

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس 'مستغانم'

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان :

أثر التحضير البدني المدمج على بعض المهارات الأساسية ((الجري بالكرة و المراوغة)) عند ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة

بحث تجريبي أجري على ناشئي كرة القدم (الجمعية الرياضية 'ستار سبور') فئة أقل من 13 سنة
ولاية عين تموشنت

تحت إشراف :

د / غوال عدة

من إعداد الطالبان :

• يمين عبدالله

• صوفي ربيع

السنة الجامعية : 2016-2017

الإهداء

إلى رمز العطاء والنهر الذي غمرني بحبه
تذكيرا بعهدته تحقيقا لأمنيته إلى روح المرحوم *أبي* الحبيب أسكنه الله فسيح جناته
إلى نبع الحنان، إلى أجمل ما منحنا الله في هذه الدنيا و التي برضاها يكون رضاه
ومن حملتني وهنا على وهن وغمرتني بحنانها ،التي لم تترجى يوما في تربيتي و مساعدتي
،قرة عيني * أمي * أطال الله في عمرها .
و عائلتي، إلى كل من وهبني الله إياهم إخوتي الأعزاء وإلى شريكة حياتي ،إلى أهلي
إلى اصدقاء دربي و كل أحبائي و كل من تمنى الخير لي.
و إلى شريك العمل "ربيع" و من كان لهم الفضل علي الصديق "عباس"
والأخت "إكرام" و إلى المشرف على بحثي أ،د "عدة غوال"
إليكم جميعا أهدي ثمرة سنوات دراستي
عبدالله

الإهداء

إلى المرابي الأول والأخير والمعلم الأول والأخير والمهذب الأول والأخير والنفس البشرية
ومن لا تستطيع أن تغني حقه وشكره ألا تخفي نعمته الذي هو أرأف بالعباد من الأم بولدها
إلى الحاضر في القلب الغائب عن العين القريب من الروح البعيد عن الجسد صاحب الاسم
المحمود بين أهل السماء والأرض بالمؤمنين رؤوف رحيم "محمد صلى الله عليه وسلم"
إلى صاحبة القلب الحنون والصدر الواسع من أفاضتني بالحنان والحب وسهرت حتى أنام
وجاعت حتى أكلت وتعرت حتى لبست غمرتني بفضائلها وخيراتها ونصائحها حتى أحيا
حياة طيبة أمة الغالية حفظها الله ورعاها

إلى إخوتي وكل الأصدقاء و الأحباب وبالخصوص "إكرام"

و إلى شريك العمل "عبدالله" و إلى المشرف على بحثي د "عدة غوال

"ربيع"

شكر

نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد
كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف " غوال عدة " الذي سهل لنا طريق
العمل ، وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب فألف شكر وتقدير له على كل شيء قدمه لنا
من أجل انجاز هذا العمل المتواضع ،
كما لا ننسى كل عائلة الجمعية الرياضية " ستارسبور " التي قدمت لنا كل التسهيلات في
هذه المهمة من الرئيس حتى مسؤول العتاد . و كل من ساهم في إنجاز هذا البحث.
فشكرا وجزاكم الله الف خير .

قائمة المحتويات

إهداء.....	ج
شكرو وتقدير.....	د
ملخص البحث: (بالغة العربية ، الفرنسية ، الإنجليزية)	
قائمة الجداول	ط
قائمة الأشكال	ي

التعريف بالبحث

1- مقدمة	02
2- مشكلة	03
3- أهداف	04
4- فرضيات	04
5- مصطلحات البحث	04
6- الدراسات المشابهة	06

الباب الأول

الفصل الأول : كرة القدم الحديثة والتحصير البدني المدمج

تمهيد

- 1-1-1-15..... كرة القدم الحديثة
- 1-1-15..... ملامح كرة القدم الحديثة
- 1-2-15..... متطلبات كرة القدم الحديثة
- 2-17..... التدريب الرياضي الحديث
- 1-2-17..... مفهوم التدريب الرياضي
- 2-2-17..... خصائص التدريب الرياضي
- 2-3-17..... أهداف التدريب الرياضي
- 2-4-18..... واجبات التدريب الرياضي الحديث
- 2-5-18..... قواعد التدريب الرياضي
- 3-18..... الجوانب الأساسية لإعداد لاعب كرة القدم
- 3-1-18..... الجانب البدني
- 3-1-1-18..... الإعداد البدني لكرة القدم
- 3-1-2-19..... عناصر اللياقة البدنية
- 3-2-20..... الجانب المهاري
- 3-2-1-20..... مفهوم الإعداد المهاري
- 3-2-2-21..... أهمية الإعداد المهاري

- 21..... 3-2-3 الأداء الفني لمهارات كرة القدم
- 22..... 4- التحضير البدني المدمج
- 22..... 4-1- تعريفات التحضير البدني المدمج
- 23..... 4-2- أسس و قواعد التحضير البدني المدمج بالكرة
- 24..... 4-3- أهمية التحضير البدني المدمج
- 24..... 4-4- أبعاد التحضير البدني المدمج
- 25..... 4-5- فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري بإستخدام التمارين المدمجة
- 25..... 4-5-1- الإعداد المهاري
- 26..... 4-5-2- أهمية الإعداد المهاري
- 26..... 4-6- أشكال التدريبات المدمجة
- 26..... 4-6-1- التدريبات البدنية المهارية المدمجة
- 27..... 4-6-2- التدريبات البدنية المهارية الخطئية المدمجة
- 28..... خاتمة

الفصل الثاني : متطلبات لاعب كرة القدم و خصائص الفئة العمرية أقل من 13 سنة

- 30..... تمهيد
- 30..... 1- متطلبات لاعب كرة القدم
- 30..... 1-1- صفات لاعب كرة القدم
- 30..... 1-1-1- الصفات البدنية
- 30..... 1-1-2- الصفات الفيزيولوجية

- 31-1-1-3- الصفات النفسية 31
- 31-1-1-4- الصفات المورفولوجية 31
- 2-2- المرحلة العمرية أقل من 13 سنة 32
- 2-1- مميزات الطفولة أقل من 13 سنة 33
- 2-2- خصائص وسمات النمو لدى الطفل أقل من 13 سنة 33
- 2-3- الفروق الفردية بين الأطفال في السن أقل من 13 سنة 34
- 2-4- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة أقل من 13 سنة 34
- 35-..... خلاصة

الباب الثاني

- 1-1- الدراسة الإستطلاعية 39
- 2-2- تطبيق الدراسة الإستطلاعية 40
- 3-3- أدوات لجمع المعلومات 43
- 44-..... خاتمة

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- 46-..... تمهيد
- 1-1- منهج البحث 47
- 2-2- مجتمع و عينة البحث 47
- 2-1-1- مجتمع البحث 47
- 2-2-2- عينة البحث 47

49.....	3- متغيرات البحث.....
49.....	3-1- المتغير المستقل.....
49.....	3-2- المتغير التابع.....
49.....	3-3- الضبط الإجرائي للمتغيرات.....
51.....	3-4- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث.....
51.....	3-4-1- المتغيرات الداخلية.....
51.....	3-5- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية.....
52.....	3-5-1- المتغيرات الخارجية.....
52.....	3-6- ضبط متغيرات البحث وتكافؤ عينة اللاعبين.....
53.....	4- مجالات البحث.....
53.....	4-1- المجال البشري.....
53.....	4-2- المجال المكاني.....
53.....	4-3- المجال الزمني.....
53.....	5- أدوات البحث.....
55.....	6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

73.....	تمهيد.....
---------	------------

- 1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية.. 74
- 2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية 89
- 3- إستنتاجات 101
- 4- مناقشة فرضيات 102
- 4-1- مناقشة الفرضية الأولى 102
- 4-2- مناقشة الفرضية الثانية 103
- 5- إقتراحات 104
- 6- خلاصة عامة..... 105

- المصادر و المراجع

- الملاحق.

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى تقديم دراسة علمية حول التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم وتحسين المدربين بضرورة وأهمية التحضير البدني المدمج مع محاولة إعطاء نظرة نموذجية عنه بالإضافة الى لفت انتباه المدربين لهذا الأسلوب و النوع من التدريب وما يمكن أن يحققه من مستويات عالية في المستقبل.

وتم الإعتماد على المنهج التجريبي في البحث و إستخدام بعض الإختبارات المهارية ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعب من مدرسة كرة القدم " الجمعية الرياضية ستار سبور" لكرة القدم فئة الناشئين أقل من 13 سنة بولاية عين تموشنت.

