنفيذ توضع الكرة على محيط نصف دائرة (150سم) يوضع مقعدان سويديان طول كل منها 120 سم بحيث يبعد بعضها عن الآخر مسافة 8 م من منتصف المقعد والمقعدان السويديان يبعدان عن مركز الدائرة بمسافة 8م أيضا وعند الإيعاز يبدأ اللاعب بضرب الكرة باتجاه ارتداد الكرة عند المقعد ويدرجها إلى الدائرة ثم يضرب بالقدم الأخرى إلى المقعد الثاني وهكذا يستمر بالتناوب إلى حد انتهاء وقت الاختبار 30 ثانية .

طريقة التسجيل

10- دراجات لكل 5 مرات ناجحة

7- دراجات لكل 5 مرات ناجحة

3- دراجات لكل 5 مرات ناجحة

1- دراجات لكل 5 مرات ناجحة

ثانيا: اختبار مهارة السيطرة على الكرة (موفق اسعد محمود, 2009 ص50)

هدف الاختبار معرفة مستوى اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء التنطيط

الأدوات المستعملة شواخص - كرة - ميقاتي

طريقة التنفيذ: تقف اللاعب في المساحة المحددة للاختبار وعند الإشارة يبدأ بتنطيط الكرة والسيطرة عليها بجميع أجزاء الجسم من دون اليدين في محاولة لعدم إسقاطها وعدم الخروج من المنطقة المحددة للاختبار .

طريقة التسجيل:

- تمنح لكل لاعب محاولتين وتحسب الأحسن

–ثالثا: اختبار الجري المتعرج بالكرة (عمر أبو المجد وجمال إسماعيل 1998, ص144)

هدف الاختبار: :: الجري السريع بالكرة قياس الرشاقة مع الكرة

الأدوات المستعملة: كرة قدم قانونية, ساعة توقيت ,5 شواخص

طريقة التنفيذ: تخطط منطقة الاختبار كما هو مبين بالشكل رقم), يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما

تعطى إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بين الشواخص

طريقة التسجيل:

– تسجل أحسن توقيت ما بين المحاولتين

– يحتسب الزمن الأقرب 10/1 من الثانية

– رابعا: اختبار رمية التماس (موفق اسعد محمود, 2009 ص57)

هدف الاختبار: قياس الدقة والقدرة على رمي الكرة لأبعد مسافة في أي منطقة من الملعب بطريقة قانونية في كرة

القدم .

الأدوات اللازمة: 5 كرات قانونية – شريط قياس

طريقة التنفيذ : يرسم خط على ارض الملعب ثم ترسم ثلاث مربعات على بعد (3 ، 5 ، 7) بارادات على التوالي من

خط البداية ومع ملاحظة ان يكون قطر المربع ياردة واحدة يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة ثم يقوم برمي

الكرة ثلاث في المربعات المرسومة من فوق الرأس

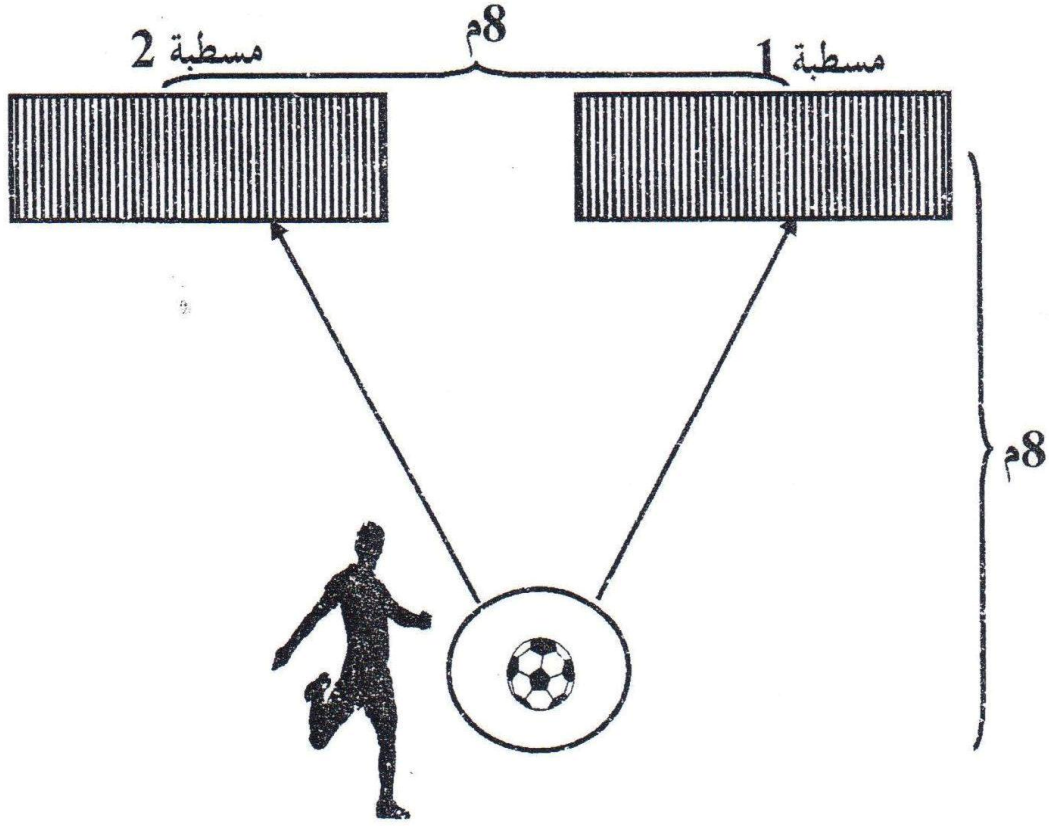
طريقة التسجيل:

تمنح لكل لاعب محاولة واحدة

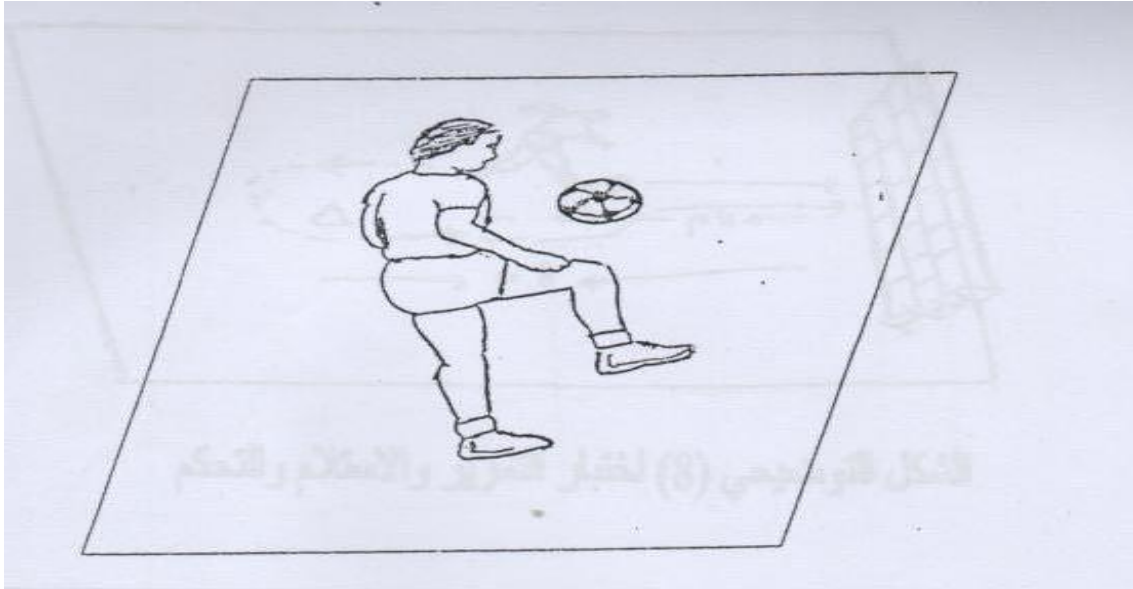
- درجة واحدة عندما تلمس الكرة المربع الأول

- درجتان عند ما تلمس الكرة المربع الثاني

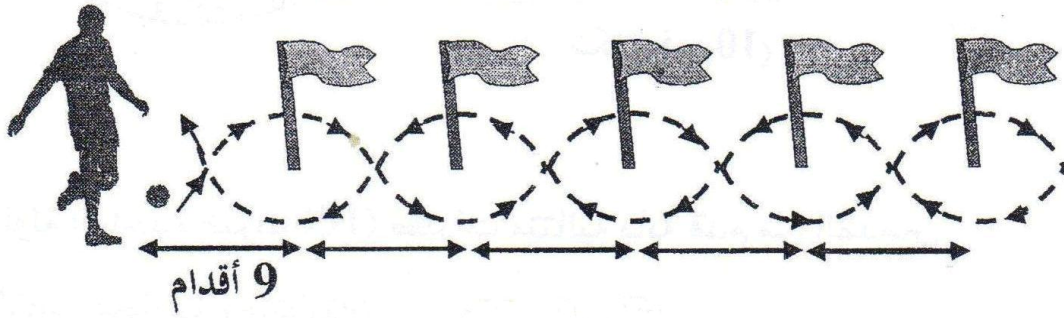
- ثلاثة درجات عندما تلمس الكرة المربع الثالث



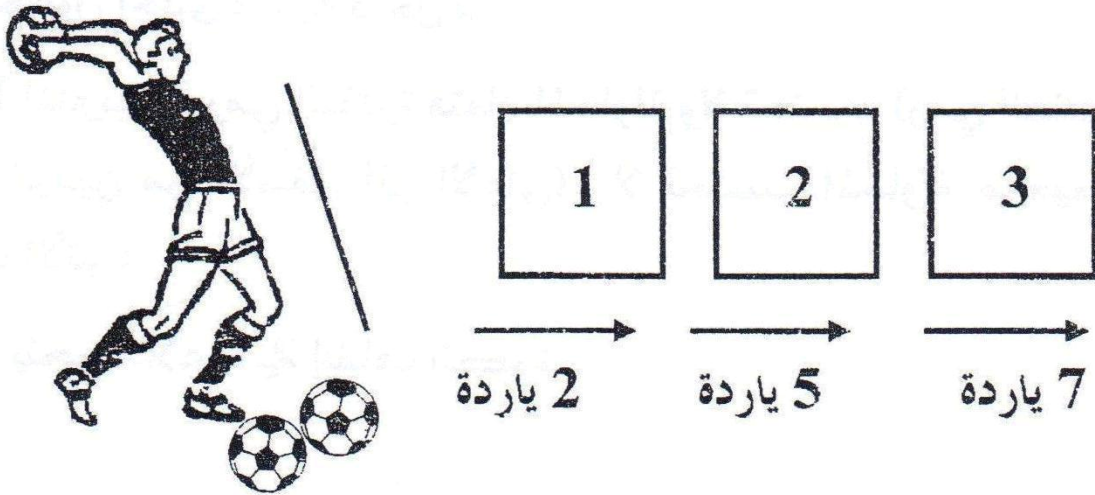
الشكل ( 07 ) يوضح اختبار المناولة المرتدة



الشكل ( 08 ) يوضح اختبار المحافظة على الكرة في منطقة محددة



الشكل (9) يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة



الشكل (10) يوضح اختبار رمية التماس

1-7-2 الاختبارات البدنية

–أولا :اختبار الركض 30 م من الوقوف (عمر أبو المجد وإسماعيل النمكي 1998,ص123)

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب

الأدوات المستعملة: مضمار الجري مسطح – سطح مرقم قانوني

خط البداية والنهاية واضح على بعد 60 م

طريقة التنفيذ يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع الاستعداد العالي للركض عند سماع الإشارة يجري بأقصى

سرعة لقطعه مسافة 30 م في اقل مدة ممكنة حتى يجتاز خط النهاية

طريقة التسجيل :

– سجل أحسن توقيت ما بين المحاولتين

–تانيا: اختبار التحمل 600 م (موفق اسعد محمود, 2009ص35)

هدف الاختبار: قياس المطاولة

الأدوات المستعملة ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة 600 م محدد بخط بداية وخط نهاية ، ساعة توقيت

طريقة التنفيذ : يقف اللاعب خلف خط البداية (وضع البدء العالي)

عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض لقطع المسافة المحددة

طريقة التسجيل :

–يحسب للاعب الزمن المستغرق الذي قطع فيه مسافة 600 م

–تعطى للاعب محاولة واحدة فقط

–ثالثا:اختبارات الوثب العريض (موفق اسعد محمود, 2009ص40)

هدف الاختبار قياس القوة الانفجارية للإطراف السفلية (عضلات الفخذين والساقين)

الأدوات ارض مسطحة تحط عليها مسافات مقدره بـ 5 سم في كل خط بواسطة قطعة طبشور تكون الإشارات

منكوب عليها المسافات .

طريقة التنفيذ يقف اللاعب على خط البداية حيث إن هذا الخط هو الصفر ويقفز نحو الإمام مع حركة اليدين من

الخلف غالى الإمام لكي تساعده في عملية الارتقاء نحو الإمام

طريقة التسجيل :

– يسجل للاعب بعد المسافة من الكعب التي تتحصل عليها من بين محاولتين

–رابعاً : اختبار الجري المتعرج بين الحواجز

هدف الاختبار: قياس رشاقة اللاعب وسرعته في اجتياز القوائم

الأدوات المستعملة: أرضية مسطحة - شواخص - ميقاتي

طريقة التنفيذ : توضيح القوائم في شكل تقاطع لمسافة 05 متر عن قائم المركز و 03 أمتار بينها يرسم خط للبداية والنهاية على جانبي المركز يقف اللاعب على يمين قائم المركز وعند الإيعاز ينطلق ليدير حول القائم الأول ثم يقوم بالدوران حول المركز ثم ينطلق ليدور حول القائم الثاني حتى يكمل جميع القوائم والعودة إلى خط النهاية .

طريقة التسجيل :

-سجل أحسن توقيت ما بين المحاولتين

-يحتسب الزمن الأقرب 10/1 من الثانية

–خامساً : اختبار تنمي الجذع للأسفل من الوقوف (Turpin Bernard p112,1990)

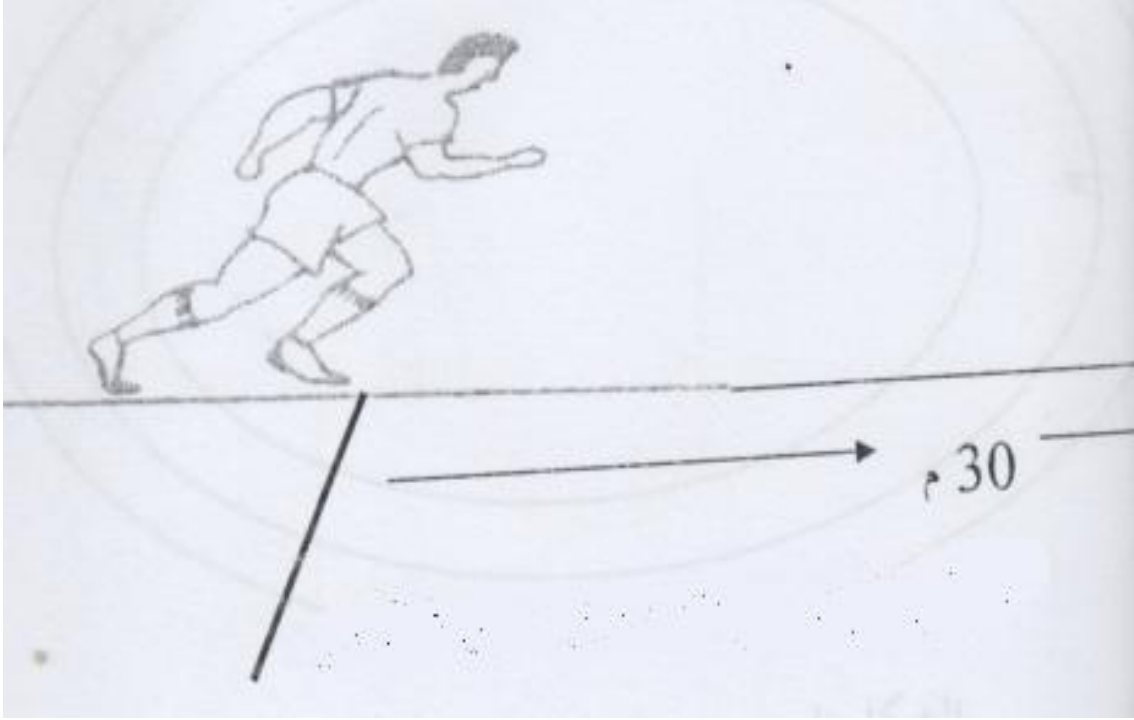
هدف الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع

الأدوات المستعملة: مقعد خشبي مدرج بالسنتيمترات

طريقة التنفيذ: يقف اللاعب قوة الكرسي على إن يكون الصفر على مستوى حافة المقعد حيث تكون الدرجات العلوية والسفلية بالموجب حيث يقوم اللاعب يثني الجذع للأسفل حيث تكون الركبتين ممتدتين حيث تثبت الوضعية لمدة 03 ثواني بدون ثني الركبتين محاولاً تحقيق أقصى مدى ممكن

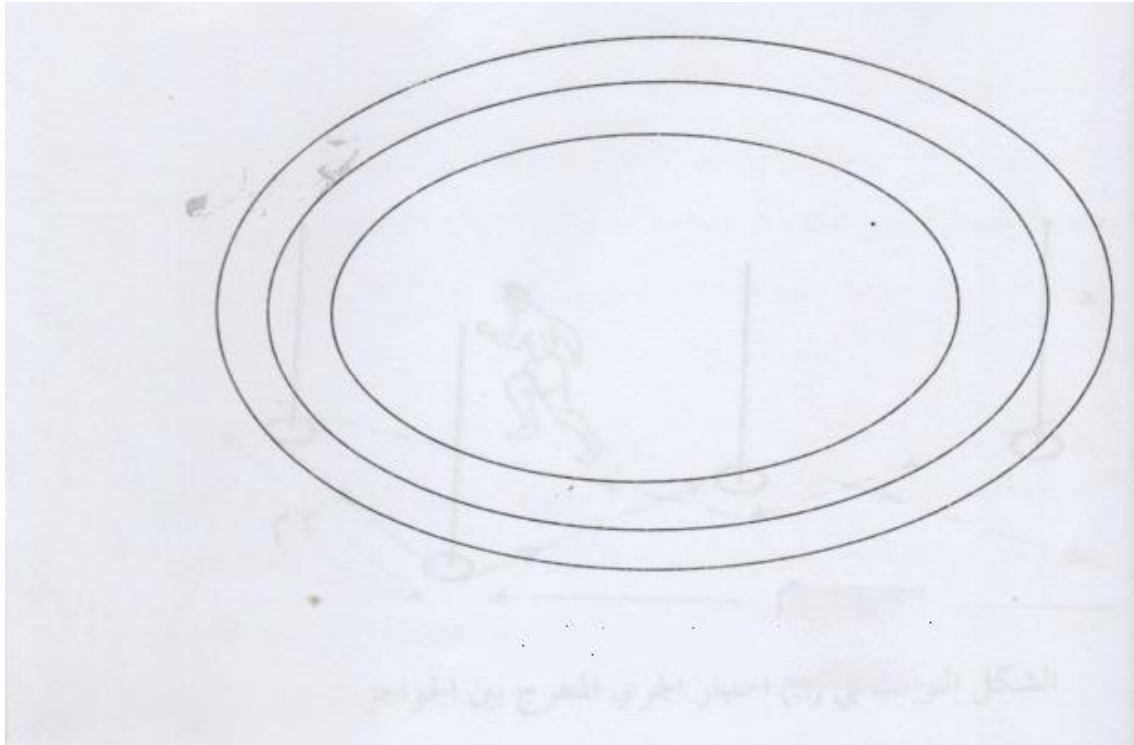
طريقة التسجيل:

- يحاول اللاعب تحقيق أقصى مدى ممكن إلى الأسفل .