فافترض الطلبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعض المهارات الأساسية بين عيني البحث لصالح العينة التجريبية ، وقسم البحث إلى جزئين : الجزء الأول نظري والذي تطرقنا فيه إلى التعريف بالبحث ثم تحدثنا في الفصل الأول عن كرة القدم الحديثة و التحضير البدني المدمج ثم الفصل الثاني عن متطلبات لاعب كرة القدم وخصائص الفئة العمرية أقل من 13 سنة ، أما الجزء التطبيقي فتضمن الدراسة الاستطلاعية ثم منهجية البحث و الإجراءات الميدانية ، ثم عرض و تحليل النتائج بالإضافة إلى الإستنتاجات ومناقشة الفرضيات و الإقتراحات و الخلاصة وأخيرا المصادر و المراجع ثم الملاحق .

و قد إعتدنا في بحثنا على مجتمع عينة يتكون من 30 لاعب من ناشئي "الجمعية الرياضية ستار سبور" 10 لاعبين من فريق "ب" طبقت عليهم الدراسة الإستطلاعية و 20 لاعب من فريق "أ" قسموا على مجموعتين ، المجموعة الأولى(العينة الظابطة) ضمت 10 لاعبين طبق عليهم البرنامج التقليدي إعتمادا على أسلوب التدريب المنفصل ، و 10 لاعبين (العينة التجريبية) طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح إعتمادا على أسلوب التحضير البدني المدمج و الذي دام (06) أسابيع في فترة ما قبل المنافسة.

من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها بإستعمال التحليل الإحصائي و بعد مناقشتها إستخلص الطالبان إلى أن هنالك تحسن في نتائج معظم الإختبارات للمجموعة التجريبية و

تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية ، وهذا دليل لفاعلية التحضير البدني المدمج على بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة.

Résumé :

Cette recherche vise à fournir une étude scientifique sur la formation sportive dans le football moderne et sensibiliser les entraîneurs par l'importance et la nécessité de la préparation physique intégrée avec une tentative typique de lui donner un coup d'œil, ainsi que d'attirer l'attention des formateurs pour cette méthode et ce type de formation et peut atteindre à l'avenir des niveaux élevés.

Nous avons adopté la méthode expérimentale dans la recherche et l'utilisation des tests techniques de compétences, Pour ce faire, l'étude a été menée sur un échantillon de 30 joueurs de l'école de football « association Star Sport sportif » catégorie jeunes de football de moins de 13 ans à la wilaya d'ain Temouchent.

Les étudiants chercheurs supposons que la présence de différences statistiques significatives pour certaines des compétences de base entre les échantillons de recherche pour l'échantillon expérimental, La recherche est divisée en deux parties :

La première partie, que nous touchions à la définition de la recherche, puis nous avons parlé dans le premier chapitre du football moderne et la préparation physique intégrée, puis le deuxième chapitre pour les besoins des joueurs de football et les caractéristiques du groupe d'âge de moins de 13 ans,

Dans le cadre de la méthodologie appliquée et garantit les procédures d'étude de recherche exploratoire et sur le terrain, puis de visualiser et d'analyser les résultats en plus de la discussion des hypothèses et conclusions et suggestions et Conclusion Enfin, les sources et les références et les annexes.

Nous avons adopté dans nos recherches sur un échantillon composé de 30 joueurs des jeunes

« U 13 » de la « Association sportif Star Sport »

10 joueurs de l'équipe « B » qui leur sont appliquées l'enquête et 20 joueurs

de l'équipe « A » divisée en deux groupes, le premier groupe (échantillon de contrôle) les ont inclus 10 joueurs appliqués au programme traditionnel, selon la méthode de formation séparée, 10 joueurs (échantillon expérimental) pour les appliquer le programme de formation proposé, en fonction de la préparation physique intégrée et un style qui a duré (06) semaines dans la période de pré-compétition.

En analysant les résultats obtenus à l'aide de l'analyse statistique et après discussion a conclu les étudiants chercheurs qu'il ya une amélioration dans la plupart des résultats des tests du groupe expérimental et a été atteint et il existe des différences statistiquement significatives entre les échantillons de recherche pour l'échantillon expérimental, ce guide à l'efficacité de la préparation physique intégrée sur certaines compétences techniques de base du football chez la catégorie jeunes moins de 13 ans.

abstract:

This research aims to provide a scientific study on sports training in modern football and educate coaches by the importance and necessity of integrated physical preparation with a typical attempt to give it a look, as well as to attract The attention of trainers for this method and this type of training and can reach high levels in the future. We have adopted the experimental method in the research and use of technical skills tests. To do this, the study was conducted on a sample of 30 players from the football school "Star Sports Sport Association" youth category of Football less than 13 years old in the town of ain Temouchent.

The researchers hypothesized that there were statistically significant differences in some basic skills between the two research samples in favor of the experimental sample. The research section was divided into two parts: the first part was theoretical, in which we discussed the definition of research, and then we spoke in the first chapter about modern football and the integrated physical preparation. The requirements of the football player and the characteristics of the age group less than 13 years. The applied part includes the survey study, the methodology of the research and the field procedures, then the presentation and analysis of the results, in addition to the conclusions and discussion of hypotheses, suggestions and conclusions. Supplements.

In our research, we relied on a sample community of 30 players from the "Star Sport" 10 players from the B team applied the exploratory study and 20 players from A team were divided into two groups. The first group (the sample) included 10 players who applied the traditional program according to the separate training method and 10 players (experimental sample) The proposed training program should be based on the combined physical preparation method (6 weeks) in the pre-competition period

By analyzing the results obtained using statistical analysis and after discussing them, the two students concluded that there was an improvement in the results of most tests of the experimental group. There were significant differences between the two research samples for the experimental sample. When footballers are under 13 years old

قائمة الجداول

رقم الشكل	عنوان الجدول	الصفحة
(01)	يمثل صدق و ثبات الإختبارات	41
(02)	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الدحرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا.	74
(03)	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الذهاب و الإياب بالكرة.	77
(04)	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري بالكرة 25 م.	80
(05)	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار القدرة على الجري و التحكم بالكرة	82
(06)	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة للتصويب	84
(07)	ا يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري و التحكم بالكرة مع التهديف	87
(08)	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الدحرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا	89
(09)	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الذهاب و الإياب بالكرة.	91
(10)	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري بالكرة 25 م.	93
(11)	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار القدرة على الجري و التحكم بالكرة	95
(12)	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة للتصويب	97
(13)	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري و التحكم بالكرة مع التهديف	99

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
(01)	يبين طريقة أداء إختبار الدحرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا	
(02)	يبين طريقة أداء إختبار الذهاب و الإياب بالكرة	59
(03)	يبين طريقة أداء إختبار الجري بالكرة 25 م.	60
(04)	يبين طريقة أداء إختبار القدرة على الجري و التحكم بالكرة	61
(05)	يبين طريقة أداء إختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة للتصويب	62
(06)	يبين طريقة أداء إختبار الجري و التحكم بالكرة مع التهديف	63
(07)	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الدحرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا.	64
(08)	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الذهاب و الإياب بالكرة	76
(09)	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري بالكرة 25 م.	79
(10)	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار القدرة على الجري و التحكم بالكرة	81
(11)	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة للتصويب	83

86	يبيّن الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري و التحكم بالكرة مع التهديد	(12)
88	يبيّن الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الدرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا.	(13)
90	يبيّن الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الذهاب و الإياب بالكرة	(14)
92	ا يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري بالكرة 25 م.	(15)
94	يبيّن الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار القدرة على الجري و التحكم بالكرة	(16)
96	يبيّن الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة للتصويب	(17)
98	يبيّن الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري و التحكم بالكرة مع التهديد	(18)
100		

التعريف بالبحث

- مقدمة :

إن التطور الكبير الحاصل في الميدان الرياضي وخاصة في المنافسات لم يكن وليد الصدفة ولكن جاء نتيجة لتطور أساليب البحث العلمي، والتي أدت إلى نقص نقاط القوة والضعف في العملية التعليمية والتدريبية وعلاقتها باستخدام أساليب ومبادئ علمية لتصحيح مسارات عملية التدريب من أجل الوصول إلى أدق النتائج والاستجابات التي تكون قريبة في حالات اللعب الواقعية . مع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب و الخطط و ارتفاع مستوى الأداء الفني و البدني للاعبين و ارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة، الأمر الذي استدعى توجيه المزيد من الاهتمام بجميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات. و كل هذا يحدث من خلال التسير العقلاني للعمليات التدريبية التي تمكن من مواجهة مختلف السيناريوهات المشابهة لمواقف المنافسة، حيث تعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات الطابع المتغير، ولذا يتجه إذا اللاعبين خلالها إلى التنوع والتغيير وفق اختلاف طرق اللعب المستمرة، حيث تحتم طبيعة الأداء أثناء المباراة على اللاعبين استخدام أداة لعب مركبة من صنع وأشكال مختلفة (مهارة أساسية ، صفة بدنية) ولذا فإن امتلاك اللاعب أشكال متنوعة من الأداءات المهارية بالإضافة إلى الصفات البدنية بما يتشابه مع متطلبات المباراة تزيد من قدراته على تنفيذ واجباته في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بموقف ما لم يتدرب عليه ، إذ يتفق كل من (مفتي إبراهيم حماد وحنفي محمود مختار 2002 ص 35) على أن "نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات و استقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهم تغيرت الظروف ومواقف اللعب"، حيث اتجهت فلسفة التدريب الحديث إلى الاهتمام بالإعداد لمتطلبات اللعب خلال المباراة وذلك بغية الوصول باللاعب إلى الأداء البارِع و المبدع ، اعتمادا على تمارين مدمجة تتماشى مع المواقف التي يواجهها اللاعب (تمارين مركبة - تمارين اللعب المصغر - تمارين المقابلات الموجهة) تعد من أفضل الأساليب المشوقة التي تعمل على رسم

سيناريو للأحداث التي يمكن أن تواجه اللاعب في المباريات ، اليوم و من خلال إلقاء نظرة لواقع تدريب الناشئين في الجزائر تتضح لنا العشوائية الكبيرة في عملية تخطيط البرامج التدريبية و ذلك بتركيز المدربين على العمل بالطريقة التقليدية اعتمادا على أسلوب التدريب المنفصل باعتباره أسلوب يعمل على فصل كل جانب على الآخر (مهاري -بدني- خططي- معرفي) وعدم إدراك أهمية التدريب بأسلوب التحضير البدني المدمج والذي يسمح بإثراء مخزون اللاعب بمجموعة من في وقت قصير و بأسلوب مشوق يمكنه من أدائه للسلوك المناسب في المكان والوقت المناسب ومن خلال ما تقدم قمنا بتحديد موضوع بحثنا هذا باقتراح برنامج لأثر التحضير البدني المدمج على بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة .

2- مشكلة :

إن التطور التكنولوجي الراهن و الإزدهار الذي وصلت له البشرية قد وصل صداه بشكل كبير إلى عالم الرياضة و ساهم كثيرا في تطور مجال التدريب الرياضي من إعداد و تطوير لبرامجه بغية في رفع كفاءة اللاعبين من جميع النواحي بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابهة في نشاط كرة القدم و الوصول بهم لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية قدراتهم الضرورية و العمل على تطويرها لأقصى حد ممكن .

و إن خلفية مشكلة دراستنا هو أن الأسس العلمية الحديثة أصبحت تركز على تنمية الصفات البدنية عند الناشئين ومن خلال عملنا في الميدان لاحظنا أن الحصص التدريبية يتخللها عنصر الملل و ذلك يحسب على الأسلوب التقليدي المنفصل خصوصا عند فئة أقل من 13 سنة التي تحب اللعب و وجود الكرة دائما و هذا ما جعلنا نبحت في كيفية تسيير العملية التدريبية بتمارين تدخل فيها الكرة أي إدماج الكرة في العمل البدني أو غيره ... و الذي يسمح بإكساب اللاعب قدرات (تقنية ، خططية ، بدنية و نفسية) و تحقيق نتيجة جيدة مع الاقتصاد في الجهد و الوقت (محمود، 2009، صفحة 213)

و من هذا المنطلق و على هذا الأساس نتطرق إلى الأسئلة التالية :

السؤال العام :

- هل التحضير البدني المدمج له تأثير على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة ؟

الأسئلة الفرعية :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التحضير البدني المدمج تأثير في تطوير مهارة الجري بالكرة عند ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة ؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التحضير البدني المدمج تأثير في تطوير مهارة المراوغة عند ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة ؟

3- أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير طريقة التحضير البدني المدمج على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ناشئين أقل من 13 سنة .
- معرفة أثر برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة لتطوير مهارة الجري بالكرة الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ناشئين أقل من 13 سنة .

4- فرضيات البحث:

الفرضية الرئيسية:

- * التحضير البدني المدمج له دور إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم (ناشئين أقل من 13 سنة).

الفرضيات الفرعية:

* البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تطوير مهارة الجري بالكرة عند ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة .

* البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تطوير مهارة المراوغة عند ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة .

5- مصطلحات البحث:

التحضير البدني المدمج : هو إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات الفنية وتكتيكية وبدنية للاعب (Dellal, 2008, p. 118) .

- ويعرف كذلك بأنه دمج الكرة في التمارين البدنية وذلك قصد إكساب اللاعب قدرات بدنية ومهارية وتكتيكية (Dellal, 2008, p. 69)

المهارات الأساسية:

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

الجري بالكرة (الدرجة) : يشير محمود (2008) يعد الجري بالكرة من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من اجل التقدم باتجاه مرمى الخصم وخلال الجري بالكرة يجب ان يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والمساحة.

(المراوغة): يذكر محمود (2008) ان "المراوغة" ترتبط ارتباطا وثيقا بالجري وهي حركات التمويه والخداع والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لاتكون هناك فرصة للتمرير أو التصويب على الهدف. "

كرة القدم: هي العبة الجماعية الأشهر في العالم تمارس على أرضية ميدان مع وجود فريقين يتكون كل فريق من إحدى عشر لاعبا (11) من ضمنهم حارس المرمى، مع وجود الكرة و ذلك تحت إشراف (03) حكام، حيث يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف لكي يكون هو الفائز.

الناشئين أقل من (13 سنة) : هي فئة عمرية حيث يتميز طفل هذه المرحلة بأخذه للأمور بجدية تامة، ويتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له، ونظرا لطاقة النشاط التي تتميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب. (سعد جلال، 1991، صفحة 88)

6- الدراسات المشابهة :

تكمن أهمية الدراسات المشابهة في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة من خلال الاستفادة من النتائج والمنهجيات المتبعة بالإضافة إلى المعلومات التي غالبا ما توجه ويختصر جهد الباحثان لتحقيق أهدافهما.

لقد اعتمدنا في بحثنا على أربع دراسات مشابهة لبحثنا وهي:

- الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: زوج واضح

"التحضير البدني المدمج ودوره في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم من وجهة نظر المدربين". بحث مقدم لنيل شهادة الماستر سنة 2010-2011.

إشكالية الدراسة :

- هل للتحضير البدني المدمج دور إيجابي في تطوير الأداء المهاري للاعبين ؟

- هل يتلقى المدرب تكوين خاص بعملية التحضير البدني المدمج؟

أهداف الدراسة :

- إدراك أهمية التحضير البدني المدمج وما يعكسه على الأداء المهاري.

- إبراز أهمية التكوين العلمي للمدرب.

- إبراز دور التحضير البدني المدمج في تطوير الأداء المهاري للاعبين .

- البحث في هذا المجال في كامل الفئات.

فرضيات الدراسة :

- التحضير البدني المدمج يؤثر على الأداء المهاري إيجابا.

- إن التكوين العلمي للمدرب يلعب دورا كبيرا في نجاحه.

المنهج المستخدم : دراسة مسحية

الاستنتاجات:

1- التحضير البدني المدمج يساعد لاعبي كرة القدم على التطوير الجيد للاداء المهاري في كرة القدم.

2- المؤهل العلمي المحصل عليه من طرف المدربين مهم جدا وهذا ما يؤهلهم للتدريب بطريقة صحيحة ويرفع من مستوى قسم ما بين الرابطات لكرة لقدم.

3- جل المدربين مارسوا كرة القدم وهذا ما جعلهم ناجحين كمدربين.

عينة البحث :

شملت عينة البحث من خلال الاستبيان 16 مدربا معتمدين في قسم ما بين الرابطات لكرة القدم صنف أكابر.

أدوات البحث :

المصادر والمراجع استمارات، استبيان للمدربين، وسيلة إحصائية، النسبة المئوية.

- دراسة ثانية:

صاحب الدراسة: كوردولي محمد، مضمون أبو بكر.

تأثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية وتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم.

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر سنة 2012 - 2013.