:

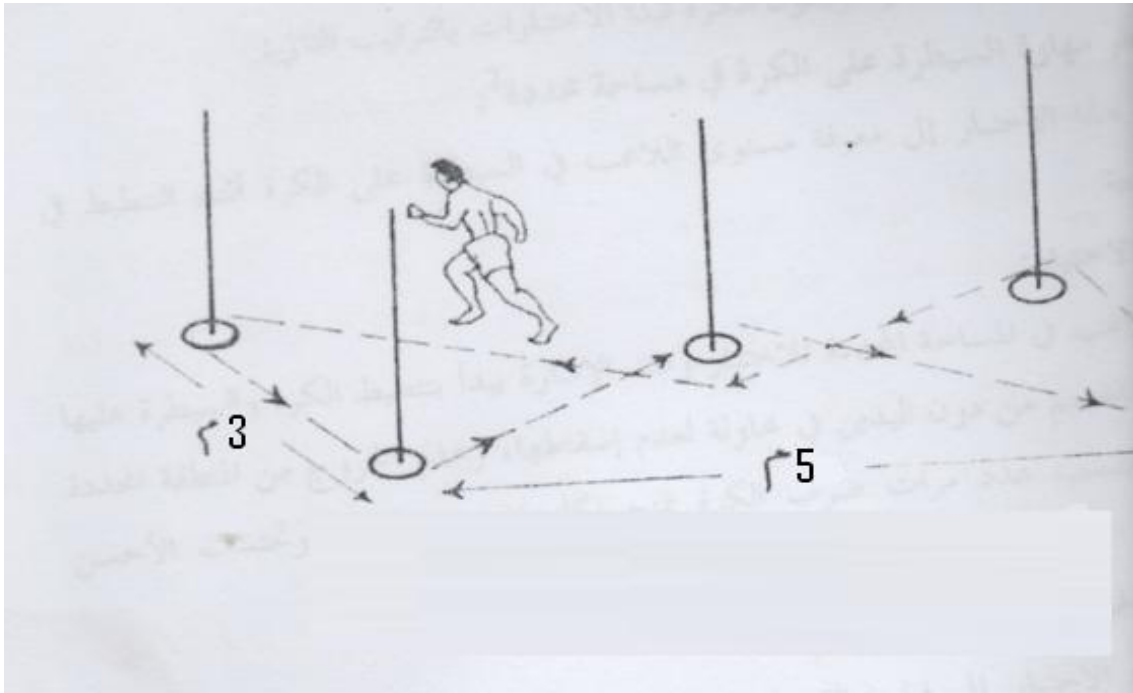
الشكل ( 11 ) يوضح اختبار جري 30 متر



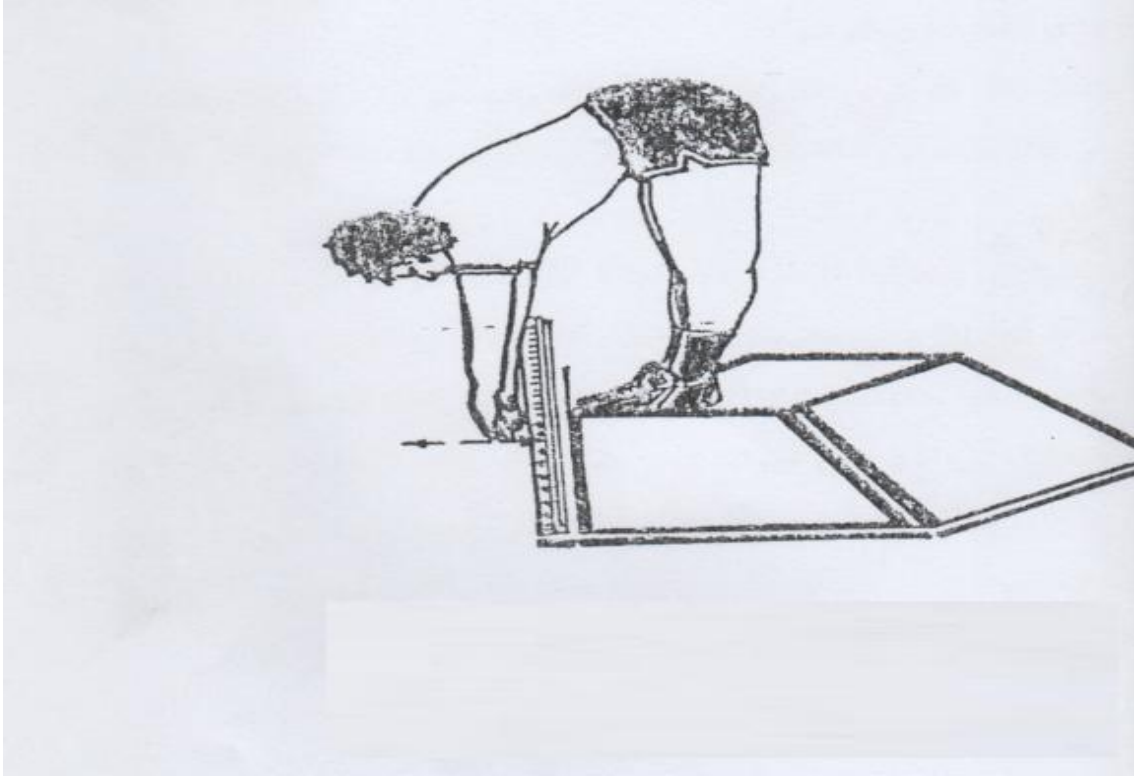
الشكل ( 12 ) يوضح اختبار التحمل 600 متر



الشكل ( 13 ) يوضح اختبار الوثب العريض



الشكل (14) يوضح اختبار الجري المتعرج بين الحواجز



الشكل ( 15 ) يوضح اختبار المحافظة على الكرة في منطقة محددة

### 8-1 التجربة الرئيسية

يمكن لنا أن نلخص البرنامج التدريبي المقترح في هذه النقاط

#### 1-8-1 الاطار العام للبرنامج التدريبي

تمثلت في الوحدات التدريبية المقترحة باستعمال أسلوب المنافسة وذلك باستعمال مجموعة من التمارين المدمجة من تمارين مركبة و تمارين اللعب الصغر و تمارين المقابلات الموجهة وقد اعتمد الباحث في برنامجه على خلق توازن بين الأسلوب المنفصل و الأسلوب المدمج وعلى البرامج التدريبية المقننة و التي تعتمد على الأساليب الحديثة للتدريب و التي تعمل على تطوير قدرات اللاعب من جميع النواحي البدنية المهارية الخططية النفسية المعرفية والتي تعتبر العوامل المحددة وهي متلازمة مع بعضها البعض ا دان وجود شروط بدنية جيدة تساعد على تبات المستوى الأداء المهاري ومن جهة أخرى استفادة دو المستوى الخططي الجيد من قدراته البدنية خلال تأدية واجباته . كما أن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى تبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانها لها مهما تغيرت مواقف اللعب أثناء المباراة

### 1-8-2-1 الأسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح

أن التخطيط لتشكيل البرنامج التدريبي للناشئين لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين من خلال إتباع قواعد ونظريات التدريب الحديث

هذا وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على الدراسات السابقة والمراجع العلمية وشبكة الانترنت المتخصصة في تدريب الناشئ بالإضافة إلى التربصات التكوينية لمدربي الشباب

وانطلاقاً من هذا أمكن التوصل لوضع أسس لبرنامج تدريبي يعتمد على تمارين تنافسية مدمجة

- خلق توازن بين الأسلوب المدمج و الأسلوب المنفصل
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي
- اختيار التمارين من خلال تحليل مواقف اللعب
- المرونة في تقسيم البرنامج وقابلية التغيير
- مراعاة كل جوانب الأعداد مهاري-بدني-خططي-معرفي نفسي
- مراعاة البرنامج المبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب
- انتقاء تمارين تعتمد على التفكير والذكاء
- مراعاة عنصر التشويق في اختيار التمارين

### 1-8-3-1 بناء لبرنامج التدريبي

#### أولاً واجبات البرنامج

ياخذ التحضير المهاري قاعدة أساسية لرفع مستوى لاعب كرة القدم باهتمام هذا البرنامج بزيادة الرصيد المهاري للعب من خلال التعامل مع الكرة والثقة في التعامل معها مع استعمال المهارات من خلال الحركة باستعمال الكرة وتحت ضغط المنافس بعد ذلك يأتي جانب التحضير البدني والخططي . حيث نلاحظ أن اللاعبين المهاريين هم الذين يقدمون كرة قدم جميلة . هذه الموصفات المهارية يجب أن تستوعب مند الصغر حيث تعتبر المرحلة 12- 13 سنة السن الذهبي لتنمية المهارات الأساسية والمهارات الخططية بالإضافة إلى زيادة الرصيد المعرفي للاعب بتطبيقه كرة تعتمد على الذكاء . مع الاهتمام بالعامل النفسي للاعبين الشباب

### ثانياً وسائل تنفيذ البرنامج

- تحديد اللاعبين عينة البحث
- تحديد الوسائل والعتاد المستعمل في الدراسة
- ضبط فترات التدريب
- تحديد ميدان التدريب
- تحضير الأدوات المساعدة
- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين

### ثالثاً أهداف البرنامج

تلخصت أهداف برنامجنا فيما يلي

- الوصول للاعبين إلى مستوى تدريب عالي من خلال تنمية المهارات الأساسية والصفات البدنية
- تنمية الأداء المهاري والخططى للاعبين بما يتشابه ومواقف اللعب المختلفة
- تنمية الجانب المعرفي للاعبين من خلال تمارين تعتمد على التفكير والذكاء
- الوصول للاعب إلى أداء جميع المهارات بالكرة وبدون كرة في مواقف مشابهة للمباراة
- استفادة اللاعبين من رصيد مهاري كبير من خلال تخصيص حيز زمني كبير للأعداد المهاري
- تنمية الصفات الإرادية والتربوية للاعبين

**رابعا الحصة التدريبية** باعتبارها عنصر من عناصر الميكروسيكل حيث تعتبر قلب المنهاج حاولنا بناء وتخطيط الحصة التدريبية من خلال الأهداف المحددة أهداف تعليمية متوسطة وطويلة المدى حيث تصمن البرنامج التدريبي المقترح...وحدة تدريبية يومية مقسمة إلى 4 وحدات في الأسبوع وقد استغرق البرنامج المقترح 10 أسابيع حددنا الحجم الزمني للحصة من 60 الى 100 دقيقة مع العلم أننا اعتمدنا على تقسيم الحصة إلى ثلاثة مراحل

- أ- **المرحلة التحضيرية** هي مرحلة تحضيرية للحصة يكون تشكيلها بشكل تدريجي ركزنا فيها التحضير البسي كولوجي والنفسي كجزء أول تم خصصنا الجزء الثاني إلى التحضير الفسيولوجي من خلال اعتماد على مجموعة تمارين مدججة تعمل على تحضير اللاعب بدنيا ومهاريا "اعتمدا على التسخين بالكرة ومراجعة للمهارات المكتسبة بطريقة تدريجية" (rene telman p51 ,1996)
- ب- **المرحلة الرئيسية** تعتبر المرحلة الأساسية في الحصة وهي مرحلة تدريب وتدریس تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية للحصة اعتمدنا في تشكيلها على ثلاثة أقسام

قسم أول- تشكل من تمارين مركبة تتشكل من 3 إلى 6 لاعبين تعمل على معالجة الجانب المهاري بالحركة بتشكيلات مشابهة لمواقف اللعب في مساحة محددة

قسم ثاني خصصناه إلى تمارين اللعب المصغر وذلك من خلال تشكيلات 2 ضد 2/3 ضد 2/4 ضد 2 تركيز على الجانب البدني المهاري من خلال تطبيق الجانب المهاري في مساحات صغيرة تحت ضغط المنافس تعمل هذه التمارين لتنمية الجانب العقلي من خلال الإدراك والتحليل مع الإجابة الحركية السريعة في موقف يتشابه مع وضعيات اللعب الحقيقية

القسم الثالث - خصصناه إلى مجموعة تمارين 9 ضد 11/9 ضد 11 على شكل مباريات موجهة تعمل على تحقيق الهدف العام للحصص تعمل على تنمية الجانب المهاري البدني الخططي المعرفي من تشكيل استراتيجيات لعب 3/3/4 - 2/4/4 مع تطوير عملية التنشيط الهجومي و الدفاعي في وضعيات مشابهة لمواقف اللعب

ج- المرحلة الأخيرة- وخصصناها إلى الرجوع إلى حالة الهدوء من خلال مجموعة تمارين استرجاعية وقد حاولنا في تشكيلنا للحصص التدريبيّة إتباع مبدأ التدرج في الحمل من أجل التحكم في حجم العمل وشدّة العمل ومراحل الراحة والتي خصصت كراحة إيجابية

خامسا التوزيع الزمني لفترات التدريب

فترات التخطيط السنوي		
فترة الأعداد	← فترة المنافسات	← فترة الانتقال
الاعداد العام من <b>10/07 إلى 09/15</b> الاعداد الخاص من <b>10/08 إلى 10/21</b>	من <b>2010/10/22</b> الى <b>2011/06/15</b>	من <b>2011/06/15</b>

جدول ( 10 ) يوضح فترات التدريب خلال السنة

سادس جدول 11 الإطار العام محتوى البرنامج المهاري والخططي

الجانب الخططي	جانب مهاري خططي	الجانب المهاري
توظيف اللاعب مع الفريق	جانب مهاري خططي	التحكم الفردي والكبير
- تحسين ونتيجة	تنمية وتحسين	- تنمية وتحسين
- الجانب الخططي في اللعب من خلال الخططة والتنظيمات	المهارات الأساسية للدفاع وللهمجوم في وضعيات اللعب	- مخزون المهارات وثقة اللاعب في الكرة
- التمرکز الخططي في اللعب في الخطوط	قدرات الحس الخططي ، الصفات المخصصة الفردية	- قدرات التوافق بالكرة
(همجوم - وسط - دماغ ) التدخل من حالة الدفاع الى الهمجوم	التنقل من وضع الدفاع الى وضع الهمجوم والعكس	- الإجماد الموجه - التحكم في الكرة تحت الضغط بسرعة مرتفعة
- التمرکز في دفاع المنظمة	اللعب تحت ضغط المنافس - المساحة	- تنمية المهارات الأساسية مع الحركة
- التغيير الخططي وطريقة تنظيم اللعب	ارتفاع رقم العمل	- السيطرة على الكرة - أخفاء تمرير
- الكرات الثانية		- المداولة - التمرير
		- تمرير لعب بالرأس والرجل
		- سرعة التفكير
طريقة التدريب	طريقة التدريب:	طريقة التدريب
تمارين اللعب على شكل مقابلات 9 ، 8 ، 8 :	من خلال تمارين اللعب الصغيرة (2-1) (1-2) (4-4) (3-2) لعب حقيقي	- تمارين مركبة 3-5 لاعبين بالمستويات
(11 - 11)	وضعيات ومواقف لعب حقيقية مع تغيير الرّم	- تمارين مركبة تكون سهلة بالحركة مع زيادة الرقم تدريجيا
طريقة اللعب : تنظيم اللعب	تمارين مع مواقف مختلفة	- الانتقالات يكون صحيحة
استعمال المهارات الفردية لصالح الفريق	تمارين تدريجية تكرارية مع خصم سلمي	- قدرات التوافق مع المهارات
التمرکز الجيد الهمجوم والدفاع	خصم ايجابي مع رقم مقابله - البحث سرعة الأداء	- مهارات أساسية باستعمال كل واجهات (القدم - الجسم)
	اللعب بالتفوق العددي والنقص العددي	

الجانب المعرفي والتربوي	الجانب النفسي العقلي	الجانب البدني
<p>الجانب التعليمي</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التحضير الشخصي للاعب</li> <li>- النظافة</li> <li>- معرفة الاستعدادات الاولية</li> <li>. وسائل الاسترجاع</li> <li>- تسيير...الدراسة</li> <li>- ثقافة العامة ، ثقافة رياضية</li> <li>- معرفة قواعد اللعبة</li> <li>- قراءة اللعب</li> </ul>	<p>جانب النفسي العقلي</p> <p>الجانب العقلي</p> <p>تنمية جانب النفس</p> <p>التحضير العقلي للاعب</p> <p>معرفة التغيرات النفسية</p> <p>تدرس الجانب العرفي في الميدان</p> <p>تركيز الثقة بالنفس ، الارادة</p> <p>مواجهة الضغط</p>	<p>القدرات الحركية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية</li> <li>- السرعة - سرعة رد الفعل</li> <li>- سرعة الاداء</li> <li>- التحمل : التحمل العام</li> <li>- القوة : الانحافات مع المنافس بقوة (عضلات ، بطن ، جذع ...)</li> <li>- الرشاقة (جري تغيير اتجاه ، الصغر)</li> <li>- المرونة (مرونة المفاصل والاربطة)</li> </ul>
<p>دروس نظرية</p> <p>تمارين مركبة ، تمارين العب المصغر ، تمارين اللعب على شكل منافسة</p> <p>-اعتماد تمارين تعتمد على التغذية الراجعة</p>	<p>تمارين مركبة ، تمارين مصغرى ، تماري اللعب موجهة الى التحضير العقلي</p> <p>تشكيل وصعيات تعمل على تنمية الجانب النفسي)(مثال 1صد1 التركيز -الحشونة-قدرات ادراكية(قراءة-تحليل-اجابة)</p> <p>-العب خطية موجهة لتنمية العقلي(الادراك-- التحليل-الاجابة)</p> <p>-التحضير الفردي</p>	<p>طريقة التدريب</p> <p>باستعمال تمارين مدجة بالكرة</p> <p>تمارين الحركية ، تمارين اللعب مصغرة</p> <p>تمارين اللعب المنافسة</p> <p>توافق + مهارة + مداومة</p> <p>قوة + توافق - سرعة + مهارة</p> <p>سرعة + مهارة</p> <p>مرونة منفصلة</p> <p>تسلسلات سرعة</p> <p>مضمار توافق الحركي</p>