- إشكالية الدراسة:

- هل التحضير البدني المدمج له تاثير إيجابي لتنمية القوة العضلية وتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية عند ناشئ لاعبي كرة القدم؟
- هل تنمية القوة العضلية تساهم في تطوير الجانب الفسيولوجي عند لاعبي كرة القدم (ناشئ) بالتحضير البدني المدمج؟

أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية في تحسين بعض القدرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم (ناشئ أقل من 17 سنة).
- مدى ترابط بين تنمية القوة وما يتمتع به اللاعب من قدرات فسيولوجية.

- فرضيات البحث:

- التحضير البدني المدمج له دور إيجابي في تنمية القوة العضلية عند لاعبي كرة القدم (ناشئ أقل من 17 سنة).
- التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية يؤثر إيجابا في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية في تنمية القوة العضلية.
- المنهج المستخدم: دراسة تجريبية

الاستنتاجات:

- البرنامج بالتحضير البدني المدمج أدى إلى تنمية القوة العضلية للمجموعة العضلية التي طبق عليها البرنامج.
- أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبارات القوة العضلية المختلفة.

- حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع الاختبارات البدنية في قياس القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية.

- عينة البحث:

شملت عينة البحث 30 لاعبا من وداد مستغانم أقل من 17 سنة.

- أدوات البحث:

* المصادر والمراجع العربية والأجنبية -الاختبارات البدنية (القوة العضلية) واختبارات القياسات الفسيولوجية.

- الجداول والمنحنيات، أدوات القياس (شواخص، صافرة، شريط ، كرة طبية).

- دراسة ثالثة:

تنمية بعض المهارات الأساسية لصغار كرة القدم (9-12 سنة).

- إشكالية الدراسة:

- هل ضعف مستوى براعم كرة القدم له تأثير سلبي في تنمية المهارات ؟

- هل الوحدات التدريبية المقترحة تنمي المهارات الأساسية لصغار كرة القدم.

- أهداف الدراسة:

- الكشف عن أسباب ضعف مستوى براعم كرة القدم.

- إعداد بطارية الاختبارات لتحديد مستوى بعض المهارات لصغار كرة القدم.

- إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض المهارات لصغار كرة القدم.

- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض المهارات لعينة

البحث.

- فرضيات البحث:

- ضعف مستوى براعم كرة القدم يؤثر سلبا في تنمية المهارات.

- الوحدات التدريبية المقترحة تنمي المهارات الأساسية لصغار كرة القدم.

- المنهج المستخدم:دراسة تجريبية .

- الاستنتاجات :

هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية لعينتي البحث.

- ضرورة الاهتمام بفئة الأصاغر (9-12 سنة) عن طريق التعلم والتدريب للمهارات الأساسية والتأكيد على المدربين لتقديم النصائح الكافية لتعليم المهارة بصورتها الصحيحة.

- عينة البحث:

شملت عينة الدراسة 20 لاعبا من الأصاغر 20 تلميذا من 9-12 سنة من مدرسة الصم والبكم ولاية مستغانم.

- أدوات البحث:

المصادر ، المراجع، استمارات استبيان للمدربين، وسيلة إحصائية بنسبة مئوية.

- الدراسة الرابعة:

برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم.

- إشكالية الدراسة:

- هل التدريب بالأثقال يساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة؟

- هل البرنامج التدريبي بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة تؤثر على قوة ودقة التصويب لدى الناشئين؟

- أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير التدريب بالأثقال على القوة الميزة بالسرعة وعلى قوة التصويب.

- فرضيات الدراسة:

- التدريب بالأثقال يساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

- البرنامج التدريبي بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة يؤثر على قوة ودقة التصويب لدى الناشئين.

- المنهج المستخدم: دراسة تجريبية.

الاستنتاجات:

التدريب بالانتقال يؤدي إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة وعلى قوة ودقة التصويب.

- عينة البحث:

شملت عينة البحث 30 لاعبا من لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة.

- أدوات البحث:

المصادر، المراجع، استمارات استبيان للمدربين، وعينة إحصائية بنسبة مئوية.

التعليق على الدراسات المشابهة:

مما سبق لاحظنا أن كل الدراسات مشابهة تطرقت لكيفيات تنمية جانبيين مهاري وبدني للاعبين، فالدراسة الأولى فرضت أن التحضير البدني المدمج يؤثر إيجابا على الجانب المهاري للاعبين كرة القدم واستنتجت أنه يساعد في تطوير الأداء بالإضافة إلى المؤهل العلمي للمدربين.

أما الدراسة الثانية فاستنتجت أن التحضير البدني المدمج أدى إلى تنمية القوة العضلية واثرا إيجابا في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية.

في الدراسة الثالثة نرى دراسة تنمية بعض المهارات في كرة القدم (9-12 سنة).

واستنتجت ضرورة الاهتمام بهذه الفئة عن طريق التعلم والتدريب.

أما الدراسة الرابعة فتهدف لمعرفة تأثير التدريب بالانتقال على القوة المميزة بالسرعة وعلى قوة ودقة التصويب

نقد الدراسة:


تطرقنا الدراسات المشابهة لدراستنا بدراسة كيفية تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين في أطوار سنية مختلفة بأكثر من نوع من أنواع التدريب.

فاعتمدت الدراسة الأولى التحضير البدني المدمج كفكرة في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم فأخذوا بآراء المدربين ولم يكتفوا بالبرامج التدريبية في تطوير الأداء.

فيما أجريت الدراسة الثانية باستخدام التحضير المدمج في تنمية القوة العضلية وتحسين المتغيرات الفسيولوجية للاعبين متناسين بقية الصفات البدنية.

أما الدراسة الثالثة فاهتمت بتنمية بعض المهارات الأساسية لصغار كرة القدم وحاولوا تنميتها في برنامج تدريبي محدد في أسابيع معدودة فيما هذه الفئة العمرية تحتاج إلى تنمية مهاراتها على مدار مواسم متتالية.

وفي الدراسة الرابعة لاحظنا القيام ببرنامج تدريبي بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب لناشئ كرة القدم إذ ركزوا في دراستهم على التدريب بدنيا متناسين العمل المهاري الذي يؤدي بالكرة.



الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول

كرة القدم الحديثة و التحضير البدني للمدرب

تمهيد :

تعد لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية شعبية حيث أصبحت اليوم تتصدر مقدمة الرياضات و أصبح الإهتمام ليس فقط على الذي يمارسها بل تعدى ذلك و اكتسح مختلف جوانب و فئات المجتمع .

و هي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة و تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، لذلك يمكن تحليل اللعبة و يمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم و تعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية و الخوض بها في حلقة المنافسات عبر كل الأزمنة باعتبارها لعبة الملايين و الأكثر إقبالاً للممارسة من طرف الشعوب كلها.

1-1- كرة القدم الحديثة :

1-1- ملامح كرة القدم الحديثة

- " الهجوم أحسن وسيلة للدفاع " مقولة قديمة إلا أنها تمثل نصف الحقيقة إن لم يكن الهجوم قادر على التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على إمتياز في الدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية حينما يكون التوازن بين الهجوم و الدفاع، و رغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يضل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب، و في كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا، حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا للتخلص من الرقابة، و بجانب تطور الخطط الدفاعية تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية و ترك مهمة التسجيل للاعبين الوسط و مدافعي الجناح

1-2- متطلبات كرة القدم الحديثة :

-لقد إختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب العب حاليا، فمنذ 1972

تدرج أسلوب العب الهجومى حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة و الفهم الصحيح على الأداء القوي و المتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الإبتعاد عن اللعب للخلف أو لعرض الملعب أو البطئ في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية و هذا محاولة للتغلب على التكنل الدفاعي للفريق المنافس ، و لقد ترتب على قرار الإتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط و الفريق المتعادل على نقطة واحدة ، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا .

و أثناء المقابلة يكون اللاعبين على إتصال مباشر مع الخصم ،حالات اللعب تتغير بصورة سريعة و في كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب و الفعل بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير ، العمليات الحركية متغيرة الواحدة تلو الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو القفز أو التوقف .

و يشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع ، إضافة إلى الإنطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الإتجاه .

و حاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني و الذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين ، فالفرق ذات المستوى العالي لها إتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى (كرة السلة ، كرة اليد ...) الكل يهاجم و يدافع في ان واحد و هذا ما أجبر المدربين على الإهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه

(البدني،المهاري،التكتيكي،النفسي، و الجانب النظري) عن طريق دمج جانبيين أو أكثر في ان و هذا إستجابة لمتطلبات الإستراتيجية للكرة الحديثة. (ثامر محسن إسماعيل ، 2002،

صفحة 112)

(2)-التدريب الرياضي الحديث :

2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"

وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (حماد مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 19).

2-2- خصائص التدريب الرياضي:

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا.

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في مايلي:

أ- التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية

ب- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية

ج- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية

د - الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي: مراعاة جميع الجوانب (الإعداد البدني ، الإعداد المهاري ، الإعداد الخططي ،الإعداد الخططي ،الإعداد التربوي والنفسي) (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 19)

2-3- أهداف التدريب الرياضي :

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعاقل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي". (حماد مفتي إبراهيم، 1998، صفحة 21).

2-4- واجبات التدريب الرياضي الحديث: يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

أ- الواجبات التربوية

ب- الواجبات التعليمية

ج- الواجبات التنموية:

(حماد مفتي إبراهيم، 2001، صفحة 30).

2-5- قواعد التدريب الرياضي: لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

أ- التنظيم: تخطيط وتنظيم عملية التدريب

ب- التدرج: من السهل إلى الصعب، من البسيط إلى المركب، من القريب إلى البعيد، من المعلوم إلى المجهول. (حنفي محمود مختار ، الصفحات 45-46)

3- الجوانب الأساسية لإعداد لاعب كرة القدم:

3-1- الجانب البدني:

3-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم: يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين :

أ- الإعداد البدني العام: هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى الرياضة معينة ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، مقاومة، قوة، مرونة،... الخ ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي). (Michel, 1997, p. 24)

ب- الإعداد البدني الخاص: الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم، مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة بالسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ... (أمر الله أحمد ألبساطي، 1990، صفحة 63)

3-1-2- عناصر اللياقة البدنية:

أ- التحمل: "عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن". (Ahmed KHELIFI، 1990، صفحة 10).

ب- القوة العضلية: تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية، حيث يرتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواه. ويتضح اجتياح اللاعب لها في الكثير من المواقف أثناء اللعب (أمر الله أحمد ألبساطي، 1990، صفحة 111)

ج- السرعة: تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على لقيام بالحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. (قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، 1984، صفحة 48).

د- تحمل السرعة: عرف بأنها احد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة،. (حسن السيد أبو عبده، 2001، الصفحات 39-60)

هـ- الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى وتعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (قاسم حسن حسين، 1997، صفحة 20) ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه.

3-2- الجانب المهاري:

3-2-1 - مفهوم الإعداد المهاري: " يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة، أو الانجاز المهاري، للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات". (محمد كشك، أمر الله ألبساطي، 2000، صفحة 123)

"إن الإعداد المهاري في كرة القدم هو تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلي المستويات". (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 27) يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية. (عادل عبد البصير علي، 1999، صفحة 245).

3-2-2 أهمية الإعداد المهاري: في كرة القدم الحديث يلعب الإعداد دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وثبوتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم. (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 27)

3-2-3 الأداء الفني لمهارات كرة القدم: تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على المنافس ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برامج إعداد وتدريب الناشئين من لاعبي كرة القدم، وتنقسم مهارات كرة القدم باختصار إلى قسمين هما:
أ-مهارات وحيدة منفردة:وهي التي تؤدي بشكل مفرد

ب-مهارات مركبة: فهي نماذج للأشكال لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها. (محمد كشك، أمر الله ألبساطي، 2000، صفحة 2013).

4- التحضير البدني المدمج:

4-1- تعريفات التحضير البدني المدمج: مفهوم الدمج مرادف لعملية تطوير وتنمية الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الأساسية للنشاط الممارس. (Fridiric Lanberlin, 2000, p. 09)

- هو تطوير الصفات البدنية باستعمال المهارات الأساسية الخاصة بالنشاط .

- التحضير البدني المدمج:

إن لاعب الكرة إنسان كامل ومتطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معداً كلما أمكن في جميع الأوجه الخاصة باللعبة مع بعضها وليس بصورة منفصلة، ولذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني الفسيولوجي مع التدريب المهاري والتدريب التكتيكي والتدريب النفسي...الخ. (الوشاحي عصام، 1994، صفحة 507)

إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع وتعرف كيف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات تقنية تكتيكية وبدنية للاعب. (Dellal، 2008، صفحة 01)

ومصطلح المدمج intégtrtion هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة:

المعرفة (العقلية)، الحركة (البدنية)، الوجدانية (الانفعالية) (أمين أنور الخولي، 1994، صفحة 153).

التحضير البدني المدمج يسمى مجعما وايضا مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة، نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة. (Vitull.m, 2010, p. 95)

ومثال لذلك الدمج او التكامل هو التدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (الوشاحي عصام، 1994، صفحة 505)

4-2- أسس وقواعد التحضير البدني المدمج بالكرة:

إن الحقائق العلمية التي توصلت إليها البحوث والدراسات تبين لنا بأن اللعب والتدريب بالكرة في مساحات مصغرة هي أكثر ثراء وأكثر فعالية من التدريب البدني الكلاسيكي بدون كرة، ويؤكدون على أن عدم استعمال هذه الحقائق والاستفادة منها سيكون خطأ فضيعا في التدريب، فعند إعدادنا للحصة يجب الأخذ بعين الاعتبار العوامل التي بإمكانها التأثير على شدة التمارين والتي تتنوع حسب أهداف الحصة أو مستوى اللاعبين. (Peilly, 2004, p. 56)

* يوجد علاقة مباشرة بين شدة التدريب وعدد اللاعبين وهذه العلاقة عكسية لان نقص عدد اللاعبين يرفع من مشاركتهم في اللعب.

عدد التدريبات "اللعب" الذي يمكن للاعبين تنفيذه ينخفض حسب الشدة.

ترتيب التمارين حسب عدد اللاعبين و تجمع في 3 مجموعات فسيولوجية:

1- تمارين ب(8×8 إلى 5×5) هي تمارين لتطوير السعة الهوائية.

2- تمارين ب4×4 إلى 3×3: هي تمارين لتطوير القدرة الهوائية.

3- تمارين ب 2×2: لتطوير القدرات اللاهوائية (سرعة، explosivité).

التمارين التي تستعمل الكرة بدون مرمى ترفع من الشدة وذلك بتقليل انقطاعات اللعب، إذن تمارين استعمال الكرة بدون مرمى تسمح بتنفيذ عمل مع أكبر عدد ممكن من اللاعبين بالحفاظ على الشدة العالية، زيادة عن ذلك تعطي تعليمات على سبيل المثال التقليل من لمس الكرة إيقاع اللعب يزداد بسرعة بتطوير الشدة

و مساحة اللعب عامل مؤثرا إيجابيا على الشدة تجبر على الزيادة في الجري، من مدة الجري وتجعل العمل هوائي: هذا الشيء درس من قبل دور المدرب في تحفيز وإثارة اللاعب هو وسيلة جيدة من أجل رفع شدة التدريب (ramplini, 2007, p. 21) نستنتج من هذه البحوث المتعلقة بمساحة اللعب بان عدد اللاعبين وتحفيز المدرب هي عوامل أساسية في تطوير الشدة، إذن يجب على المدربين تحسين التحفيز والدافعية من أجل رفع الشدة البدنية وهذا بالاعتماد على الطاقم التقني وروح المنافسة والاتصال باللاعبين وإشراكهم في تقييم مستواهم.

وهناك عامل لا يستطيع المدرب التحكم فيه يؤثر على الشدة وهو المستوى البدني والمهاري ، كلما كان مستوى اللاعبين مرتفع يكون وقت وإيقاع اللعب مرتفع.

4-3- أهمية التحضير البدني المدمج: فضلا عن الإيجابيات التي توصلت إليها البحوث والدراسات الحديثة في تطوير التدريب من خلال دمج الجانب البدني والجانب المهاري هناك إيجابيات أخرى بارزة نذكر منها:

1- تحسين الدافعية للاعبين.

2- التدريب بالكرة والألعاب المصغرة ينتج وضعيات اللعب الحقيقي برفع عدد الوضعيات البيوميكانيكية التي تنفذ في المنافسة.

3- يمكن العمل والتدريب على الجانب الخططي.

4- الاحتياجات الطاقوية قريبة جدا من احتياجات المنافسة.

5- نقص الإصابات بفضل زيادة الوضعيات التي لم يتعود عليها اللاعب.

• لكن يوجد سلبين يجب أن تأخذ بعين الاعتبار:

1- مراقبة الحمل وشدة التدريب تكون معقدة وصعبة.

2- التخطيط والتنظيم يجب أن يكون بعناية ويتطلب التركيز.