جدول (12) البرنامج السنوي

الرقم	الشهر												التمرين	
	07	06	05	04	03	02	01	12	11	10	9	8		
12	00	04	08	12	12	12	12	12	12	12	12	00	00	عدد أيام التدريب
108	04	4	04	4	04	04	02	04	04	01	00	00	00	عدد أيام مقابلات
08	انتقالية	منافسة						ر	منافسة	ت	ت	ت	انتقالية	المراحل الموسم
35	00	00	02	04	05	04	03	05	04	06	00	00	00	شدة قصوى 80 إلى 100
33	00	02	02	04	04	04	03	04	04	04	02	00	00	شدة شبيهة قصوى 65 80
34	00	02	02	02	03	04	04	03	04	02	08	00	00	شدة متوسطة 40 إلى 65
06	00	00	02	00	00	02	02	00	00	00	02	00	00	شدة صغيرة 40 إلى أقل
03														بدني
03														مهاري
03														طبي
01														دورة في كرة القدم

جانب العقلي	جانب بدني	جانب حططي	جانب مهاري	الأسبوع الأول 3 حصص + مقابلة 1cycle الحفاظة كرة + التمرير قصير
تنمية الجانب النفسي	العمل الهوائي مداومة عامة تنمية قدرات توافقه بالكرة مرونة - قوة	مساعدة لاعب حامل الكرة مساعدة - ارتكاز تغطية اللعب على شكل مثلثات الحفاظة على الكرة لـ 6 الى 7 تمريرات قصيرة	مراجعة المهارات أساسية الحفاظة على كرة بالرجلين التحكم التمرير قصيرة تسلسل التمرير القصير	
التحضير العقلي للاعب	العمل الهوائي مداومة عامة بالكرة العمل الهوائي سرعة والفعل مختلف انطلاقات) سرعة مدمجة - توافق بالكرة - Stretching - خفة	اللعب مساحات صغيرة (مع زميل وبدون زميل) اللعب المركب الانتقالات الصحيحة - مساعدة حامل الكرة - التمرير الجيد لطلب الكرة الحفاظة على الكرة لـ 6 إلى 7 تمريرات قصيرة	مراجعة المهارات الحفاظة على الكرة 2-3 لاعبين الجرى بالكرة بكل واجهات القدم التمرير القصير (داخل - خارج القدم) سلسلة جري بالكرة - إخماد - تمرير قصير	الأسبوع الثاني : 3 حصص + مقابلة cycle02 محافظة على الكرة الجري بالكرة التمرير قصير
التعرف على قواعد اللعبة	مداومة هوائية بالكرة سلسلات سرعة مبادئ السرعة مرونة-قوة من خلال اللاتخمات مع الخصم (الانطلاق في السرعة)	اللعب على أشكال مواقف اللعب اللعب مساحات صغيرة الارتكاز - المساعدة -التغطية) الانتشار الجيد فوق الميدان (الطول - العرض)	الحفاظة على الكرة في الهواء التحكم في الكرة الجرى ، الكرة + التمرير القصير + الإخماد رقم مرتفع	الأسبوع الثالث 3 حصص + مقابلة 03 cycle محافظة على الكرة الجرى بالكرة التمرير قصير
التعرف على قواعد اللعبة	مداومة قاعدية سرعة مدمجة (سرعة الأداء) التوافق بالكرة المرونة القوة بالكرة (التحام ، التصويب) خفة	اللعب في مواقف اللقاء 4-5 لاعبين التمرير والمراوغة تحت ضغط الوقت والمناقص القراءة الجيدة للعب ولاجهاه الكرة الحفاظة على الكرة -اللعب في المساحات فارغة	مراجعة المهارات بالطريقة التحليلية والطريقة التمرير القصير -التمرير المتوسط الإخماد الموجه بداخل القدم الحفاظة على الكرة في الهواء بكامل طرق الجسم	الأسبوع الرابع 3 حصص + مقابلة 04 cycle محافظة على الكرة التمرير قصير + التمرير متوسط +

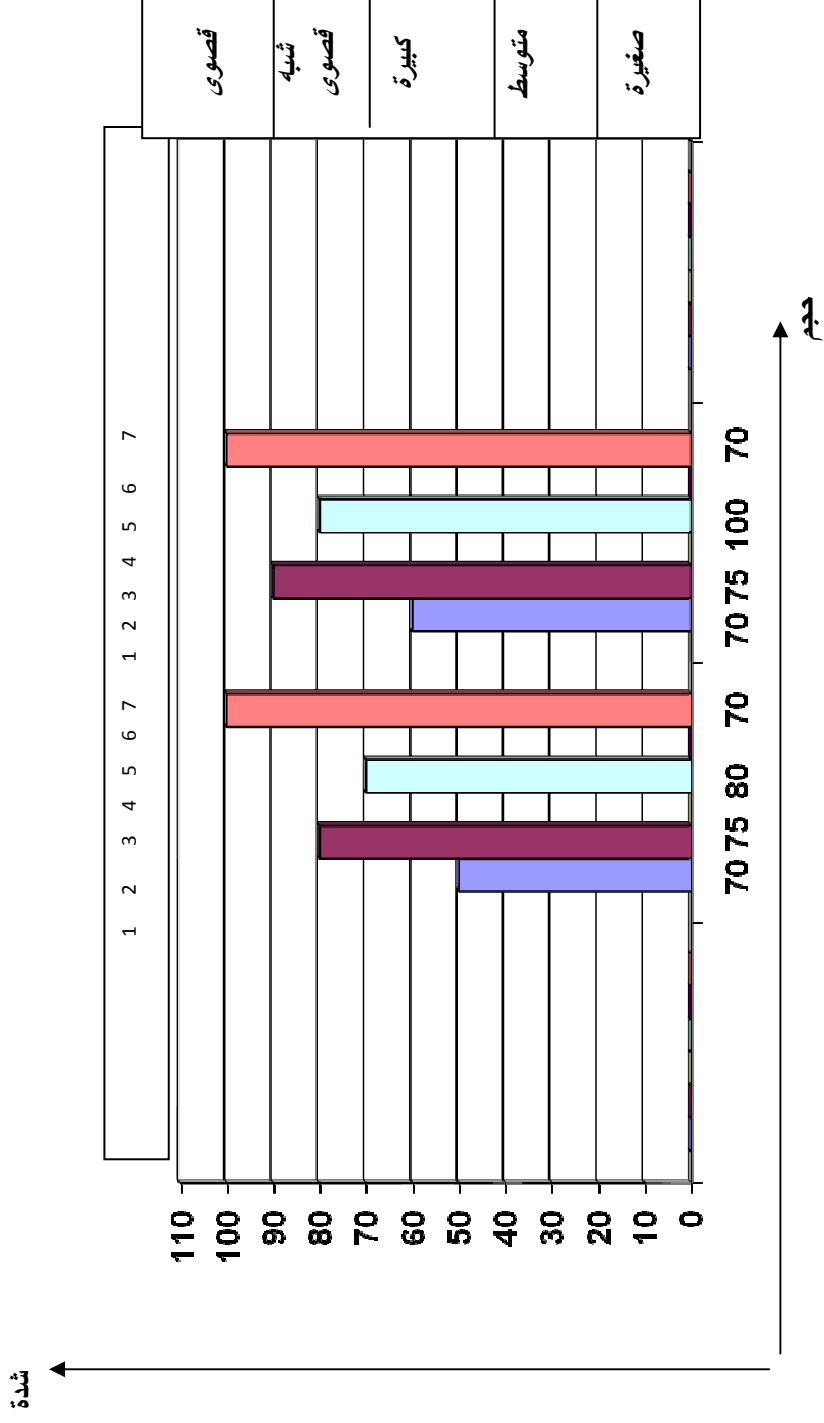
جانب العقلي	جانب بدني	جانب خططي	جانب مهاري	الأشباع الخامس
التعريف على قواعد اللعبة	عمل هوائي تنمية التوافق الحركي مرونة قوة	اللعب في مواقف المقابلات على شكل تمارين مركبة اللعب مساحة مصغرة اللعب شكل مقابلات التمرير الكلي قوة الميدان الهروب من المراقبة البحث عن مساندة الزميل	مراجعة المهارات المكتسبة المحافظة على كرة في الهواء 2-3 لاعبين التمرير المتوسط (داخل خارج القدم) الإجماد الموجه (خارج القدم)	3 اشباع + مقابلة التمرير قصير + المتوسط الإجماد الموجه
التعريف على طرق الاسترجاع ونظافة الاعب	العمل الهوائي مداومة عامة بالكرة العمل الهوائي سرعة والفعل مختلف انطلاقات) سرعة مدمجة توافق بالكرة Stretching خفة	اللعب في مواقف الهيكلية شكل مركبة 4-5 لاعب لعب موجه 9/9 التمرير الجيد التنقلات دفاع المنطقة دفع عن الكرة	مراجعة المهارات المكتسبة الإجماد في الهواء تمرير قصيرة تمرير متوسط إجماد موجه (داخل خارج القدم) مهارات دفاعية قطع الكرة	الأشباع السادس: 3 اشباع + مقابلة التمرير متوسط قصير - الإجماد الموجه - الإجماد في الهواء
الثقافة الرياضية وقراءة اللعب	مداومة هوائية بالكرة تسلسلات سرعة مبادئ السرعة مرونة-قوة من خلال الالاتحمت مع الخصم (الانطلاق في السرعة)	الذكاء في اللعب مواجهة المدافع واختيار المراوغة المناسبة الإدراك وتحليل الجيد الوصول للإحابة واتخاذ القرار الصحيح التمرير الجيد المسافات بين الخطوط الدفاع: دفاع المنظمة -علق الزاوية التغطية	المهارات الهجومية المهارات الدفاعية قطع الكرة-الجرى بالكرة التمرير بالجسم -المراوغة -إجماد الموجه	الأشباع السابع 3 اشباع + مقابلة الجرى بالكرة المراوغة + التمرير

الثقافة الرياضية وقراءة اللعب	مداومة قاعدية سرعة مدمجة (سرعة الأداء) التوافق بالكرة المرونة القوة بالكرة (التحام ، التصويب) خفة	نقل الكرة - سرعة بين اللاعبين (1-2 تمريرات) التحرك الكلي لعناصر الفريق الحفاظة على الكرة اللعب في المساحات فارغة	مراجعة المهارات المكتسبة الجرى المتقاطع التمريرات البينية المراوغة بعد التثبيت اللعب (1-2) الفوز بالالتحامات	الأسبوع الثامن 3 حصص + مقابلة الجرى بالكرة التمرير + المراوغة
التركيز بالنفس	مداومة هوائية تمارين توافق سرعة مدمجة. قوة GINAGE مرونة خفة	اللعب في مواقف المقابلات على شكل تمارين مركبة اللعب مساحة مصغرة اللعب شكل مقابلات التمرير الكلي قوة الميدان الهروب من المراقبة البحث عن مساندة الزميل	مراجعة مهارات مكتسبة لتنمية رمية التماس المراوغة التصويب بداخل القدم سطح القدم اللعب 1-2 اللعب بشكل مثلثات	الأسبوع التاسع التماس حري بالكرة المراوغة التصويب
مواجهة الضغط	مداومة هوائية سلسلات قصيرة السرعة سرعة الأداء بالكرة رشاقة حظة مرونة قوة (الانطلاق)	التنقل السريع من دفاع إلى الهجوم 5-6 تمريرات التمرير في العمق اللعب في العمق اللعب في المساحات التفوق العددي (1-2) المدافعين - غلق المساحات - الضغط على حامل الكرة	مراجعة المهارات رمية التماس الجرى بالكرة التمرير المتوسطة التصويب (داخل سطح القدم) اللعب في المساحات الفارغة التمريرات البينية	الأسبوع العاشر التماس الجرى بالكرة المراوغة التصويب





شكل بياني يوضح حمل التدريب ميزوسيكل منافسة (3)



9-1 الوسائل الإحصائية : إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم وقد اعتمد الباحث في معالجته على نظام (spss-19) وقد اعتمدنا على المعادلات الإحصائية التالية :

ا- المتوسط الحسابي

$$\bar{X} = \frac{\sum X_I}{n}$$

المتوسط الحسابي

$X_I$  قيم المتغيرة

n حجم العينة

ب- الانحراف المعياري

$$V_X = \sqrt{\frac{\sum (X_I - \bar{X})^2}{n}}$$

$V_X$  الانحراف المعياري

$\bar{X}$  المتوسط الحسابي

$X_I$  قيم المتغيرة

ج- اختبار ليفن لاختبار تساوي التباينات

د- اختبار الفرضية حول الفرق بين متوسط مجتمعين مستقلين تباينهما غير معلوم (اختبار T)

-نستخدم في هذه الحالة الاختبار الإحصائي (t) الذي يعطي بالعلاقة التالية :

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{S_p^2}{n_1} + \frac{S_p^2}{n_2}\right)}}$$

$\bar{X}_1$  المتوسط الحسابي للمجتمع الاول

$\bar{X}_2$  المتوسط الحسابي

$n_1$  حجم العينة الثانية

$n_2$  حجم العينة الثانية

$S_p^2$  تعني التباين المرجح للعينتين الذي يحسب بالعلاقة التالية

$$S_p^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

م-اختبار الفرضية حول الفرق بين متوسطي مجموعتين غير مستقلين (متراپطين) باستخدام الاختبار (T)

نستخدم الاختبار التالي:

متوسط الفروق بين قيم × (القياس القبلي) وقيم × (القياس البعدي)

$$T = \frac{\bar{D}}{SD / \sqrt{n}}$$

SD الانحراف المعياري للفرق

n حجم العينة

ه-اختبار الفرضية حول معامل ارتباط واحد (اختبار T) حيث

$$T = \frac{r_x \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_2}}$$

n حجم العينة

n-2 درجة الحرية

r قيمة معامل الارتباط المحسوبة من بيانات العينة

IC=95%

اعتمدنا مجال الثقة عند 95%

بمعنا أن مستوى الخطأ يساوي 5%

الدلالة الإحصائية أو ما يعرف p. value حددت ب 5%

10-1 صعوبات البحث

## خلاصة

من خلال هذا الفصل نبين الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من اجل الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى مجالات التي تمت فيها الدراسة من المجال المكاني الزماني كما إننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله الدراسة كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هو الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد الحلول للمشكلة المطروحة سابقا

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث انه لا يخلوا أي حد وجود الفصل من بين فصول الدراسة لانه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة العمل واضحة المعالم والإبعاد ضف إلى ذلك فانه يحدد الإطار المنهجي والعالمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه .

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء انجازه لبحثه لكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذل توضيح الركائز العلمية علمه عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها متحصلا وحتى أمكانته تعميمها .

## الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج ومناقشة

النتائج

تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي علينا تخصيص هذا الفصل إلى عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها بغية التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث وهذا في جميع الاختبارات المهارية والبدنية المعتمدة في الدراسة. وفي الأخير سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة ، ثم مقارنة النتائج البعدية بين الضابطة والتجريبية بالاعتماد على الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة الدراسة والتي أفرزت نتائجها عن ما يلي :

**عرض ومناقشة نتائج البحث** تهدف الدراسة للتعرف على أثر فعالية تمارين المنافسة في تنمية بعض الصفات

البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة

ولتحقيق ذلك أجرى الباحث مجموعة من الاختبارات القبليّة والبعديّة وكانت كالتالي :

الاختبارات المهاريّة (المناولّة المرتدّة، المحافضة على الكرة في مساحة محدّدة ، الجري بالكرة بين القوائم ، رمية التماس )

الاختبارات البدنيّة (السرعة 30م، التحمل 600م، الوثب العريض، الجري المتعرج بين الحواجز، تني الجدد إلى الأمام من

الوقوف)

## 1-2: نتائج الاختبارات القبليّة للعينة التجريبيّة والضابطة

بعد إجراء الاختبارات البدنيّة والمهاريّة القبليّة لعينة البحث وعلى أثر النتائج المتحصّل عليها قام الباحث بدراسة مدى

التجانس هذه العينة بالاعتماد على اختيار  $h$  يفن ساوي التباينات واختيار التساوي المتوسطات بالإضافة إلى مجال الثقة

95 % للفرق وأحرزت هذه العمليات على النتائج التاليّة :

## أولا الاختبارات المهاريّة

من خلال الجدول (14) يتبين لنا بالنظر إلى قيمة ليفن لتساوي التباينات نجد أن قيمة دلالة معنويّة أساسية للاختبارات

البدنيّة (التمرير ، الاحتفاظ بالكرة ، الجري بالكرة ، تماس ، 0.769 ، 0.528 ، 0.649 ، 0.205) وهي أكبر

من قيمة 0.05 مما يدل على تجانس العينتين لهما نفس التباين مما يجعلنا نقرأ السطر الأول دون السطر الثاني ، وبالنظر

كذلك لمستوى المعنويّة لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد أن قيمة دلالة (0.340 ، 0.774 ، 0.206 ،

0.230) أكبر من 0.05

مما يجعلنا نقبل بـ  $H_0$  مفادها عدم وجود فروق معنويّة لمعنى عدم وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكده مجال الثقة

حيث نجد أن قيم 0 لكل المجالات

الجدول 14 يوضح مدى التباين بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج اختبارات القبليّة للمهارات الأساسية باستخدام اختبار لفن تساوي البيانات واختبار T لتساوي المتوسطات عند مجال الثقة 95 %