4-4- أبعاد التحضير البدني المدمج: هناك بعدين محتملين في هذا التدريب:

1- يدمج العمل الكلي للإعداد البدني في تدريب (السرعة أو القوة أو التحمل...) من خلال

طابع خاص (ألعاب تدريب زوجي، تدريب تبادلي).

هذه الطريقة تستعمل في تكوين الناشئين وتحضيرهم بتكرار حصص خطية أو تطوير

المهارات الأساسية لكن من الصعب تحديد طبيعة الجهد بدقة.

(Boudineau, 2007, p. 34)

2- لو نتكلم على النقل (Le transfère) من الجانب البدني إلى المهاري فالإعداد البدني

يمكنه إدماج تمارين مستنبطة من تحليل العمل الرياضي.

كل صفة بدنية موظفة في صور حركية خاصة بالفعالية في ظل عوائق وصعوبات

بيوميكانيكية طاقوية، معلوماتية.

في بعض الأحيان يمكن أن يحتوي على القليل من المهارات المفتوحة باستعمال تكرارات

محدودة مثل: 10 مرات ضرب الكرة بالرجل مع وضعية الجري، 4 مجموعات لـ 3 هجومات

معاكسة، فهذه الطريقة تتطلب تحليل جيد للجانب الطاقوي والبيوميكانيكي، و إن كلا من

هذين الأسلوبين في الإعداد الرياضي

ذي مستوى عالي حيث أن مرحلة التدريب هي التي تحدد نوع الأسلوب.

4-5-5- فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التمارين المدمجة:

4-5-1 الإعداد المهاري: يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة أو الإنجاز المهاري للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات لمواقف اللعب خلال المباريات.

والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المدمجة بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ونفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب لموقف اللعب، والقدرة الخاصة للاعب في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعا لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة ووضع المنافس وقوته ووضع الزميل والسرعة والدقة والتوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا ويتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الادعاءات البدنية مع الحركية مهارية بالكرة بصورة مدمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط (البساطي، 2000، صفحة 35)

4-5-2- أهمية الإعداد المهاري:

بعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ويعد الأساس في بناء الخطط وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر أداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط ومتقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد (موفق أسعد محمود، 2008، صفحة 63) ويلعب الإعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في تحقيق النتائج إيجابية لصالح الفريق حيث الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع ان يأخذ زمام المبادرة دائما والوصول على مرمى الخصم وإحراز الأهداف (أبو عبده، 2008، صفحة 67) وفيما يأتي أهم الأسس للأداء المهاري: التكتيك، اللياقة،

التفهم، التركيز الذهني، النظر والتفكير اتخاذ قرارات الأداء (موفق أسعد محمود، 2008،
صفحة 65) ،

4-6- أشكال التدريبات المدمجة:

4-6-1- التدريبات البدنية المهارية المدمجة: يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساس، بدني فرعي، او العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته وفترات الراحة البينية (البساطي، 2000، صفحة 190)

وخلال التدريب على مهارات التمرير والاستلام او الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن المدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة او التحمل أو تحمل السرعة ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتؤخذ فترات الراحة كوسيلة لتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظام عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب اولا للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة من حيث (حجم وشددة وفترة الراحة). للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانيا عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها او التدريب عليها.

4-6-2- التدريبات البدنية المهارية الخطئية المدمجة: يتسع نطاق اداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خطئية هادفة وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء

المهارات تحت ضغط حرية اتخاذ القرار بسرعة التحرك والاداء، وهي تتم في شكل جماعي (اكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، وينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب وزيادة إيقاع اللعب وإتقان المهارات وكذلك تحديد أزمة وفترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الاداء وزيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة. (البساطي، 2000، صفحة 196)

الخاتمة:

قدمنا في هذا الفصل لمحة عن كرة القدم الحديثة و متطلباتها ثم تطرقنا إلى التدريب الرياضي الحديث الذي أصبح علما قائما بذاته، فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين، ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي، وقد عرضنا أهم الأسس العلمية للتدريب الرياضي

كما تطرقنا في هذا الفصل إلى الجوانب الأساسية لإعداد لاعب كرة القدم و عرضنا أهم جانبين الجانب البدني والجانب المهاري ، وفي الأخير تطرقنا إلى لب موضوع بحثنا التحضير البدني المدمج و بينا مختلف جوانبه و الأهمية التي يكتسبها في التدريب الرياضي الحديث.

الفصل الثاني

منطلقات لاعبي كرة القدم وخصائص الفئة العمرية أقل من 13 سنة

تمهيد :

يعتبر لاعب كرة القدم كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى صفات بدنية، وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه رياضي ذا مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري ومهم.

وتعتبر الصفات المذكورة آنفا أساسية بحيث كل واحد منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين لتطويرها ، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفات لكي يكون لاعبا ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

1-1- متطلبات لاعب كرة القدم :

1-1- صفات لاعب كرة القدم: يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك (موفق مجيد المولى، 1999، الصفحات 09-10)

1-1-1- الصفات البدنية: من المميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية. (أحمد رفعت، 1999، صفحة 99) .

1-1-2- الصفات الفيزيولوجية: تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة

فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى مايلي:

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

-القابلية على الأداء الركض السريع.

-القابلية على إنتاج قوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها. (موفق مجيد المولى، 1999، صفحة 62)

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

1-1-3- الصفات النفسية: تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر مايلي: (التركيز، الانتباه، التصور العقلي، الثقة بالنفس الاسترخاء. (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 117)

1-1-4- الصفات المورفولوجية:

أ- مفهوم المورفولوجية: المورفولوجية هي علم يدرس الإشكال البشرية ويتخصص عوامل عديدة ومحددة هيكل الجسم نجده مزودا بالهيكل العظمي، أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعضلات والشحم تحت الجلد. (مذكرة الليسانس، 1999-2000، صفحة 64).

ب- الخصائص المورفولوجية:

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبدو التمايز بين الجنسين واضح.

- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.

- تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.
- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة. (محمد الحماحمي، أمين الخولي، 1990، صفحة 137)

ج- أهمية الخصائص المورفولوجية:

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس.

ويؤكد عصام حلمي 1987 على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم ولفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة. (محمد حازم، محمد أبو يوسف، 2005، الصفحات 25-26).

2- المرحلة العمرية أقل من 13 سنة :

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة، ويتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له، وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيرا، وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير.

ونظرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقاءه في اللعب. (سعد جلال، 1991، صفحة 54).

2-1- مميزات الطفولة أقل من (13 سنة): من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية.
- إدراك دوره مذكر أو مؤنث.
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة، والكتابة والحساب.

- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح. (سعد جلال، 1991، صفحة 200)

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته، كما تعتبرها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية. (محمد مصطفى زيدان، 2001، صفحة 39).

2-2- خصائص وسمات النمو لدى الطفل أقل من 13 سنة:

أ-النمو النفسي: مع دخول الطفل المدرسة الابتدائية، أي الفترة ما بين السادسة والثانية عشر، يزداد إحساسه بهويته وبصورة ذاته. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطاطي، 1992، صفحة 142).

ب- النمو الجسمي: يمتاز النمو الجسمي بالسرعة، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى (سيد خيرى، 1976، صفحة 25)

ج- الفروق الفردية: تبدو الفروق الفردية واضحة، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات (محمد عبد الرزاق شفق، 1985، صفحة 43)

2-3- الفروق الفردية بين الأطفال في السن أقل من 13 سنة: تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي(الفروق الجسمية، الفروق المزاجية، الفروق العقلية، الفروق الاجتماعية): (خدم عوض البسيوني، 1992، صفحة 36).

2-4 مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة أقل من 13 سنة: إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

- كثرة الحركة.
 - انخفاض التركيز وقلة التوافق.
 - صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة.
 - ليس هناك هدف معين للنشاط.
 - نمو الحركات بإيقاع سريع.
 - القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة.
- يعتبر "ماتينيف" أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع.
- وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان. (إيلي يوسف، 1962، الصفحات 23-24)

- خلاصة:

من خلال دراستنا في هذا الفصل للصفات و المتطلبات التي يجب أن تتوفر في الفئة الشبانية، نقول أن لهذه الصفات و المتطلبات مكانة هامة في حياة الطفل و نموه، لدورها الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق، وهذا مايتطلب المعرفة الجيدة لمختلف التحولات أثناء ممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب مجهود بدني ونفسي، وذلك باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات الطفل عن طريق اللعب، وتعتبر المرحلة العمرية أقل من 13 سنة من أنسب المراحل للتعلم الحركي وذلك باعتبار أن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى تعلم المهارات الحركية و يتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي.