الاختبارات المهارية		اختبار T لتساوي المتوسطات						اختبار لفن لتساوي التباينات		فرصية تساوي التباينات
		فرق انحراف معياري	فرق المتوسط	الدلالة معنوية	دلالة درجة حرية	T ستودنت	الدلالة معنوية	F فيتر		
اعلى	اسفل	مجال الثقة للفرق عند 95 %								
0.717	1.967	0.657	0.62	0.34	30	0.951	0.769	0.88	فرصة تساوي بيانات	
0.717	1.967	0.657	0.62	0.49	30.00	0.951	0.769	0.88	فرصة عدم تساوي البيانات	
50.99	6.784	2.906	0.84	0.77	30	0.290	0.528	0.407	فرصة تساوي بيانات	
5.102	6.787	2.909	0.48	0.77	29.69	0.290	0.528	0.407	فرصة عدم تساوي البيانات	
1.336	0.300	0.400	0.58	0.20	30	1.293	0.649	0.211	فرصة تساوي بيانات	
1.336	0.301	0.400	0.51	0.20	29.15	1.293	0.649	0.211	فرصة عدم تساوي البيانات	
0.333	1.333	0.408	0.50	0.23	30	1.225	0.295	1.135	فرصة تساوي بيانات	
0.338	1.338	0.408	0.50	0.23	26.72	1.225	0.295	1.135	فرصة عدم تساوي البيانات	

ثانيا الاختبارات البدنية

من خلال الجدول (15) يتبين لنا فالنظر إلى قيمة ليفن لتساوي التباينات نجد ان قيمة دلالة المعنوية أساسية للاختبارات البدنية (جري 30 القفز العريض ، جري 600م ، الوثب العريض. ثني الجذع للأسفل من الوقوف ، الجري المنعرج بين الحواجز)

0.166 ، 0.236 ، 0.597 ، 0.358 ، 0.179) وهي اكبر من قيمة 0.05 مما يدل على تجانس العينتين لهما نفس التباين مما يجعلنا نقرا السطر الأول دون السطر الثاني ، وبالنظر كذلك لمستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد أن قيمة دلالة (0.077 ، 0.574 ، 0.879 ، 0.34، 0.576) اكبر من 0.05

مما يجعلنا نقبل بـ  $H_0$  مفادها عدم وجود فروق معنوية لمعنى عدم وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكده مجال الثقة حيث نجد أن قيم 0 لكل المجالات

الجدول 15 يوضح مدى التباين بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج اختبارات القلبية للصفات البدنية باستخدام اختبار لفن لتساوي التباينات واختبار T لتساوي المتوسطات عند مجال الثقة 95 %

مجال الثقة للفرق عند 95 %		اختبار T لتساوي المتوسطات										اختبار لفن لتساوي التباينات		فرصة تساوي التباينات	
أعلى	أسفل	فرق انحراف معياري	فرق المتوسط	الدلالة معنوية	درجة حرية	دلالة حرية	T ستونذنت	الدلالة معنوية	اختبار T لتساوي	اختبار لفن لتساوي	اختبار التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات
1.31	0.70	0.33	0.62	0.07	30	30	1.83	0.16	2.01	F	فرصة تساوي التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	
1.33	0.09	0.33	0.62	0.08	16.16	16.16	1.83	0.16	2.01	F	فرصة تساوي التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	
0.14	0.08	0.05	0.03	0.57	30	30	0.56	0.23	1.46	F	فرصة تساوي التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	
0.14	0.08	0.05	0.03	0.57	20.84	20.84	0.50	0.23	1.46	F	فرصة تساوي التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	
0.11	0.13	0.06	0.00	0.87	30	30	0.15	0.59	0.28	F	فرصة تساوي التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	
0.11	0.13	0.06	0.00	0.87	29.73	29.73	0.15	0.59	0.28	F	فرصة تساوي التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	
0.57	0.20	0.19	0.18	0.34	30	30	0.96	0.35	0.87	F	فرصة تساوي التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	
0.58	0.20	0.19	0.18	0.34	29.83	29.83	0.96	0.35	0.87	F	فرصة تساوي التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	
1.44	0.81	0.55	0.31	0.57	30	30	0.56	0.17	1.89	F	فرصة تساوي التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	
1.44	0.81	0.55	0.31	0.57	28.89	28.89	0.56	0.17	1.89	F	فرصة تساوي التباينات	فرصة تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	فرصة عدم تساوي التباينات	

2-2 نتائج الاختبارات البدنية والمهارة القبلي والبعدى للعينتين

1-2-2 الاختبارات المهارة

أولا عرض وتحليل نتائج اختبار المناولة المرتدة

جدول رقم (16) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المهارة ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في اختبار

المناولة المرتدة

الاختبار البعدى			الاختبار القبلي			العينة	
الخطأ المعياري	الانحراف	المتوسط	الخطأ المعياري	الانحراف	المتوسط		
متوسط	المعياري	الحسابي	متوسط	المعياري	الحسابي		
0.403	1.612	6.250	0.465	1.861	3.50	16	العينة تجريبية
0.539	2.156	4.375	0.464	1.857	2.87	16	العينة الضابطة

جدول رقم (17) يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار المناولة المرتدة

الدلالة	درجة الحدية	T	اختبار العينة						
			95% مجال الثقة للفرق		خطأ معياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
			أعلى	أسفل					
0.00	15	5.36	3.84	1.657	0.512	2.049	2.75	قبلي - بعدى	العينة التجريبية
0.00	15	3.50	2.41	0.587	0.428	1.712	1.50	قبلي - بعدى	العينة الضابطة

\*مستوى الدلالة 0.05

-من خلال الجدول (17) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المناولة المرتدة.

**المجموعة التجريبية :** بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار التمرير نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.000 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

وهذا ما يؤكد كذا مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (3.842 / 1.657)

**المجموعة الضابطة :** بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار التمرير نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.003 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي .

وهذا ما يؤكد كذا مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.58737 – 2.4126)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة حققن أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ،وقد يعزنا ذلك إلى الحيز الزمني الكبير الذي يشغله التدريب على هذه المهارة ضمن البرنامج التدريبي المقترح تطبيقها في مجموعة تمارين تحت ضغط عامل الوقت و المنافس

ثانيا عرض وتحليل نتائج اختبار المحافظة على الكرة في مساحة محددة

جدول رقم (18) يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المحافظة على الكرة في مساحة محددة

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			العينة	
الخطأ المعياري	الانحراف	المتوسط	الخطأ المعياري	الانحراف	المتوسط		
متوسط	المعياري	الحسابي	متوسط	المعياري	الحسابي		
2.56	10.26	24.92	1.951	7.804	13.39	16	العينة تجريبية
2.66	10.6	18.41	2.158	8.634	12.5	16	العينة الضابطة

جدول رقم (19) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المحافظة على الكرة في مساحة

محددة

الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة					قبلي - بعدي	
			مجال الثقة للفرق % 95		خطأ معياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
			أعلى	أسفل					
0.00	15	8.77	14.32	8.725	1.313	5.253	11.52	العينة التجريبية	
0.00	15	5.82	8.002	3.715	1.005	4.022	5.859	العينة الضابطة	

\*مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول (19) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في المحافضة على الكرة في مساحة محددة

**المجموعة التجريبية :** بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار السيطرة على الكرة نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.000 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

وهذا ما يؤكده كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (8.725 / 14.323)

**المجموعة الضابطة:** بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار السيطرة على الكرة نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.000 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي .

وهذا ما يؤكده كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (8.002/3.7158) ومما يؤكد النتائج السالفة الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين حقن أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة، وقد يعزنا ذلك لآخذ التدريب على هذه المهارة حيز زمنيا مهم في البرنامج المقترح، بالتدرب على هذه المهارة كتمارين استرجاعية ايجابية

ثالثا عرض وتحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة بين القوائم

جدول (20) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري بعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة

الاختبار أبعدي			الاختبار القبلي			العينة	
الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.259	1.037	11.18	0.306	1.226	12.26	16	العينة تجريبية
0.226	0.907	12.19	0.258	1.032	12.783	16	العينة الضابطة

جدول (21) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة

الدالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة					قبلي - بعدي	
			95% مجال الثقة للفرق		خطأ معياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
			أعلى	أسفل					
0.00	15	-7.12	-0.759	-1.40	0.152	0.608	-1.084	العينة التجريبية	
0.00	15	-4.80	-0.325	-0.84	0.121	0.487	-0.585	العينة الضابطة	

\*مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول (21) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المنعرج بالكرة بين القوائم .

المجموعة التجريبية : بالنظر الى المستوى المعنوي لاختبار الجري المنعرج بالكرة بين القوائم نجد أن قيمة الدلالة

تساوي 0.00 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (1.4088 - -0.759/)

المجموعة الضابطة : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الجري المنعرج بالكرة بين القوائم نجد ان قيمة الدلالة تساوي 0.00 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي .

وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-0.8456 - -0.32579/ )

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار اين يتبين حلنا إن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمارين المنافسة لتنمية مهارة الجري بالكرة بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق العينة الضابطة ، وقد يعزنا ذلك لآخذ التدريب على هذه المهارة حيز زمنيا مهم في البرنامج المقترح ، باستعمال مجموعة تمارين للجري بالكرة تتشابه في ادائها مع مواقف اللعب الحقيقية

رابعا عرض وتحليل نتائج اختبار رمية التماس

جدول رقم (22) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في

اختبار رمية التماس

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			العينة	
الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.322	1.289	5.062	0.335	1.341	2.250	16	العينة تجريبية
0.338	1.352	3.687	0.237	0.930	1.750	16	العينة الضابطة

جدول رقم 23 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار رمية التماس

الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ معياري	مجال الثقة للفرق % 95
			مجال الثقة للفرق		المتوسط						
			أعلى	أسفل							
0.00	15	10.14	3.403	2.22	0.277	1.108	2.81	قبلي - بعدي	العينة التجريبية		
0.00	15	6.89	2.536	1.33	0.280	1.123	1.93	قبلي - بعدي	العينة الضابطة		

\*مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول (23) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار رمية التماس

المجموعة التجريبية : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار رمية التماس نجد ان قيمة الدلالة تساوي 0.000 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد ان قيمة 0 لا تنتمي للمجال (2.22133) / (3.4032)

المجموعة الضابطة : بالنظر الى المستوى المعنوي لاختبار رمي التماس بين القوائم نجد ان قيمة الدلالة تساوي 0.000 وهي اصغر من قيمة 0.05 فاننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي .

وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد ان قيمة 0 لا تنتمي للمجال (1.33877) / (2.5362)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين حلنا ان المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمارين المنافسة لتنمية مهارة التماس بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق العينة الضابطة ، وقد يعزنا ذلك لاستعمال مجموعة تمارين خاصة باليدين في مرحلة التسخين

2-2-2 الاختبارات البدنية

اولا عرض وتحليل نتائج اختبار الجري 30م

الجدول رقم (24) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة خطأ معياري متوسط لعينة البحث في

اختبار الجري 30م

الاختبار القبلي		الاختبار البعدي					
العينة	المتوسط الجاري	الانحراف المعياري	معياري متوسط	المتوسط حسابي	انحراف معياري	خطأ معياري متوسط	
16	5.401	0.607	0.151	4.9219	1.327	0.331	مجموعة تجريبية
17	5.5419	2.62	0.65	5.526	0.970	0.67	مجموعة ضابطة

الجدول رقم (25) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار جري 30م

الدلالة	درجة حرية	T	اختبار العينة					قبلي - بعدي	
			مجال الثقة للفرق عند 95 %		خطأ معياري متوسط	انحراف معياري	المتوسط الحسابي		
			أعلى	أسفل					
0.191	15	1.371	1.224	-266	0.349	1.399	0.479	العينة التجريبية	
0.235	15	1.239	0.010	-040	0.012	0.048	0.015	العينة الضابطة	

\*مستوى الدلالة 0.05

-من خلال الجدول (25) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة 30م المجموعة التجريبية : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار جري 30م نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.191 وهي اكبر من 0.05 فإننا نقبل  $H_0$  والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 موجودة في مجال ما بين (-0.26)/ (1.22)

المجموعة الضابطة : بالنظر إلى مستوى المعنوي لاختبار جري 30م نجد إن قيمة الدلالة تساوي 0.235 وهي اكبر من 0.05 فإننا نقبل بـ  $H_0$  والتي مفادها عدم وجود اختلاف معنوي ما بين اختبار قبلي والاختبار البعدي حيث نجد أن قيمة 0 تنتمي إلى مجال (-0.04081 / 0.01081)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين يتبين لنا ان المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة، وقد يعزنا ذلك الى تشخيص جانب مهم من التمارين تخص مبادئ السرعة ،بالإضافة الى تخص سرعة رد الفعل و سرعة التنفيذ

تانيا عرض وتحليل نتائج اختبار التحمل 600م

الجدول (26) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري المتوسط لعينة البحث في

اختبار 600 م

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			العينة		
الخطأ المعياري	الانحراف	المتوسط	الخطأ المعياري	الانحراف			المتوسط
متوسط	المعياري	الحسابي	متوسط	المعياري	الحسابي		
0.067	0.270	5.526	0.655	0.262	5.54	16	العينة تجريبية
0.062	0.249	2.178	0.062	0.249	2.17	16	العينة الضابطة

الجدول رقم (27) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التحمل 600 م

الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ معياري	مجال الثقة للفرق % 95
			مجال الثقة للفرق		الانحراف المعياري	خطأ معياري				
			أعلى	أسفل						
0.00	15	1.64	-0.02	-0.05	-0.006	0.024	0.036	قبلي - بعدي	العينة التجريبية	
0.72	15	5.91	0.07	-0.06	-0.034	0.137	0.005	قبلي - بعدي	العينة الضابطة	

\*مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول (27) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار تحمل 600 م المجموعة التجريبية بالنظر الى المستوى المعنوي لاختبار جري 600 م نجد ان قيمة الدلالة تساوي 0.000 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل بـ  $h_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدى . وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد ان قيمة 0 لا تنتمي للمجال (-0.02358 - 0.5017)

المجموعة الضابطة : بالنظر الى المستوى المعنوي لاختبار التحمل 600 م نجد ان قيمة الدلالة تساوي 0.872 وهي اكبر من قيمة 0.05 فاننا نقبل بـ  $h_0$  والتي مفادها انه لا يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى . وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد ان قيمة 0 تنتمي للمجال (-0.6757 - 0.7882)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار اين يتبين ان المجموعة التجريبية حققت احسن متوسط حسابي وهذا راجع الى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل احسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ، وقد يعزنا ذلك الى تضمن البرنامج جانب مهم من التمارين الهوائية المدججة والمنفصلة

ثالثا عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض

الجدول رقم (28) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومنه الخطأ المعياري المتوسط لعينة البحث

في اختبار اختبار الوثب العريض

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			العينة	
الخطأ المعياري	الانحراف	المتوسط	الخطأ المعياري	الانحراف	المتوسط		
متوسط	المعياري	الحسابي	متوسط	المعياري	الحسابي		
0.287	0.115	1.582	0.410	0.164	1.476	16	العينة تجريبية
0.045	0.181	5.525	0.451	0.180	1.466	16	العينة الضابطة

الجدول رقم (29) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار جري الوثب العريض

الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة				المتوسط الحسابي	الانحرف المعياري	خطأ معياري متوسط	مجال الثقة للفرق % 95
			أعلى	أسفل	قبلي - بعدي	قبلي - بعدي				
0.00	15	3.96	0.163	0.491	0.267	0.107	0.106	قبلي - بعدي	العينة التجريبية	
0.00	15	4.69	0.084	0.031	0.012	0.049	0.058	قبلي - بعدي	العينة الضابطة	

\*مستوى الدلالة 0.05

-من خلال الجدول (29) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار الوثب العريض

المجموعة التجريبية: بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الوثب العريض نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.001 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $h_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى.

وهذا ما يؤكد كذالك مجال الثقة للغرق عند 95% حيث نجد ان قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.163 – 0.49) .  
المجموعة الضابطة بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الجري العريض نجد ان الدلالة تساوي 0.000 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $h_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدى .  
وهذا ما يؤكد كذالك مجال الثقة للغرفة عند 95% حيث نجد ان قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.03172 – 0.08458 )

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبتين والضابطة لهذا الاختبار أين تبين لنا ان المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ،وقد يعزنا ذلك الى محتوى البرنامج الذي يجمع مجموعة من التمارين التي تعمل على تنمية هذه الصفة (كتمارين الانطلاق في السرعة-الالتحام في اللعب الصغير)

رابعا عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بين الحواجز

جدول رقم (30) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في

اختبار الجري المتعرج بين الحواجز

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			العينة	
الخطأ المعياري	الانحراف	المتوسط	الخطأ المعياري	الانحراف	المتوسط		
متوسط	المعياري	الحسابي	متوسط	المعياري	الحسابي		
0.108	0.435	7.216	0.141	0.565	7.8631	17	العينة تجريبية
0.152	0.610	7.527	0.1312	0.524	8.0494	17	العينة الضابطة

جدول رقم (31) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز

الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة					قبلي - بعدي	
			الثقة للفرق		خطأ معياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
			أعلى	أسفل					
0.002	15	-3.79	-0.28	-1.01	0.170	0.682	0.646	العينة التجريبية	
0.001	15	-3.98	0.24	0.80	0.130	0.523	0.521	العينة الضابطة	

\*مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول (31) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري بين الحواجز المجموعة التجريبية : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الجري بين الحواجز نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.002 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد ان قيمة 0 لا تنتمي للمجال (1.0105 - -0.2832/)

المجموعة الضابطة : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار الجري بين الحواجز نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.001 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي . وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد ان قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.80087 - -0.24285/)

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار أين تبين لنا ان المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ،وقد يعزنا ذلك لاحد جانب التدريب على الرشاقة نصيب زميني من البرنامج،من خلال مجموعة تمارين لتنمية الرشاقة بالكرة وبدون كرة

خامسا عرض وتحليل نتائج ثني الجذع للأسفل من الوقوف

جدول رقم (32) يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ المعياري لعينة البحث في

اختيار ثني الجذع للأسفل من الوقوف

الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			العينة	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري متوسط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري متوسط		
2.3125	1.400	0.350	5.000	1.095	0.273	16	العينة تجريبية
2.6250	1.170	0.426	3.5625	1.459	0.364	16	العينة الضابطة

جدول رقم (33) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف

الدلالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة					قبلي - بعدي	
			مجال الثقة للفرق 95 %		خطا معياري متوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
			أعلى	أسفل					
0.00	15	11.358	3.19185	2.18315	0.23662	0.94648	2.68750	العينة التجريبية	
0.00	15	5.514	1.29989	0.57511	0.17002	0.68007	0.93750	العينة الضابطة	

\*مستوى الدلالة 0.05

-من خلال الجدول (33) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف

المجموعة التجريبية : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.00 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى .

وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد ان قيمة 0 لا تنتمي للمجال (2.18315/3.1918/

المجموعة الضابطة : بالنظر الى المستوى المعنوي لاختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.000 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل  $H_0$  والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدى .

وهذا ما يؤكد كذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.57511/1.29989/

ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة لهذا الاختبار اين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ،وقد يعزنا ذلك إلى أن التدريب على تنمية المرونة أخذ حيزا زمنيا مهم في البرنامج المقترح



ثانيا عرض وتحليل نتائج اختبار المحافظة على الكرة في مساحة محددة

من خلال الجدول (35) يتبين لنا

بالنظر الى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد ان قيمة الدلالة المعنوية لاختبار مهارة الاحتفاظ بالكرة في منطقة محددة وهي (0.02) اقل من قيمة 0.05 مما يجعلنا نقبل  $H_0$  والتي مفادها وجود فروق معنوية بمعنى وجود اختلاف

وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد ان قيمة 0 غير موجودة في كمجال الثقة وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون ان متوسط الفرق لعينة البحث ضابطة وتجريبية له دلالة إحصائية هناك فروق لصالح العينة التجريبية وهذا راجع الى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمارين المدججة والتأكيد على عمل هذه المهارة في مرحلة التسخين .

الجدول (35) يبين دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الاحتفاظ بالكرة

		اختبار T لتساوي المتوسطات					اختبار لفن لتساوي التباينات			
ا مجال الثقة للفرق عند % 95		فرق انحراف المعياري	فرق المتوسط	المعنوية الدلالة	درجة معنوية	T ستودنت	الدلالة معنوية	F فيشر		
اعلى	اسفل									
1.04	14.06	3.69	6.50	0.02	30	1.76	0.48	0.51	فرصة تساوي تباين	الاحتفاظ بالكرة في منطقة محددة
1.04	14.06	3.69	6.50	0.02	92.9	1.76			فرصة عدم تساوي التباين	

ثالثا عرض وتحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة

من خلال الجدول (36) يتبين لنا

بالنظر الى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد ان قيمة الدلالة المعنوية لاختبار مهارة رمية التماس وهي 0.006 اقل من قيمة 0.05 مما يجعلنا نقبل  $H_0$  والتي مفادها وجود فروق معنوية بمعنى وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد أن قيمة 0 غير موجودة في كمجال الثقة. وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن متوسط الفرق لعينة البحث ضابطة وتجريبية له دلالة إحصائية وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمارين تماشى مع مواقف اللعب .

الجدول (36) يبين دلالة الفروق في نتائج الاختبار أبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة

اختبار T لتساوي المتوسطات						اختبار لفن لتساوي التباينات		F فيشر	الدلالة معنوية	T ستودنت	درجة معنوية	المعنوية الدلالة	فرق المتوسط	فرق انحراف المعياري	ا مجال الثقة للفرق عند % 95	
		0.467	1.37	0.006	30	2.943	0.58								0.38	
اعلي	أسفل															
-0.42	-2.23	0.467	1.37	0.006	30	2.943	0.58	0.38	فرصة تساوي تباين	الجري						
-0.42	-2.23	0.467	1.37	0.006	29.98				فرصة عدم تساوي التباين	المنعرج بالكرة						

رابعا عرض وتحليل نتائج اختبار رمية التماس

من خلال الجدول (37) يتبين لنا

بالنظر إلى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد أن قيمة الدلالة المعنوية لاختبار الجري المتعرج بالكرة (0.006) اقل من قيمة 0.05 مما يجعلنا نقبل  $H_0$  والتي مفادها وجود فروق معنوية بمعنى وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد ان قيمة 0 غير موجودة في كل المجالات وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن متوسطات القدرة لعينة البحث ضابطة وتجريبية والتي لها دلالة إحصائية وهذا راجع إلى استخدام البرنامج التدريبي وذلك لاختبار تمارين تنافسية مناسبة تساعد على تطوير هذه المهارة تحت ضغط المنافس والوثب

الجدول (37) يبين دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار رمية التماس

اختبار T لتساوي المتوسطات						اختبار لفن لتساوي التباينات		F فيشر	الدلالة معنوية	فرصة تساوي تباين	رمية التماس
مجال الثقة للفروق عند 95 %		فرق انحراف المعياري	فرق المتوسط	المعنوية الدلالة	درجة معنوية	T ستودنت	الدلالة معنوية				
اعلى	اسفل										
0.72	0.31	0.34	1.01	0.006	30	2.95	0.86	0.02	فرصة تساوي تباين	رمية التماس	
1.72	0.31	0.34	1.01	0.00	29.9	2.95			فرصة عدم تساوي التباين		



ثانيا عرض وتحليل نتائج اختبار التحمل 600م

من خلال الجدول (39) يتبين لنا بالنظر الى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد ان قيمة الدلالة المعنوية لاختبار التحمل وهي (0.874) اكبر من قيمة 0.05 مما يجعلنا نقبل Ho والتي مفادها عدم وجود فروق معنوية. بمعنى عدم وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد أن قيمة 0 موجودة في كمجال الثقة وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن متوسط الفرق لعينية البحث ضابطة وتجريبية ليست لها دلالة إحصائية رغم انه كانت هناك فروق طفيفة ولصالح العينة التجريبية وهذا راجع الى تعيين البرنامج التدريبي العادي و الذي يهتم بالتدريب المنفصل ويخصص وقت كبير إلى التحمل بدون كرة .

الجدول (39) يبين دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار التحمل 600

اختبار T لتساوي المتوسطات		اختبار F لتساوي التباينات		اختبار T لتساوي المتوسطات		اختبار F لتساوي التباينات		التحمل 600 م	فرصة تساوي تباين
فرق ا مجال الثقة للفرق عند 95 %	فرق انحراف المعياري	فرق المتوسط	المعنوية الدلالة	درجة معنوية	T ستودنت	الدلالة معنوية	F فيشر		
أعلى	أسفل								
0.12	-0.14	0.03	0.01	0.87	30	0.16	0.09	3.02	فرصة تساوي تباين
0.12	-0.14	0.06	0.01	0.87	18.90	0.16			فرصة عدم تساوي التباين

ثالثا عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض

من خلال الجدول (40) يتبين لنا بالنظر إلى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد أن قيمة الدلالة المعنوية لاختبار الوثب العريض (0.293) اكبر من قيمة 0.05 مما يجعلنا نقبل  $H_0$  والتي مفادها عدم وجود فروق معنوية بمعنى عدم وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد أن قيمة 0 موجودة في كل المجالات وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن متوسطات القدرة لعينة البحث ضابطة وتجريبية ليست لها دلالة إحصائية رغم انه كانت هناك فروق طفيفة ولصالح العينة التجريبية وهذا راجع الى اهتمام البرنامج التدريبي المقترح بتطوير هذه الصفة باستخدام تمارين خاصة بالكرة وبدون كرة تناسب مع هذه المرحلة العمرية .

الجدول ( 40 ) يبين دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض

اختبار T لتساوي المتوسطات						اختبار لفن لتساوي التباينات		F فيشر	الدلالة معنوية	الوثب العريض	
مجال الثقة للفرق عند 95 %		فرق انحراف المعياري	فرق المتوسط	المعنوية الدلالة	درجة معنوية	T ستودنت	3.99				فرصة تساوي تباين
أعلى	أسفل										
0.52	-0.16	0.537	0.057	0.293	30	1.07	0.55	فرصة عدم تساوي التباين			
0.53	-0.16	0.053	0.75	0.295	25.36	1.07					

رابعاً عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بين الحواجز

من خلال الجدول (41) يتبين لنا بالنظر الى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد ان قيمة الدلالة المعنوية لاختبار الجري المتعرج بين الحواجز وهي (0.311) اكبر من قيمة 0.05 مما يجعلنا نقبل  $H_0$  والتي مفادها عدم وجود فروق معنوية. بمعنى عدم وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد ان قيمة 0 موجودة في كمجال الثقة وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون ان متوسط الفرق لعينة البحث ضابطة وتجريبية ليست لها دلالة إحصائية رغم انه كانت هناك فروق طفيفة ولصالح العينة التجريبية وهذا راجع الى اهتمام البرنامج التدريبي المقترح بتطوير هذه الصفة باستخدام تمارين خاصة بالكرة وبدون كرة ذلك باعتبار هذه المرحلة أحسن مرحلة لتطوير صفة الرشاقة .

الجدول ( 41 ) يبين دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الجري بين الحواجز

اختبار لفن لتساوي التباينات		اختبار T لتساوي المتوسطات					اختبار لفن لتساوي التباينات		الجري المتعرج بين الحواجز
F فيشر	الدلالة معنوية	T ستودنت	درجة معنوية	المعنوية الدلالة	فرق المتوسط	فرق انحراف المعياري	الدلالة معنوية	F فيشر	
1.35	0.25	0.66	30	0.10	0.31	0.18	0.07	-0.69	فرصة تساوي تباين
		1.66	27.12	0.10	0.31	0.18	0.07	-0.69	فرصة عدم تساوي التباين

خامسا عرض وتحليل نتائج ثني الجذع للأسفل من الوقوف

من خلال الجدول ( 42 ) يتبين لنا بالنظر إلى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد ان قيمة الدلالة المعنوية لاختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف وهي 0.04 اقل من قيمة 0.05 مما يجعلنا نقبل ب Ho والتي مفادها وجود فروق معنوية بمعنى وجود اختلاف .

وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد ان قيمة 0 غير موجودة في كل المجال وعلى هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح لفروق المتوسطات لعينة البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية وهذا راجع لاستخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمارين المنافسة والذي أعطى اهتمام واضح لهذه الصفة المرونة باعتبار هذا السن هو السن المناسب لتطويرها .

الجدول (42) يبين دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار ثني الجذع

للأسفل

اختبار T لتساوي المتوسطات						اختبار لفن لتساوي التباينات		F فيشر	الدلالة معنوية	T ستودنت	درجة معنوية	المعنوية الدلالة	فرق المتوسط	فرق انحراف المعياري	ا مجال الثقة للفروق عند 95 %	
		اسفل	اعلى	فرق	فرق	فرق	فرق									
0.50	2.36	0.45	1.43	0.04	30	3.15	0.39	1.74	فرصة تساوي تباين		ثني الجذع للأسفل		فرصة عدم تساوي التباين			
0.50	2.37	0.45	1.43	0.04	27.83	3.15			فرصة عدم تساوي التباين		ثني الجذع للأسفل		فرصة تساوي تباين			

## 2-4 الاستنتاجات

من خلال الدراسة التي قاضى بها أهداف الدراسة، ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة ، والاختبارات البعديّة لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعديّة حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل بـ  $H_0$  للاختبارات البدنية (الوثب العريض - الجري المنعرج بين الحواجز - المرونة

- لا يوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة لعينة البحث حيث تبين أن قيمة الدلالة المعنوية اكبر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل بـ  $H_0$  للاختبارات البدنية (السرعة - التحمل)

-هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة لعينة البحث ، حيث تبين أن قيمة الدلالة المعنوية اكبر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل بـ  $H_0$  للاختبارات المهارية (المناولّة - الاحتفاظ بالكرة - الجري بالكرة - التماس)

إن إتباع أسلوب التدريب العادي للعينة الضابطة في عملية التدريب والتي تعتمد على الأسلوب المنفصل أدى إلى تحسين محدود لبعض المهارات الأساسية (المناولّة - الاحتفاظ بالكرة - الجري المنعرج بالكرة - التماس) مقارنة بأسلوب تمارين المنافسة

إن برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية له اثر ايجابي على تنمية قدرات اللاعبين وهذا ما يبين وضوح فعالية تأثير تمارين المنافسة في تطوير مستوى انجاز عينة البحث .

## 2-5 مناقشة فرضيات البحث

اولا الفرضية الأولى : تؤثر فعاليات تمارين المنافسة ايجابيا في تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ

كرة القدم تحت 13 سنة

مناقشة الفرصة الأولى :

- إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى ذلك أن :

توضح الجداول ( 23/21/19/17 ) إن هناك فرق اكبر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل بـ  $H_0$  في نتائج الاختباري القبلي والبعدي للمجموعة في جميع المهارات الأساسية ولصالح الاختبار البعدي .

أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فهناك فروق غير دالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح البعدي ولكن بنسبة اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية وقد يعز الباحث ذلك إلى تخصيص البرنامج التقليدي حيز زمني قليل لجانب الإعداد المهارى. وقد يعز الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستعمال أسلوب المدمج بالاعتماد على تمارين المنافسة بالكرة

تانيا الفرضية الثانية : تؤثر فعاليات تمارين المنافسة ايجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة .

مناقشة الفرضية الثانية : إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة الفرضية البحث الثانية :

يوضح الجدول (33/31/29) إن هناك فرقا دال إحصائيا بالنظر إلى قيمة الدلالة المعنوية وهي اقل من قيمة 0.05 والتي لا تقبل بـ  $H_0$  في نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع الصفات البدنية ولصالح الاختبار البعدي ما عدا صفة السرعة، التحمل (27/52) فكانت تتميز بمتوسطات حسابية للاختبار البعدي أحسن من الاختبار القبلي ، حيث لم تكن هذه الفروقات دالة إحصائيا وهذا راجع إلى تعاملنا مع الأجزاء بالمائة في مثل هذه الاختبارات لذا لا يظهر الفرق المعنوي وقد يعز الباحث بسبب ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق من طرف المجموعة التجريبية بالاعتماد على أسلوب المنافسة .

أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فهناك فروق دالة غير إحصائيا بالنظر إلى قيمة الدلالة المعنوية وهي اقل من قيمة 0.05 والتي لا تقبل بـ  $H_0$  في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في بعض الصفات البدنية (قوة ، رشاقة ، مرونة)

ماعدًا صفة (السرعة ، التحمل) فكانت تتميز بمتوسطات حسابية للاختبار البعدي أحسن من الاختبار القبلي حيث لم تكن هذه الفروقات دالة إحصائيا هذا راجع إلى تعاملنا مع الأجزاء بالمائة في مثل هذه الاختبارات لذا لا يظهر الفرق المعنوي وقد يعز الباحث ذلك إلى البرنامج العادي المطبق من قبل المجموعة الضابطة والذي تعمد على أسلوب التدريب المنفصل

### 2-6 اقتراحات مستقبلية

من خلال م توصل إليه البحث من نتائج واستنتاجات يوصي بمايلي

- ✓ ضرورة خلق توازن بين أسلوب التدريب المدمج وأسلوب التدريب المنفصل
- ✓ التركيز على استخدام تمارين المنافسة في تدريب المهارات كون انه أثبتت فعالية ايجابية في تنمية هذا النوع
- ✓ ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية والبدنية قبل وإنشاء وبعد تنفيذ إي برنامج
- ✓ إجراء بحوث مشابهة باستخدام أسلوب المنافسة كفاعلية هذا الأسلوب على الأداء الخططي

## 2-7 ملخص البحث

### مقدمة ومشكلة البحث

أشهرت رياضة كرة القدم جدا لم تبلغه رياضة أخرى واكتسبت شعبية كبيرة في المجتمع كما حظيت باهتمام جميع الهيئات الرياضية العامة ومن خلال نظرة متفحصة للتطور الكبير والسريع الحاصل في مجالات الحياة بصورة عامة وفي المجال الرياضي بشكل خاص حيث إن كل هذا التطور جاء نتيجة القدرة الفائقة على ربط مختلف العلوم واستخدامهم في البحوث من أجل الاستفادة منها في تطوير مختلف النواحي الرياضية واحد هذه العلوم هو علم التدريب الرياضي الذي يعد المحك الحقيقي للوصول إلى المستوى العالي وبالنظر إلى طبيعة الأداء في كرة القدم وما تتميز به باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق منافسه ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا في برامج إعداد وتدريب الناشئين التي تهدف البرامج التدريبية إلى الرفع من مستوى الناشئين باستعمال أحدث الأساليب والطرق العلمية والابتعاد عن الطرق والأساليب التقليدية والتي تعتمد أسلوب التدريب المنفصل والذي تجمع علاقة بسيطة تحقيقه وواقع اللعب ومن خلال مواقف اللعب المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بما (المهارات المركبة أو المنهجية) وهي تمثل شكل من البناء تتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتالي وتؤثر كل منها على الأخر تأثير متبادل فتمارين المنافسة هي وسيلة من أسلوب التدريب المدمج والتي تسمح للمدرب على إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظروف المباراة حيث يعد امتلاك للمهارات المنفردة وارتقائها لها (مناولة - استلام... الخ) ليست بأهمية توافر القدرة على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جري ثم مراوغة ثم مناولة... الخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة

وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين أضافت إلى خبرة الباحث الميدانية والنظرية في الفئات الصغرى فقد لاحظنا عدم استخدام المدربين للأساليب الحديثة في عملية التدريب مع الانتقاء العشوائي للتمارين بالاعتماد على تمارين الجيومترية لتنمية المهارات ومنه توصل الباحث إلى تحديد موضوع دراسته في معرفة أثر فعالية تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة .

### أهداف البحث : يهدف البحث إلى

- ✓ معرفة أثر فعالية تمارين المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة
- ✓ معرفة أثر فعالية تمارين المنافسة على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة

## فروض البحث :

يؤثر البرنامج المقترح لفعالية تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة

يؤثر البرنامج المقترح لفعالية تمارين المنافسة في تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة . **الباب**

**الأول :** الدراسة النظرية وتقسّمها إلى 4 فصول

**الفصل الأول :** قام الباحث في هذا الفصل بالتطرق للتدريب الحديث في لعبة كرة القدم مع التطرق لمبادئ وطرق الحديثة بالإضافة إلى المناهج مع الوقوف على الأساليب الحديثة المستعملة في عملية التدريب .

**الفصل الثاني :** يبين هذا الفصل مختلف أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم مع الوقوف على طريقة أداء هذه المهارات بالإضافة إلى التطرق إلى طرق ونظريات التعلم .