الباب الثاني :

الدراسة التطبيقية

الدراسة الاستطلاعية

تمهيد:

إن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، و في هذا الباب والذي يمثل الجانب الميداني أو الدراسة الميدانية تطرقنا نحن الباحثين إلى الدراسة الإستطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا و ذلك بغرض تثمين الإشكالية المدروسة ، و بعد ذلك قسمنا هذا الجانب إلى فصلين؛ فالفصل الأول تناولنا فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية ، أما الفصل الثاني تضمن عرض ومناقشة النتائج و بعد ذلك توصلنا إلى تحليل النتائج و الاستنتاجات و المناقشة ثم بعد ذلك قمنا بطرح مجموعة من الإقتراحات و التوصيات و ختاماً قمنا بعرض مجموعة المصادر والمراجع ثم الملاحق.

1- الدراسة الإستطلاعية :

من أجل ضمان السير الحسن للتجربة الرئيسية والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق الطرق المتبعة كان لابد للباحثان من إجراء تجربة استطلاعية، وبناء على ذلك تم اختيار مدرسة ستار سبور فريق (ب) (« b » « star sport ») أقل من 13 سنة بولاية عين تموشنت وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي أنجزت من قبل الطالبان بعد المصادقة عليها من قبل بعض الأساتذة ودكاترة المعهد وكانت بدايتها من 27-12-2016 وأعيدت في 02-01-2017 حيث كان الغرض منها ما يلي:

- الوقوف على مدى تناسب هذه الاختبارات لعينة البحث ومعرفة أهم الصعوبات التي تواجه الباحث من أجل تجنبها وضبط المتغيرات التي تواجه الباحث.
- التأكد من سلامة الوسائل المستخدمة في التجربة خلال الاختبارات الأساسية.
- معرفة كفاءة الاختبارات المستخدمة وربطها مع التمارين المدمجة المستخدمة.
- مدى فهم عينة البحث للاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- * وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

2- تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية م 27-12-2016 حتى 02-01-2017

2017 بملعب "أوسياف عمر" بولاية عين تموشنت .

- نتائج الدراسة الاستطلاعية: استفاد الطالبان من الآتي:

- التدريب على سهولة وسرعة وإعداد اللاعب للاختبارات البدنية والمهارية.
- الوقوف على مدى تناسب هذه الاختبارات لعينة البحث ومعرفة أهم الصعوبات التي تواجه الباحث من أجل تجنبها وضبط متغيرات التي تواجه الباحث.
- معرفة كفاءة الاختبارات المستخدمة وربطها مع التمارين المدمجة (بدنية مهارية).
- مدى فهم عينة البحث للاختبارات.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وثبات وموضوعية الاختبارات.

- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس و درجة الثقة في هذه النتائج فضلا عن ثبات النتائج و عدم تغييرها (.عبد الفتاح محمد دويدار، 1005 ، صفحة266)

أي أنه يعطي نفس النتائج إذ ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف، و يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي نفس النتائج إذا استخدمناه مرة أخرى(.عبد الهادي، 2999 ، صفحة272)

و من هذا قمنا بإعادة الاختبارات على نفس العينة أسبوع بعد تطبيقها .

قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون بعد كشف جدول الدلالة عند درجة حرية 9 و مستوى الدلالة 0,05 .

- صدق الاختبار:

و من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصتها من شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجذر التَّبِيعِي لمعامل ثبات الاختبار (محمد صبحي،حسين،، 2995 ، صفحة263) ،

و قد تبتُّ أن الاختبارات تتمتع بإرتباط قوي لإقتربها من القيمة (01) و درجة صدق ذاتي عالي كما هو مبين في الجدول:

معامل الصدق	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن 1-	نوع الإختبار	حجم العينة ن	رقم و اسم الإختبار		
0,88	0,79	0,05	10-1=9	قبلي	10	1- إختبار الدرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا		
				بعدي				
0,97	0,95	0,05	10-1=9	قبلي		2- إختبار الجري بالكرة 25 م		
				بعدي				
0,96	0,94			0,05		0,94	قبلي	3- إختبار القدرة على التحكم بالكرة
							بعدي	
						قبلي	4- إختبار	

0,91	0,84			بعدي		الذهاب و الإياب بالكرة
0,97	0,96			قبلي		5- إختبار مهارة اللاعبين في السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة إلى التهديف
0,98	0,98			بعدي		6- - إختبار الجري و السيطرة على الكرة بين الشواخص مع التهديف

جدول رقم (01) يمثل صدق وثبات الاختبارات

- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار هو عدم تأثره (الاختبار) فيعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ويشير محمد صبحي حسنين "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عما يصححه، يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحكم أي أنه كلما زادت الذاتية قلت

الموضوعية ("محمد صبحي، حسنين, 1995 ص 142)

إن الاختبارات المدستمدة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي، ذات موضوعية جيدة وهي الاختبارات التي تبعد الشك من قبل المختبرين عند تطبيقها ، وقد تم عرضها على الأستاذ الدشرف لمناقشتها و دراستها ثم عرضها على بعض أساتذة لتحكيمها ثم تطبيقها في الميدان.

3- أدوات لجمع المعلومات:

تعتبر أدوات البحث الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته ويعتبر المحور الذي يستند عليه ويوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبني عليها الباحث بحثه، إذن فلا بد من استخدام عدة أدوات من أجل القيام بالبحث بالشكل الذي يضمن في النهاية الوصول إلى الهدف المرجو وعليه ، وقد وضعنا عدة وسائل ساعدتنا في كشف جوانب البحث وتحديدها وشملت أدوات البحث على:

- استعان الباحثان بالمواقع الإلكترونية التي تتماشى مع أهداف البحث.

- جهاز حاسوب من نوع (HP) .

- الوسائل البيداغوجية (كرات القدم، شواخص، ميقاتي، صفارة، ملعب كرة القدم، شريط

قياس)

الخاتمة:

لقد تضمن هذا الجزء من الباب الثاني (الدراسة الميدانية التطبيقية) لهذا البحث الدراسة الإستطلاعية و التي أنجزها الطالبان الباحثان و هذا تماشيا مع طبيعة البحث و متطلباته العلمية من خلال إجراء التجربة الاستطلاعية و هذا بإتباع الخطوات المناسبة و تمثلت في الصدق الذاتي و عرض و تحليل الإختبارات و في الأخير تعرض الطالبان الباحثان إلى خلاصة أن الإختبارات المختارة للعمل بها في البحث تتمتع بكامل الأسس العلمية من (ثبات ،صدق و موضوعية) و ذلك لإنجاز البحث على نحو أفضل

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وقصد الدراسة بالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها والموضوع الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح سواء كان من في العملية التعليمية أو التدريسية مع إعداد كذلك خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي تجعلنا نختار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث مع ضبط الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث قصد الوصول إلى الأهداف المرجوة من جهة وحتى يمكن الاستفادة من النتائج المحققة من جهة أخرى.

والإشكالية التي نطرحها في بحثنا مستمدة من الواقع الذي تعاني منه العملية التكوينية في مختلف الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم، فقد شعرنا نحن كطالبان باحثان لبعض التوضيحات البدنية والمهارات الأساسية، خاصة إذا علمنا أن أغلبية المدربين في مجال التدريب الرياضي ما زالوا حتى الآن يعتمدون في تدريباتهم على العمل العشوائي اعتقاداً منهم بذلك سيققق من أهدافهم التدريبية.

1- منهج البحث:

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة والمنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي تم وضعها من

أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعتمد اختيار المنهج المناسب كل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها والأهداف وتستخدم المناهج وفق الهدف الذي يود الباحثان التوصل إليه، كما يعرفه عمار بوحرش ومحمود دنيات على أنه "الطريقة التي يتبعها في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة" 1 (دنيات، 1995).

استخدم الطالبان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك باستخدام مجموعتين (التجريبية والضابطة) مع قياس قبلي وبعدي، وإدخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية.

2- مجتمع وعينة البحث:

2-1- مجتمع البحث : ويسمى أيضا بمجتمع الدراسة الأصلي و يقصد به كامل الأفراد أو الأحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة. (مبيضين، 1999، ص84)، وفي هذا الشأن تمثل المجتمع الأصلي للبحث في اللاعبين الناشئين فئة (أقل من 13 سنة) الذين ينشطون على مستوى ولاية عين تموشنت عددهم (540) لاعب يتوزعون على (27) نادي و جمعية رياضية.