**الفصل الثالث :** وقد تم هذا الفصل عرض أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم (السرعة – القوة – الشاقة – المرونة ) كما تم عرض أهم المبادئ وطرق تسمية هذه الصفات .بالإضافة الى التطرق الى خصائص المرحلة العمرية(11-13 سنة) ومميزاتها

وقد استعان الباحث في هذا الباب على مجموعة من المصادر والمراجع العربية والأجنبية وكان ذلك من اجل إثراء المكتبة الجزائرية بمرجع علمي جديد.

**الباب الثاني :** الدراسة الميدانية

بحيث اهتم الباب بالتطرق إلى تجربة البحث الميدانية والمكملة في تأثير تمارين المنافسة من خلال البرنامج التدريبي المقترح وقد شمل هذا الباب ثلاثة فصول :

**الفصل الأول :** إجراءات البحث الميدانية بالتطرق إلى كل ماله علاقة بهذا الجانب من منهج البحث مجتمع وعينة البحث ومحاولات البحث أدوات البحث بالإضافة إلى الدراسة الإحصائية ، ضبط المتغيرات .

**الفصل الثاني :** وقد تضمن عرض ومناقشة نتائج البحث فقد وضحت نتائج البحث فعالية البرنامج التدريبي لتمرين المنافسة وتأثيرها على بعض المهارات وبعض الصفات البدنية حيث تحصلت المجموعة التجريبية على أحسن النتائج .

مقارنة بالمجموعة الضابطة من خلال الدراسات الإحصائية بالنية للاختبارات مهارية والاختبارات البدنية . مع تطرق الباحث في هذا الفصل الى الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات فركزت الاستنتاجات على مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لتمرين المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية .

### المراجع باللغة العربية

- 1- إبراهيم زكي خطابية. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- إبراهيم شعلان عمر أبو المجد. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة. مكتبة الأكاديمية.
- 3- إبراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم.
- 4- إبراهيم وجيه محمود. (1995). أسس التعلم ونظرياته وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعارف.
- 5- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- أبو العلا عبد الفتاح. (1985). بيولوجيا الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- أبو الفتاح إبراهيم شعلان. (1993). فسيولوجية تدريب كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 8- أمر الله البساطي. (1980). التدريب والإعداد البدني. مصر: مطبعة الإسكندرية.
- 9- بطرس رزق الله. (1994). طرق التدريب في مجال التربية الرياضية. العراق: جامعة بغداد.
- 10- بطرس رزق الله. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. مصر : مطبعة الإسكندرية.
- 11- بن دهمان نصر الدين. (2010-2011). محاضرات الماجستير في مقياس تخطيط التدريب. جامعة مستغانم.
- 12- بن لكحل منصور. (2005-2006). تحليل فاعلية الاداء المهاري الهجومي وعلاقته بالتفكير الخططي للاعب كرة القدم او اسط. جامعة مستغانم
- 13- بن سي قدور الحبيب. (2008). تحديد مستويات معيارية لإنتقاء التلاميذ الناشئين 12-13 سنة في مسابقة الرباعي. جامعة مستغانم.
- 14- تامر محسن، وثق الناجي. (1989). كرة القدم وعناصرها الأساسية. المطبعة الجامعية .
- 15- حسن السيد أبو عبد. (2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 16- حسن السيد أبو عبده. (2001). الإتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم. مكتبة الإشعاع الفنية.

- 17- حسن السيد أبو عبده. (2008). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق. الإسكندرية : كلية التربية للبنين.
- 18- حسن مندلاوي قاسم. (1979). التدريب بين النظرية والتطبيق. بغداد.
- 19- حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 20- حنفي محمود مختار. (1980). مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 21- زكي محمد حسن. (1988). الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطوية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 22- زيتوني عبد القادر. (2001). تقييم فاعلية منهج ت.ب.ر على طلبة التعليم الثانوي في تحقيق بعض الاهداف التعليمية. جامعة مستغانم.
- 23- سامي الصفار وآخرون. (1987). كرة القدم. العراق: بغداد.
- 24- سبع بو عبد الله. تعديل بعض السلوكات الإنحرافية للمعاقين عقليا بواسطة تأثير النشاط الحركي المكيف. جامعة مستغانم.
- 25- سيد أحمد عدة. أثر التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس والأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني وافنجاز في القفزة الثلاثية. جامعة مستغانم.
- 26- طاهر طاهر. (2001). دليل تعليمي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى تلاميذ الكرة الطائرة في المنهاج . جامعة مستغانم.
- 27- طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 28- عبد الحميد شرف. (1997). التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر.
- 29- عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين. (1988). مبادئ علم التدريب . بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- 30- عبد العزيز فهمي. (1994). مبادئ الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 31- عزة محمد كاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 32- ميم مختار. (1996). أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية للمدارس كرة القدم .

- 33- عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي نظريا وتطبيقيا. الإسكندرية: دار الفكر المعارف.
- 34- عصام نور سرية. (2004). سيكولوجية التعلم. جامعة الزقازيق.
- 35- عطا الله أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 36- علي فهمي البيك. (1992). أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية. مصر: مطبعة الإسكندرية.
- 37- عماد عبد الرحيم الزغلول. (2010). مبادئ علم النفس التربوي. دار الكتاب الجامعي.
- 38- عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي. (1997). تخطيط وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 39- عمر بجوش ومحمد ذنبيات. (1995). منهج البحث العلمي. ديوان النطبوعات الجامعية.
- 40- عويسي الجبالي. (2001). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. القاهرة: دار GMC للطباعة والنشر.
- 41- قاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 42- قاسم حسن حسين. (1998). الأسس النظرية والعلمية لفعالية ألعاب السباحة والميدان. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 43- كمال جمال الرضي. (1989). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. دار وائل للنشر.
- 44- كمال جمال الرضي. (2005). الجديد في ألعاب القوى. الأردن: دار وائل.
- 45- محمد حجار خرفان. (2005-2006). أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم. جامعة مستغانم.
- 46- محمد حسن علاوي. (1988). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 47- محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. القاهرة.
- 48- محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 49- محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح. (1984). فسيولوجية التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.

- 50- محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب. (1990). البحث العلمي في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 51- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. دار السعادة للطباعة.
- 52- محمد صبحي حسانين، أحمد الكسري. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 53- محمد طلعة المعاطي. (1998). تأثير أسلوب تدريبي خططي للضربات الحرة داخل المنطقة لـ 8 ياردات على نتائج الهوكي . القاهرة : جامعة حلوان.
- 54- محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. (1984). الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 55- محمد عبد الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. أساسيات كرة القدم الفنية. دار العلم للمعرفة.
- 56- محمد عوض بسيوني، قيصل ياسين الشاظمي. (1992). نظريات وطرق التربية . ديوان المطبوعات الجامعية.
- 57- مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي (من الطفولة إلى المراهقة). القاهرة : دار الفكر العربي.
- 58- مفتي إبراهيم حماد. (1994). الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 59- مفتي إبراهيم حماد. (1989). دراسة تحليلية للتهديف من الجانب المحجومي في كرة القدم . القاهرة: جامعة حلوان.
- 60- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 61- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- 62- مقراني جمال. (2006). تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة البد 10-12 سنة. جامعة مستغانم.
- 63- مهني حسن البشتاوي، إبراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.

- 64- موفق أسعد محمود الهبيتي. (2000). الإختبارات والتكنيك في كرة القدم. الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 65- موفق أسعد محمود الهبيتي. (2009). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. دار دجلة ناشرون وموزعون. ناهد م.
- 66- ناهد محمد سعد، نيللي رمزي فهيم. (1998). طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 67- نبيل عبد الهادي. (1999). القياس والتقييم التربوي واستخدامه في مجال التدريس. الأردن: دار وائل للنشر.
- 68- ناصر عبد القادر. (2005-2006). تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية في الوسط والهجوم في احدات التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم. جامعة مستغانم
- 69- هشام عدنان الكيلاني. (2006). قسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية. دار حنين للتوزيع مكتبة الفلاح.
- 70- وجيه محبوب. (1987). التحليل الحركي. العراق: جامعة بغداد.
- 71- يه محبوب. (1989). علم الحركة. العراق : مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر.

## المراجع باللغة الاجنبية

- 72 dellal, a. (2008). *l entrainement a la performance*. debook.
- 73 DOUCET, C. (2002). *FOOTBALL ENTRAINMENT TACTIQUE*. PARIS: - OMPHORA.
- 74 jurgan, w. (1993). *manuel dentrainment* . paris: vigot.
- 75 jurgan, w. (1983). *manuel dentrainment*. paris: vigot.
- 76 jurgan, w. (1986). *manuel entrainement* . paris: vigot.
- 77 jurgan, w. (1995). *manuel entrainement*. paris: vigot.
- 78 lambertin, f. (2000). *football preparation physique integrie*. paris: omphora.
- 79 lewin, a. w. (2002). *junior football*. paris: flammarion .
- 80 manno, r. (1989). *base de entrainement sportif*. revue.
- 81 MERCIER, G. (2006). *football comprendre et pratique faire savoir pour savoir faire*.
- 82 seguin, f. g. (2004). *football initiation et perfectionnement des jeunes*. paris: omphora.
- 83 tellman, r. (1996). *football entrainer specifique* .
- 84thelle, t. (1987). *manuel de leducation sportif*. paris: vigot.
- 85 turpine, b. (2002). *preparation et entrainementde footballer*. omphora.
- 86 waty, y. c. (2001). *entraineur de football la technique corrige pour progresser*. paris: actio.

الملاحق



النتائج البعدية للدراسة الاستطلاعية

رسمي التماس (نقاط)	الجري بالكرة الثانية	المحافظة على الكرة الثانية	المنافسة المتداولة	الجدع من الجذع	ثني لأسفل للوقوف (سم)	بين حواجز ثانية (سم)	الوثب المعريض (سم)	م 600	م 30	الوزن	الطول	السن	اللاعب
12.02	02	4.50	03	02	8.80	1.20	2.16	5.39	34	136	13	01	
13.00	03	9.20	02	01	7.52	1.45	2.20	5.82	30	135	12	02	
12.25	02	9.20	01	03	8.00	1.62	2.25	5.55	34	148	13	03	
13.10	01	9.50	02	02	7.10	1.50	2.10	5.68	34,5	149	13	04	
12.25	03	20.00	01	01	7.80	1.35	2.25	5.68	34	138	13	05	
13.22	02	7.30	02	01	8.25	1.55	2.10	5.52	36	147	12	06	
12.40	01	30.00	01	0.3	8.10	1.45	2.30	5.54	33	148	13	07	
12.45	02	8.50	03	01	8.18	1.60	2.27	5.15	33	148	13	08	

نتائج الاختبارات القبلية للعبة التجريبية

رسمي التماس (نقاط)	الجري بالكرة (الثانية)	المحافظة على الكرة (الثانية)	المنافسة المرندة (النقاط)	ثني الجذع للأسفل من الوقوف (سم)	الجري المنفرد بين حواجز (ثانية)	العريض (سم)	م 600	م 30	الوزن	الطول	تاريخ الميلاد	اللاعب
01	12.32	14.86	07	01	7.40	1.10	2.31	5.42	32	144	12	01
03	11.00	11.36	03	02	8.62	1.57	2.27	5.21	37	150	13	02
02	12.51	9.62	03	03	7.40	1.60	2.30	5.00	33.6	140	12	03
02	12.72	7.20	03	01	7.66	1.25	1.47	5.19	31.7	139	13	04
03	13.25	9.68	03	01	7.70	1.39	2.29	5.70	41.7	153	13	05
03	11.00	28.76	07	01	7.25	1.50	2.23	5.05	34	150	13	06
03	13.62	18.20	03	02	7.28	1.57	2.20	5.11	37	150	13	07
01	12.00	18.00	03	03	8.92	1.50	2.08	5.20	32	147	13	08
01	13.02	8.25	03	01	8.90	1.50	2.14	5.38	33	145	13	09
03	12.50	19.12	07	05	8.04	1.45	2.28	5.30	34	148	12	10
06	11.32	8.75	03	01	7.60	1.29	2.20	5.40	42.2	156	13	11
01	09.70	8.04	03	05	8.20	1.60	2.10	5.38	42.2	147	13	12
01	12.14	31.23	03	02	8.28	1.45	2.08	5.32	32	138	12	13
01	13.50	10	03	03	7.30	1.52	2.23	4.87	35.5	148	13	14
03	12.10	5.10	01	04	7.60	1.70	2.25	5.20	41	156	13	15
02	14.55	6.20	01	02	7.66	1.45	2.34	5.40	33.7	143	12	16

نتائج الاختبارات القبلية للعبة الضابطة

رمي التماس (نقاط)	الجري بالكرة (الثانية)	المحافظة على الكرة (الثانية)	المنافسة المرندة (النقاط)	ثني الجذع للأسفل من الوقوف (سم)	الجري المتعرج بين حواجز (ثانية)	العريض (سم)	م 600	م 30	الوزن	الطول	العمر (سنة)	اللاعب
00	4	7.65	01	01	9.20	1.10	2.28	6.04	32	140	13	01
02	12.06	6.30	03	02	8.22	1.15	2.15	5.38	35	136	13	02
01	14.64	20.50	03	01	8.50	1.40	2.01	5.22	32	136	13	03
03	11.10	22.50	03	04	7.78	1.20	2.22	5.62	44.9	150	13	04
01	12.62	07.30	07	04	7.80	1.60	2.10	5.55	30.5	138	13	05
01	11.83	10.25	01	04	8.92	1.55	2.32	5.74	42.5	150	12	06
02	13.50	11.42	03	01	7.21	1.50	2.15	5.70	34.4	149	13	07
01	12.49	2.75	03	01	8.10	1.60	2.24	5.15	34.8	143	13	08
01	13.56	2.02	03	03	8.06	1.45	2.31	5.60	38.4	142	13	09
02	13.52	9.14	01	01	7.54	1.40	2.25	5.86	30	138	12	10
03	11.09	29	07	03	7.91	1.70	2.18	5.10	35	150	12	11
03	12.47	23.47	03	06	8.11	1.60	2.19	5.61	34.3	149	13	12
02	12.14	12.19	01	01	7.95	1.45	2.30	5.70	34	138	13	13
01	14.32	25.03	03	04	7.24	1.65	2.20	5.25	32	140	12	14
03	12.50	6.18	03	05	8.05	1.62	2.31	5.65	34	148	13	15
02	13.20	5.20	01	01	8.20	1.50	2.07	5.50	36	147	13	16

نتائج الاختبارات البدنية التجريبية

رمي التماس (نقاط)	الجرى بالكرة (الثانية)	المحافظة على الكرة (الثانية)	المناولة المرتدة (النقاط)	الجرى للذراع من الأسفل من الوقوف (سم)	الجرى المنعرج بين حواجز (ثانية)	الوثب العريض (سم)	600م (الثانية)	30م (الثانية)	الوزن (كغ)	الطول (متر)	العمر (سنة)	اللاعب
3	11.35	28.00	7	4.00	7.38	1.50	2.27	5.37	32	1.44	12	01
6	10.35	25.55	7	4.00	7.50	1.70	2.20	5.50	37	1.50	13	02
6	11.50	28.00	7	6.00	6.68	1.75	2.20	4.88	33.6	1.40	12	03
4	11.70	22.60	7	4.00	7.00	1.35	1.45	5.10	31.7	1.39	13	04
6	11.30	28.00	3	4.00	7.55	1.50	2.26	5.55	41.7	1.53	13	05
6	10.60	40.00	7	6.00	6.75	1.55	2.20	5.00	34	1.50	13	06
6	12.30	35.16	7	6.00	7.00	1.70	2.50	5.05	37	1.50	13	07
3	12.00	30.10	7	4.00	6.28	1.60	2.00	5.10	32	1.47	13	08
4	12.06	20.00	7	6.00	7.20	1.65	2.08	5.20	33	1.45	13	09
6	11.30	24.20	7	7.00	7.68	1.60	2.50	6.50	34	1.48	13	10
6	10.20	14.00	7	4.00	7.10	1.35	2.50	5.35	42.2	1.56	13	11
4	08.60	14.30	7	6.00	7.34	1.70	2.05	5.32	42.2	1.47	13	12
3	10.20	45.50	7	4.00	8.20	1.60	2.05	5.30	32	1.38	12	13
6	11.44	25.26	3	5.00	7.10	1.57	2.20	5.85	35.5	1.48	13	14
6	11.00	10.00	7	6.00	7.35	1.60	2.20	5.15	41	1.56	13	15
6	13.00	8.10	3	4.00	7.25	1.60	2.20	5.20	33.7	1.43	12	16

## نتائج الاختبارات البدنية الضابطة

رمي التماس (نقاط)	الجري بالكرة (الثانية)	المحافظة على الكرة (الثانية)	المناولة المرتدة (النقاط)	ثني الجذع للأسفل من الوقوف (سم)	الجري المنعرج بين حواجز (ثانية)	الوثب العريض (سم)	600م (الثانية)	30م (الثانية)	الوزن (كغ)	الطول (متر)	العمر (سنة)	اللاعب
03	13.40	9.10	03	3.00	9.10	1.15	2.26	6.03	32	1.40	13	01
03	12.00	12.20	03	3.00	8.10	1.25	2.13	5.36	35	1.36	13	02
04	13.40	35.00	07	2.00	7.60	1.45	2.00	5.22	32	1.36	13	03
06	10.20	36.00	03	5.00	7.44	1.25	2.15	5.60	45	1.50	13	04
03	12.40	10.20	07	4.00	7.31	1.70	2.05	5.52	35	1.38	13	05
04	11.60	14.00	03	4.00	7.20	1.70	2.30	5.72	42.5	1.50	12	06
03	13.00	15.00	03	2.00	7.10	1.55	2.12	5.68	43.5	1.49	13	07
03	12.03	6.30	03	2.00	8.19	1.70	2.20	5.12	34.8	1.43	13	08
04	13.10	6.00	03	4.00	8.00	1.50	2.30	5.60	38.4	1.42	13	09
03	12.59	20.50	01	1.00	6.50	1.40	2.20	5.85	30	1.38	12	10
06	11.06	35.00	07	4.00	7.55	1.70	2.16	5.09	35	1.50	13	11
06	12.04	27.00	07	6.00	7.25	1.60	2.17	5.06	34.3	1.49	13	12
03	11.25	14.35	03	3.00	7.80	1.60	2.25	5.62	34	1.38	13	13
01	12.55	30.00	07	5.00	7.20	1.70	2.10	5.22	32	1.40	12	14
03	11.55	10.00	07	6.00	7.05	1.65	2.25	5.80	34	1.48	13	15
04	13.00	14.00	03	3.00	7.05	1.50	2.05	5.45	36	1.47	13	16

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة تحكيم بطارية الاختبار

بحث مقدم تحضير رسالة ماجستير في علوم التدريب الرياضي بعنوان

فاعلية تمارين المنافسة لتنمية بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لناشئ  
كرة القدم .  
تحت 13 سنة

الطالب : مرسلي العربي :

السادة الأستاذ السادة الدكاترة وبعد السلام عليكم يسرنا أن نتقدم إليكم بهذه الاستمارة لتحكيم  
بطارية الاختبار قصد الاستفادة بتوجيهها لكم وآرائكم العلمية فيما يخص موضوعه بطارية الاختبار  
موضوع البحث وذلك من خلال تحديد أولوية الاختبارات البدنية والمهارية المقدمة وللتوضيح أكثر فان  
في دراسة اثر تدريب تمارينات المنافسة كتدريبات نوعية على بعض مهارات أساسية وبعض الصفات  
البدنية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة .

نرجو من سيادتكم المحترمة بتدريب الاختبارات المقترحة حسب ملائمتها لقياس الصفات البدنية  
و المهارات الأساسية المقترحة لنا .

الاسم واللقب : .....

الدرجة العلمية (الشهادة المتحصل عليها) .....

عدد سنوات الخبرة.....

## أولاً : الاختبارات البدنية

### 1- السرعة :

- اختبار جري 30 م

- اختبار جري 50 م

- اختبار جري 60 م

### 2- التحمل :

- اختبار جري 600 م

- اختبار جري 5 د

- اختبار جري 1200 م

### 3- المرونة:

- اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف

- اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس

- اختبار ثني الجذع خلفاً من الانبطاح

### 4- الرشاقة:

- اختبار الجري المنعرج بين الحواجز

- اختبار بارو للشاقة

## ثانيا : الاختبارات المهارية :

### 1- التمرير

- اختبار دقة التمرير 5 كرات بين القوائم
- اختبار دقة التمرير على مقعدان سويديان
- اختبار تمرير الكرة بين الدوائر

### 2- الجري بالكرة :

- اختبار الجري المنعرج بالكرة بين القوائم
- الجري بالكرة 50 م
- اختبار الجري بالكرة حول دائرة المنتصف .

### 3- السيطرة على الكرة :

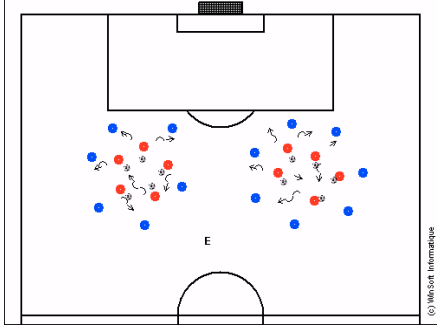
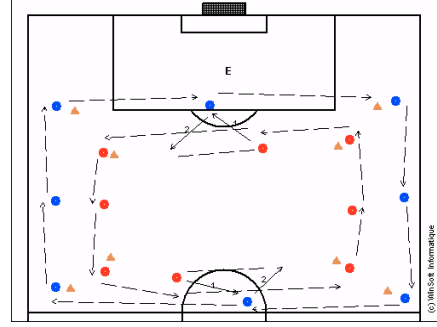
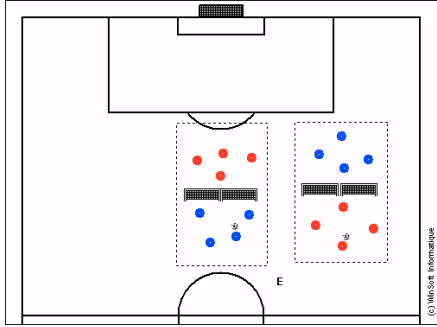
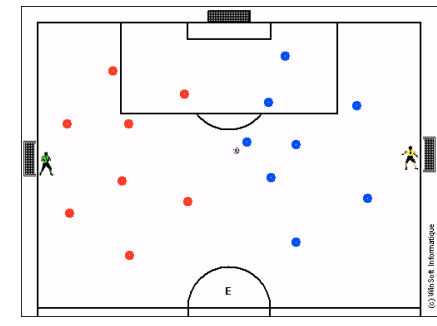
- التحكم بالكرة في الهواء
- تنطيط الكرة خلال 30 ثانية
- تنطيط الكرة مع الانتقال من مسافة إلى أخرى

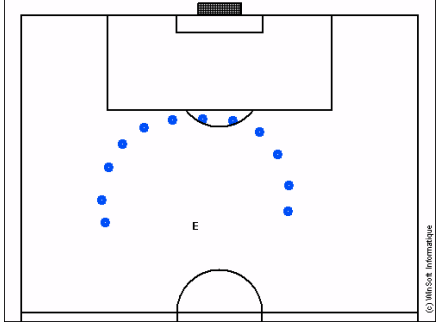
عدد لاعبين : 16 لاعب  
 المدة : 70 د  
 الصنف ناشئين ( 12 ، 13 سنة )  
 النادي : مولودية سعيدة

المدرّب : مرسلي العربي  
 اختصاص : كرة القدم  
 اليوم : 2010/10/24

## ورقة الحصة رقم 01

**الموضوع:** تحضير بدني تقني  
**الهدف:** تنمية العمل الهوائي، التمرير، المحافظ على الكرة

الملاحظة	الكثافة		الرسم البياني (التنظيمي)	المحتوى	الهدف	المراحل
	ب	ع				
التسخين الجيد		15		الاصطفاف ، شرح الهدف العام التسخين بالكرة محاولة مراجعة كل المهارات تبادل التمرير ، الإخماد السفلي ، الأعلى ، المحافظة على الكرة ، اللعب بالرأس ، الإخماد الموجه	التحضير النفسي ، البدني ، التقني للاعب	المرحلة الابتدائية
<u>المحافظة على ايقاع العمل</u>		15		داخل المستطيل 40م/25م نجد فوجين من 8 لاعبين فوج الأول يجري خارجه ن أما الأخر بداخله (أي وسط المستطيل) ، مع تبادل الممريرات في أماكن متغيرة و متعكسة بين الفوجين على الشكل 1 - 2	تنمية العمل الهوائي بالكرة	المرحلة الرئيسية
استخدام الرجل الضعيفة		10		4 أفواج متقابلة 4 ضد 4 لاعبين تطبيق لعبة التنس بالإقدام ، المحافظة على الكرة في الهواء ، محاولة للعب لمس الكرة مرتين في الهواء	تنمية المحافظة على الكرة والتمرير الجيد لاستقبالها	
التمركز المناسب		25		لقاء موجه 8 ضد 8 لاعبين ، اللعب بلمستين إخماد تمرير ، إتقان التمرير القصير ، التمركز الجيد في الميدان ( في الطول و العرض).	تنمية التمرير القصير اللعب في المساحات	

<p><u>الهدوء</u></p>		<p>5</p> 	<p>إجراء تمارين تمديد العضلات من وضع الوقوف و من وضع الجلوس (الذراعين ، الجذع ، الساقين )</p>	<p>الرجوع إلى الهدوء تنمية مرونة العضلات للاعبين</p>	<p>المرحلة النهائية</p>
----------------------	--	--	---	--	-------------------------

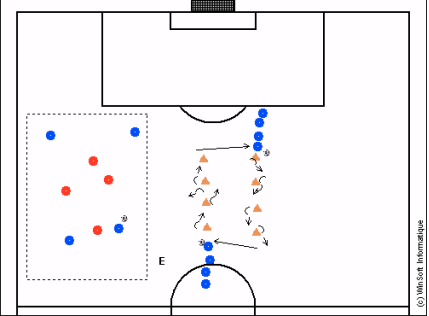
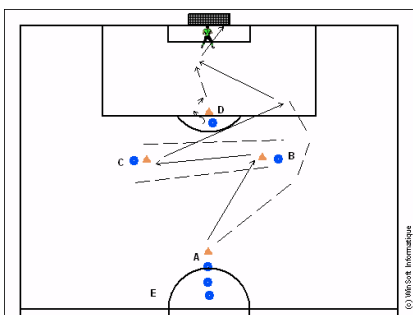
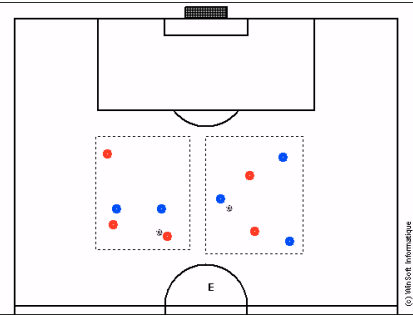
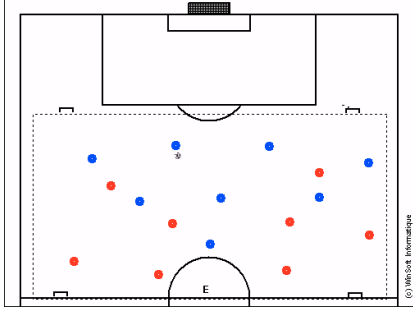
**المفاتيح:** (ع ت) عدد التكرار ، (م) : المدة ، (ر) : الراحة  
**الوسائل المستعملة :** الكرات ، البذلة الرياضية ، الإشارات ،

عدد اللاعبين : 16 لاعب  
 المدة : 80 د  
 الصنف ناشئين ( 12 ، 13 سنة )  
 النادي : مولودية سعيدة

المدرّب : مرسلي العربي  
 اختصاص : كرة القدم  
 اليوم : 2010/10/24

## ورقة الحصة رقم 02

**الموضوع:** تحضير بدني ، مهارات خططي  
**الهدف:** تنمية التمرير القصير و المحافظ على الكرة

الملاحظة	الكثافة		الرسم البياني ( التنظيمي )	المحتوى	الهدف	المراحل
	ب	ع				
الانتباه التركيز		20		تحضير اللاعبين نفسيا التسخين بالكرة ، فوجين من 8 لاعبين يقومون بتمرير الكرة من خلال من 2 إلى 3 لمسات للكرة للاعب من ...الأخر اللعب ب ( 2، 3 كرات ) اللعب بالحركة (التمرير و الاستقبال ) ، إخماد 2 بالكرة مضمار خاص بالتوافق بالكرة	التحضير النفسي ، البدني ، التقني الخططي	المرحلة الابتدائية
اللعب على طريقة المثلثات		15		على الشكل (4-5) لاعبين تمرر أ إلى ب ثم يرتكز ب على أ يمرر ب إلى ج ثم يرتكز على ب يمرر ج إلى د	الدقة في التمرير ، القصير ، الارتكاز (1-2) استعمال الرجل الصحيحة	
التوزيع الجيد فوق الميدان	5	10		3 ضد 2 اللعب ب 2 إلى 3 لمسات ، الدقة في التمرير التمرير الجيد لطلب الكرة عند قطع الكرة يلعب كذلك ب 3 ضد 2	التمرير الدقيق التمرير الجيد و الاستقبال الكرة ، اللعب تحت الضغط المنافسة	المرحلة الرئيسية
	5	20		2 فرق من 8 ضد 8 محاولة التسجيل في أهدافا صغيرة يكون التسجيل بعد 5 ، 6 ت	المحافظة على الكرة التمرير الكلي في الميدان	



عدد لاعبين : 16 لاعب

المدة : 80 د

المدرّب: مرسلّي العربي

الصنف ناشئين ( 12، 13 سنة)

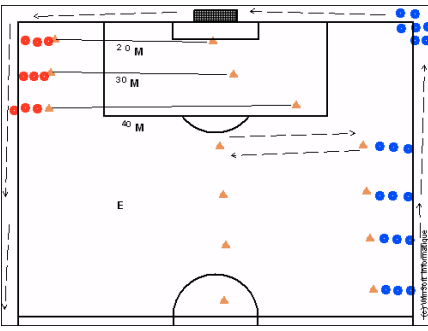
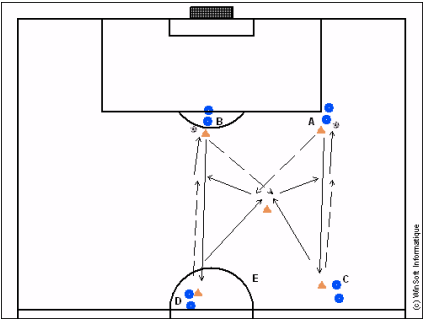
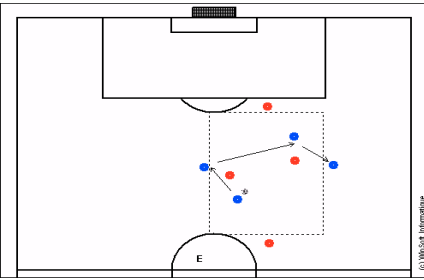
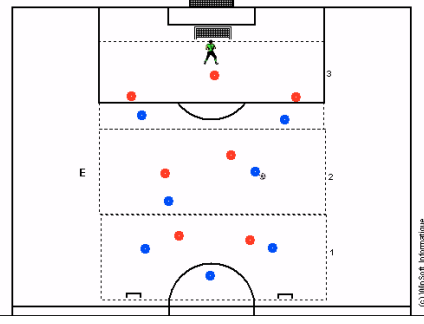
النّادي: مولودية سعيدة

اختصاص: كرة القدم

اليوم 2010/11/03

## ورقة الحصة رقم 03

**الموضوع:** تحضير بدني ، تقني  
**الهدف:** تنمية السرعة ، رد الفعل مع مهارات الجري بالكرة و اللعب (2-1) ، اللعب الموجه

الملاحظة	الكثافة		الرسم البياني ( التنظيمي )	المحتوى	الهدف	المراحل
	ع	ل				
التركيز الجيد	20			الاصطفاف ، شرح الهدف العام للحصة جري دورة حول الميدان قيام بتمارين مبادئ ، تنمية السرعة (A) CB ) قفز الغزال الداخل ، الخارج قفز برجل واحدة سلسلة تمارين سرعة بالكرة على الشكل منافسة تشكيل 4 أفواج ( 4*10م / 2*20*1م/ 30*1م)	التحضير البسيكولوجي الفسيولوجي تنمية السرعة رد الفعل	المرحلة الابتدائية
التركيز على اللعب بالرجلين	10	5		<b>تمرين 1:</b> 8 لاعبين في زاوية من المستطيل محددة باستعمال 2 كرات للاعب أ بيدان في نفس الوقت أ يمرر إلى ب ثم ب يمرر إلى أ الذي يجري بالكرة باتجاه ه ثم ه يراقب الكرة و يجري بها باتجاه ج المحافظة على الرتم المجموعات الجري بالكرة بالكرة (داخل ، خارج قاعدة القدم	تنمية التمرير القصير مع مهارة الجري بالكرة بأنواعها	المرحلة الرئيسية
استعمال الرجل الصحيحة لضرب الكرة	10	5		<b>تمرين 2:</b> 2 ضد 2 إضافة 2 لاعبين خارج الربع ارتكاز اللعب بلمستين - التمرير القصير- اللعب (2-1) - التمرير مع فتح المساحة		
البحث عن اللعب في المساحات الضيقة	10	5		<b>تمرين 3:</b> اللعب الموجه - 2 فرق من 7 لاعبين مع حارس - مساحة مقسمة إلى ثلاثة مناطق - اللعب يكون ب 2 إلى 3 لمسات في المنطقة 2 - محاولة الوصول إلى المنطقة 1 ، 3 عن طريق الجري بالكرة لا اختيار أهداف الصغيرة ثم التسجيل	التمركز الجيد ، تمرير الكرة و الاستقبال ، السرعة الجري بالكرة	

	25				
<u>الهدوء</u>	5		<p>الجري دورتين حول الملعب ثم قيام بعملية التمديد كل العضلات الجسم و الاسترخاء</p>	<p>الرجوع إلى الهدوء تنمية مرونة العضلات للاعبين</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

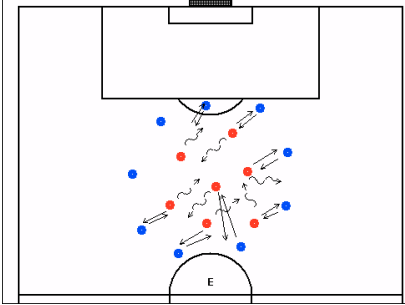
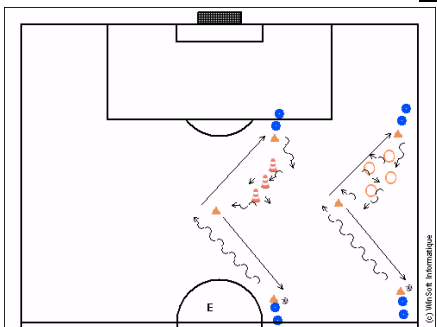
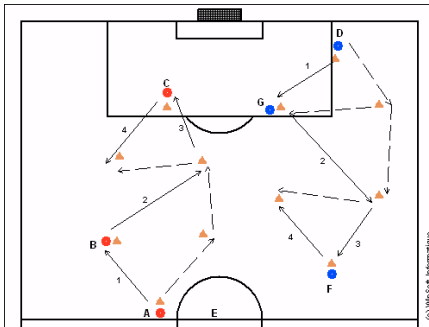
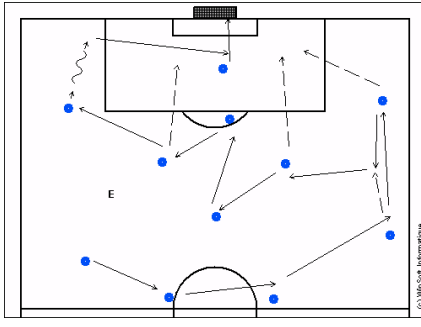
**المفاتيح:** (ع ت) عدد التكرار ، (م) : المدة ، (ر) : الراحة  
**الوسائل المستعملة :** الكرات ، البذلة الرياضية ، الإشارات ،

عدد لاعبين : 16 لاعب  
 المدة : 70 د  
 الصنف ناشئين ( 12 ، 13 سنة )  
 النادي: مولودية سعيدة

المدرّب: مرسلّي العربي  
 اختصاص: كرة القدم  
 اليوم: 10/11/2010

## ورقة الحصة رقم 4

**الموضوع:** تحضير بدني تقني  
**الهدف:** تنمية العمل الهوائي، التمرير، المشي بالكرة المحافظ على الكرة بالعب

الملاحظة	الكثافة		الرسم البياني ( التنظيمي )	المحتوى	الهدف	المراحل
	ب	ع				
الانتباه و التركيز		15		<p>الاصطفاف ، شرح الهدف العام                      تمرين : على شكل دائرة من 8 لاعبين                      إضافة إلى 8 لاعبين داخل الدائرة -                      اللاعبين في الداخل يجرون بالكرة و                      يتبادلون التمرير مع فوج ب- اللاعب يقوم                      بتطبيق مهارات التمرير - إخماد - اللعب                      بالرأس - اللاعب ب ...الطرف و يمرر</p>	<p>التحضير                      السيكلوجي و                      الفسيولوجي                        مراجعة                      المهارات                      الأساسية</p>	<p>المرحلة                      الابتدائية</p>
الإدراك الجيد في التحكم	5	10		<p><b>تمرين 1:</b> المشي بالكرة بين فوجين متقابلين ،                      العملية تكون ذهابا و إيابا</p>	<p>الحركة تكون                      بطريقة جيدة                      و بأنواع القدم</p>	<p>المرحلة                      الرئيسية</p>
التمرکز الجيد فوق الميدان	5	10		<p><b>تمرين 2:</b> من 4 إلى 5 لاعبين - ا يمرر                      إلى ب الذي يقوم بإخماد موجه - ب تمريره                      بنية متوسطة إلى أ 1                      1 إلى ج ثم ج إلى أ 2                      يتم التمرين شكل دوران ذهاب و إياب                      (نبضات القلب FC)</p>	<p>حتمية الإدراك                      الجيد تحت ضغط                      المنافسة</p>	
		20		<p><b>تمرين 3:</b> 11 لاعب - الكرة تبدأ من                      منطقة الدفاع أعداد بمريات 6 - الكرة                      تحول لمنطقة الوسط ب، ب 5 تمريرات                      - الكرة تمر لمنطقة الهجوم ج عدد تمريرات                      3 - التمرير القصير إضافة التمرير                      المتوسط ثم مع المنافس 11 ضد 11 لاعب</p>	<p>احترام                      المسافة بين                      الخطوط و بين                      اللاعبين الإخماد                      الموجه التمرير                      المتوسط</p>	

الهدوء	5			<p>إجراء تمارين تمدد العضلات من وضع الوقوف و من وضع الجلوس (الذراعين ، الجذع ، الساقين )</p>	<p>الرجوع إلى الهدوء تنمية مرونة العضلات للاعبين</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

**المفاتيح:** (ع ت) عدد التكرار ، (م) : المدة ، (ر) : الراحة  
**الوسائل المستعملة:** الكرات ، البذلة الرياضية ، الإشارات ،

عدد اللاعبين : 16 لاعب  
 المدة : 85 د  
 الصنف ناشئين ( 12 ، 13 سنة )  
 النادي: مولودية سعيدة

المدرّب: مرسلّي العربي  
 اختصاص: كرة القدم  
 اليوم: 2010/11/17

## ورقة الحصة رقم 5

الموضوع: تحضير بدني مهاري خططي  
 الهدف: تنمية سرعة رد الفعل، التمرکز الجيد، التمرير المتوسط تحسين القذف

الملاحظة	الكثافة		الرسم البياني ( التنظيمي )	المحتوى	الهدف	المراحل
	ب	ع				
الانتباه و التركيز		15		الاصطفاق ، شرح الهدف العام – جري دورة حول الملعب – قيام بتسخين عام على 4 أفواج - قيام بتسخين الخاص - مبادئ A CB أساسية لتنمية السرعة ( قفز برجل واحدة ، قفزة الغزال الداخل و الخارج مع خفة الأرجل بأنواعه - سلسلة من سرعة	التحضير - السيكولوجي و المعرفي تنمية مبادئ أساسية لسرعة	المرحلة الابتدائية
استخدام الرجلين - اليمن اليسرى		10		تمرين 1: - يتبادل أ تمرير قصير مع ب - يتبادل ا تمرير قصير مع ب1 - يقوم أ1 تمرير متوسط إلى ج سيتجه أ إلى أ2 - تمرين يكون ذهاب و إياب على شكل دوران للمنافس	إدراك التمرير و القصير و المتوسط من الحركة تحت الضغط الوقت المنافسة	المرحلة الرئيسية
الجري الصحيح واستعمال القدم المناسبة	5	15		تمرين 2: في نصف الملعب ، من الحارس يمرر هذا لأخير إلى ثم أ يمرر إلى ب بدوره يمرر إلى ج ، ج إلى د ، د يفتح نحو منطقة العمليات أين يوجد ج و ب لتهد يف	تطوير حس تكتيكي داخل المجموعة	
التشكيل المناسب	5	30		تمرين 3: 8 ضد 8 - تبادل تمريرات قصيرة و المتوسطة من إلى لمسات 4 إلى 5 - يمكن ارتكاز الفرقين على الحارس الموجود بين الأهداف الصغيرة – التمرير المتوسط – تغيير المناطق اللعب في العرض و العمق	تحكم في الكرة و خلق عدم	

					التوازن عند الفريق الخصم	
الهدوء		5		<p>إجراء تمارين تمديد العضلات من وضع الوقوف و من وضع الجلوس (الذراعين ، الجذع ، الساقين )</p>	<p>الرجوع إلى الهدوء تنمية مرونة العضلات للاعبين</p>	<p>المرحلة النهائية</p>

**المفاتيح:** (ع ت) عدد التكرار ، (م) : المدة ، (ر) : الراحة  
**الوسائل المستعملة :** الكرات ، البذلة الرياضية ، الإشارات ،

عدد اللاعبين : 16 لاعب  
 المدة : 70 د  
 الصنف ناشئين ( 12 ، 13 سنة )  
 النادي : مولودية سعيدة

المدرّب : مرسلي العربي  
 اختصاص : كرة القدم  
 اليوم : 2010/10/24

## ورقة الحصة رقم 6

**الموضوع :** تنمية الجانب بدني المهاري الخطي  
**الهدف :** تنمية التمرير القصير و المتوسط مع إخماد

الملاحظة	الكثافة		الرسم البياني ( التنظيمي )	المحتوى	الهدف	المراحل
	د	ع				
التركيز الجيد	15			<p>الاصطاف مع شرح الهدف العام -تسخين الجيد داخل الميدان -تمارين ...للتوافق الحركي</p> <p>1- قفز على رجل واحدة تبادل التمرير</p> <p>2- جري إلى الأمام و الخلف و تبادل التمرير</p> <p>3- على شكل معين أ يمرر تمريرة قصيرة، جري بالكرة ج يمرر إلى د</p>	<p>التحضير الفسيولوجي و السيكلوجي</p> <p>تنمية التوافق الحركي</p>	المرحلة الابتدائية
الدقة في التمرير	15			<p>تمرين مهاري بدني - التمرين قصير و متوسط - أيمرر إلى ج متوسط - ج يمرر إلى أ1 - أ1 يمرر إلى فوج الثاني د - - بنفس العملية بالنسبة لفوج 2</p>	<p>تنمية التمرير القصير و المتوسط</p>	
التمركز الجيد	10			<p>تمرين مهاري خطي - 2 فوج حسب خطة (1/4/3) - تمرير الكرة بين أعضاء الفريق 2-1 لمسة. -تغيير أماكن اللاعبين - اللعب يتحول في مساحات فارغة -اللعب على شكل مثلثات - إخماد الموجه -تنوع التمرير قصير و متوسط</p>	<p>التركيز الجيد سرعة الجيد في التمرير</p>	المرحلة الرئيسية
الانتشار الجيد فوق الميدان	25			<p>8 ضد 8 لعب ب 3 لمسات - الدفاع بالمنطقة - اللعب بالكرة و بدون كرة - التركيز على التمرير الجيد و الإخماد الجيد - المحافظة على الكرة إضافة إلى حارس واحد في وسط الملعب</p>	<p>التمرير الجيد في طول و العرض الملعب</p>	

الهدوء		5		<p>تمارين الخفة 2 أفواج - القيام للاعبين بالجري جانبي أمامي القفز ثم الجري ل 5م جانبي قيام اللاعبين 2 بجري أمامي و خلفي بين أعمدة ثم الجري ل 10 م جانبي</p>	<p>الرجوع إلى الهدوء تنمية مرونة العضلات للاعبين</p>	<p>المرحلة النهائية</p>
--------	--	---	---	---	--	-----------------------------

**المفاتيح:** (ع ت) عدد التكرار ، (م) : المدة ، (ر) : الراحة  
**الوسائل المستعملة :** الكرات ، البذلة الرياضية ، الإشارات ،

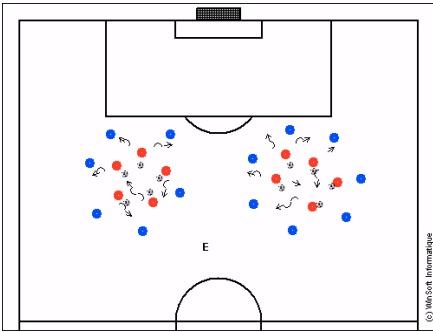
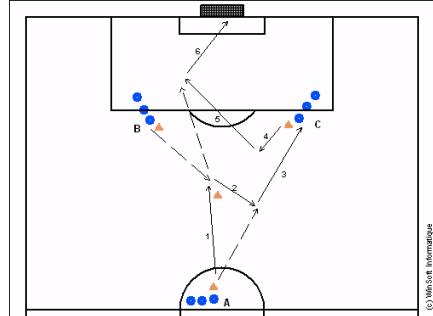
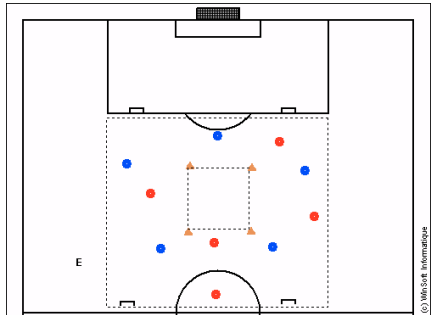
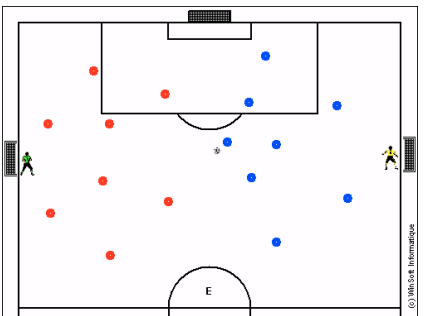
عدد لاعبين : 16 لاعب  
 المدة : 80 د  
 الصنف ناشئين ( 12 ، 13 سنة )  
 النادي : مولودية سعيدة

المدرّب : مرسلي العربي  
 اختصاص : كرة القدم  
 اليوم : 2010/11/30

## ورقة الحصة رقم 7

الموضوع : تحضير تقني تكتيكي

الهدف : تآلق بين 2 إلى 3 لاعبين ، تحسين القذف ، اللعب الموجه

الملاحظة	الكثافة		الرسم البياني ( التنظيمي )	المحتوى	الهدف	المراحل
	ع	ن				
التسخين الجيد	15			الاصطفاف ، شرح الهدف العام -تمرين تقني على شكل دائرة -8خارج و 8 لاعبين داخل -يقومون بتبادل الكرة في ما بينهم أي الفوجين - فوج يمرر ويسخن في المكان بالحركة - ثم يمرر باليد - ثم اللعب بالرأس - إخماد الكرة العلوية	التحضير _ السيكولوجي الفسولوجي المهاري	المرحلة الابتدائية
الاستيعاب الجيد للعب في التنفيذ	15			<b>تمرين 1:</b> تقني تكتيكي - يمرر إلى ج 1 متوسطة - ج يمر إلى ب 1 - يمرر إلى أ 1 - أ 1 يمرر إلى ج هذا الأخير يقذف نحو المرمى ، الفوج الثاني د يقوم بنفس العملية	التحكم الجيد في التمرير بينهما أي 2 إلى 3 لاعبين مع تحسين القذف	المرحلة الرئيسية
اللعبة بموافق المنافسة	15			<b>تمرين 2:</b> اللعب في مساحات مصغرة 15/20 م ، بداخل المستطيل مربع صغير شرط أن لايمروا بداخله ن و تهدف نحو المرمى الصغار مع الاعتماد على التمرير قصير و متوسط ، و خلق مثلثات	خلق روح المنافسة و الاعتماد على حس اللعبة	
التركيز الجيد الدفاع و الهجوم	20			<b>تمرين 3:</b> لعب موجه 8 ضد 8 - اللعب بلمستين للكرة - محاولة المحافظة على الكرة ب من 4 - 6 تمريرات -تسخين التمركز الجيد للمدافعين حسب المناطق ) غلق الزاوية ، التغطية)		

الهدوء		5		<p>_ جرى دورة حول الملعب خفيفة ، مع تمارين تمديد العضلات</p>	<p>الرجوع إلى الهدوء</p> <p>المرحلة النهائية</p>

**المفاتيح:** (ع ت) عدد التكرار ، (م) : المدة ، (ر) : الراحة  
**الوسائل المستعملة:** الكرات ، البذلة الرياضية ، الإشارات ،

عدد اللاعبين : 16  
 المدة : 60د  
 الصنف : الناشئين  
 النادي : مولودية سعيدة

المدرّب : مرسلّي العربي  
 اختصاص : كرة القدم  
 اليوم : 2010/11/27

## المنافسة

مقابلة رسمية

الموضوع:

الهدف:

الملاحظة	الكثافة		الرسم البياني (التنظيمي)	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	م				
التركيز		20		<p>تحضير اللاعبين نفسيا و بدنيا                      لدخول المقابلة بدون مركب                      نقص ، مع تزويدهم بمعلومات                      تخص المقبلة وطريقة اللعب ،                      ثم تحفيزهم بالروح القتال على                      المستطيل الأخضر ، و حرص                      على كل لاعب بالمسؤولية</p>	<p>التسخين الجيد                      قبل المقابلة مع                      أخذ كل                      الاحتياطات اللازمة                      من كل النواحي</p>	المرحلة الابتدائية
المقابلة جرت في شروط جيدة بدون وقوع إصابات بين فريقيين	10	60		<p>ترك المبادرة للاعبين في                      الشوط الأول - معرفة مدى                      قدرات اللاعبين في التحكم                      داخل الميدان - القراء الجيد                      للخصم من ناحية الضعف و                      القوة اللاعب - تفادي كثرة                      الأخطاء الفنية و التكتيكية                      - الأخذ بالنصائح المدرب من                      الناحية التكتيكية</p> <p>- التمرکز الجيد                      - عدم التسرع في قيام بعملية                      الهجوم المنظم أو الهجوم                      السريع أو المضاد حسب                      التمارين المقدمة في الحصة                      التدريبية</p>	<p>من الناحية                      التنظيمية:                      1 - فنيا و تكتيكا                      2 - الاستيعاب                      الجيد أثناء                      المباراة</p>	المرحلة الرئيسية

الهدوء			<p>إجراء تمارين تمديد العضلات من وضع الوقوف و من وضع الجلوس (الذراعين ، الجذع ، الساقين )</p>	<p>الرجوع إلى الهدوء تنمية مرونة العضلات للاعبين</p>	<p>المرحلة النهائية</p>
--------	--	---	---	--	-------------------------

**المفاتيح:** (ع ت) عدد التكرار ، (م) : المدة ، (ر) : الراحة  
**الوسائل المستعملة:**

# Mouloudia Club de Saida

L'Entraîneur : Morsli Larbi

Saison : 2010/2011

\* La liste nominale des jeunes de Football \*  
Catégorie Benjamin

N°	Nom et Prénom	Fils de	D. L.N	Adresse	Photos	Niveau scolaire
01	Belabaci Aniss H eddine	Kacem	03/06/98			
02	Benaouda Imed	A/Karim	14/01/98			
03	Bakki Nasreddine	Houari	13/06/98			
04	Daoudi Hichame	Med	02/08/98			
05	Djellaili Mokhtar Z/eddine	Ali	05/02/98			
06	Ghazal A/moumene K	Moudjahe	04/09/98			
07	Hamidat Hicham	Med	05/08/98			
08	Mellal Med Essaddik	Benahmed	11/01/98			
09	Farhi Benhalima	A/Karim	26/04/99			
10	Fodil Oussam mokhtar	AEK	31/07/99			
11	Khalif Djillali	Lakhdar	05/06/99			
12	Khalifi Bachir	Boualem	28/06/99			
13	Kired Omar	Rachid	09/06/99			
14	Talha AEK Hichem	Kaddour	14/08/99			
15	Trifi miloud esseddik	A/karim	11/04/98			
16	Hamidat Ali	Belhaia	07/08/98			

L'Entraîneur : Morsli Larbi

\* La liste nominale des jeunes de Football \*  
Catégorie Benjamin

N°	Nom et Prénom	Fils de	D. L.N	Adresse	Photos	Niveau scolaire
01	Assam Nesreddine	A/Karim	07/03/98			
02	Abid Hocine	A/selam	19/12/98			
03	Belabaci Aniss H eddine	Kacem	03/06/98			
04	Benaouda Imed	A/Karim	14/01/98			
05	Berkane Otmane DCE	Amehamed	16/09/98			
06	Bakki Nasreddine	Houari	13/06/98			
07	Chibani Med	Bouziene	10/07/98			
08	Daoudi Hichame	Med	02/08/98			
09	Djellaili Mokhtar Z/eddine	Ali	05/02/98			
10	Ghazal A/moumene K	Moudjahe	04/09/98			
11	Hamidat Ali	Belhaia	07/08/98			
12	Hamidat Hicham	Med	05/08/98			
13	Kaddouri Med Cherif	Ahmed	23/04/98			
14	Mellal Med Essaddik	Benahmed	11/01/98			
15	Saddek el amine Amer	Kadda	22/05/98			

16	Saji Med Yacer	Ahmed	29/07/98			
17	AribiYacine	Madjid	28/02/99			
18	Farhi Benhalima	A/Karim	26/04/99			
19	Fodil Oussam mokhtar	AEK	31/07/99			
20	Khalif Djillali	Lakhdar	05/06/99			
21	Khalifi Bachir	Boualem	28/06/99			
22	Kired Omar	Rachid	09/06/99			
24	Kharbache Benzineb Hadj Ahemd	Bahous	17/11/99			
25	Talha AEK Hichem	Kaddour	14/08/99			
26	Louz					
27	Rahal Slimane	Med	19/07/98			
28	Chaoui Med Ridha	Djalaili	25/06/98			
29	Hichour Sadek el amine	Djelloul	30/03/98			
30	Ouezani Khaled					
31	Chabane Omar Char/e	M'hamed	01/03/98			
32	Trifi miloud esseddik	A/karim	11/04/98			