2-2- عينة البحث : تعتبر من أهم المحاور التي يستخدمها الباحثان خلال بحثهما، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية إذ يرى عبد العزيز فهمي هيكل "أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيل لصفات هذا المجتمع" 1 (فهمي، 1994).

- عينة الدراسة الأساسية:

تمثلت عينة البحث في ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة لفريق 'ستار سبور' أ'

(A) star sport ولاية عين تموشنت واختيرت العينة بالطريقة المقصودة، وقد بلغ عددها

(20) لاعبا ثم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منها

(10) لاعبين .

* إختيار عينة البحث مقصودة حيث تمثلت في لاعبين ينشطون في البطولة الولائية عين

تموشنت لكرة القدم وبلغ عددهم 20 فردا أقل من 13 سنة يتميزون بمستوى رياضي جيد

فهذا الفريق يتكون في شبه أكاديمية تحت أيدي مؤطرين أكفاء منذ 5 سنوات ،نالوا جميع

ألقاب الدورات التي شاركوا فيها على المستوى الوطني على مدار هذه السنوات ،هذا الفريق

هو الممثل الوحيد للعرب و لإفريقيا في دورة "سنت" للناشئين في "مونبلييه" بفرنسا و شرفوا

الجزائر بنيلهم المركز الخامس (5)من بين (50) فريق مشارك، كما شرفوا الجزائر و إفريقيا

و العرب حيث كانوا الممثل الوحيد في دورة "برشلونة" للناشئين و نالوا المركز الثامن (8

)من بين أحسن (10) فرق ، و الفريق على موعد مع دورة كروية للناشئين ستجرى بمدينة

"مانشستر" الإنجليزية في جويلية المقبل، و ما يجب أن نذكره أيضا هو أن هذا الفريق

يشارك في البطولة الولائية لكرة القدم "عين تموشنت" للناشئين أقل من 14 سنة رغم صغر

سنهم عن ذلك و نالوا المركز الأول بإمتياز ، وكل هذا أظنه دليل كافي على جودة مستوى

هذا الفريق .

3- متغيرات البحث :

3-1- المتغير المستقل :

هو ذلك العامل الذي يؤثر في العلاقة و لا يتأثر بها، و في بحثنا هذا هو متمثل في

- البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج .

3-2- المتغير التابع:

هو ذلك العامل الذي يتأثر بالعلاقة ولا يؤثر فيها، و في بحثنا هذا هو متمثل في :

المهارات الأساسية (المراوغة و الجري بالكرة) عند ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة

3-3- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

تتطلب الدراسة الميدانية ضبطا للمتغيرات وهذا بغية التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى و يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب في هذا الصدد بأنه "يصعب على الباحث معرفة المسببات الحقيقية للنتائج دون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة ". (راتب، 1987، ص 243) وبدون هذا تصبح النتائج المتحصل عليها صعبة التحليل والتصنيف و بناءا على هذه الاعتبارات لجأ الطالبان الباحثان إلى الخطوات التالية بغية ضبط متغيرات البحث :

- العينة المبحوثة كانت من نفس السن والجنس مع مراعاة بعض الفروق
- الإشراف على الاختبارات كان شخصيا من طرف الطالبان الباحثان
- أخذ جميع الاحتياطات لتفادي وقوع بعض الحوادث أو الإصابات
- الإشراف من طرف الطالبين الباحثين على جميع الاختبارات القبليّة و البعدية
- عدم التغيير أو التبديل في وسائل القياس في جميع مراحل الاختبارات القبليّة و البعدية

تعتبر هذه الخطوة بالمحاولات المبذولة قصد إزالة تأثير متغيرات والتي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع ويعبر عنها "حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي" بتثبيت العوامل المؤثرة باستثناء العامل المراد دراسته 2 (موسى، 1995).

ويرى "محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب" فيما يخص الضبط الإجرائي للمتغيرات (يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث إجراءات الضبط الصحيحة) 3 (العلاوي، 1987)، أما "دير بولدب وفال دلين" على أنها تلك المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها (المؤثرات الخارجية، المؤثرات التجريبية، مؤثرات ترجع إلى مجتمع العينة) 4 (دلين، 1985).

و"يرى عطا الله أحمد" أن ضبط المتغيرات هو تحكم في مجموعة من المتغيرات التي تؤثر في البحث وعلى نتائجه 4 (أحمد ع.، 2005) وعلى هذا الأساس قام الباحثان بعدة إجراءات بغية الكشف على مدى تأثير التمارين المدمجة في عملية تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المراوغة و الجري بالكرة) .

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات يمكننا ضبط متغيرات البحث على النحو التالي:

3-4- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث:

هناك مجموعة من المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث والتي يجب على الباحث أن يضبطها بدقة.

3-4-1- المتغيرات الداخلية:

هناك العديد من المتغيرات الداخلية يكون من الصعوبة التحكم فيها بدقة خاصة في المجالات والبحوث النفسية والاجتماعية وفي مجال التدريب بالإصابات الفجائية وأيضاً الحالة الاجتماعية والنفسية التي يعيشها الرياضي التي تؤثر بالسلب على الجانب البدني وغير ذلك من الأشياء التي تبقى عائقاً أمام الباحثين في المجال الرياضي.

3-5- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية:

إن المتغيرات الإجرائية للتجربة يجب على الباحث أن يقوم بضبطها حتى لا تؤثر على نتائج التجربة وتتخلص في النقاط التالية:

- * احترام وضبط توقيت العمل ضمن برنامج أسبوعي.
- * البرمجة الجيدة للحصص التدريبية المكونة من حصتين أسبوعياً موزعة على مدار الأسبوع للاعبين المشاركة في التدريب.
- * المجموعة تقوم بالتدريب في الميدان الواحد وبوسائل واحدة.
- * ضبط الاختبار القبلي و البعدي حيث أن القياس يكون في وقت واحد.
- * يعطي الباحث مختلف التأشيرات والوسائل التمارين المدمجة قبل إجراء التجربة الأصلية شرحاً كاملاً عن طريق اللفظ والعرض.

3-5-1- المتغيرات الخارجية:

يوجد العديد من المتغيرات الخارجية التي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع في التجربة، لهذا حاول الباحثان بقدر المستطاع توظيف كل الشروط لإنجاح التجربة بداية بالتفرغ للتجربة من خلال الإشراف على التجربة.

3-6- ضبط متغيرات البحث وتكافؤ عينة اللاعبين:

قام الباحثان بمحاولة ضبط المتغيرات التجريبية والتي رأى أنها من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة وقد تمثلت في:

- محاولة تحقيق التكافؤ بين اللاعبين في متغير (السن و المستوى الرياضي قدر المستطاع.

- قام الباحثان بالإشراف على التدريب بنفسهما للمجموعتين التجريبية والضابطة لضمان عدم اختلاف مستوى التدريب قدر الإمكان بالنسبة للمجموعتين.

- توحد وقت التدريب للمجموعتين (الساعة الخامسة يوم الإثنين و الساعة الواحدة يوم الثلاثاء أسبوعيا لمدة 6 أسابيع وهي فترة تطبيق البرنامج)

- توحيد مكان المجموعة التجريبية بمراعاة الفروق الفردية أما المجموعة الضابطة تم تدريبها بالطريقة التقليدية، و تم إجراء الاختبارات المهارية في نفس اليوم و بنفس الطريقة والترتيب لكل من المجموعتين واشتملت عوامل الضبط التجريبي على:

4- مجالات البحث:

تتمثل مجالات البحث في المجال البشري والمكاني والزمني:

4-1- المجال البشري:

شملت العينة على 30 لاعبا موزعين كما يلي:

* العينة الاستطلاعية ⇨ شملت 10 لاعبين من فريق (B) star spor

* العينة التجريبية ⇨ شملت 10 لاعبين (A) star sport

* العينة الضابطة ⇨ شملت 10 لاعبين من (A) star sport

4-2- المجال المكاني:

تمت جميع القياسات البدنية والمهارية بملعب "أوسياف عمر" بعين تموشنت طبقا لمواعيد وبرنامج زمني محدد.

4-3- المجال الزمني:

أجريت الدراسة التجريبية في الفترة الممتدة من 16-01-2017 إلى 07-03-2017 وكان التوقيت للاختبارات المستعملة من 10:00 - 12:00 سا و من 13:00 - 15:00 سا .

5- أدوات البحث:

تعتبر أدوات البحث الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته ويعتبر المحور الذي يستند عليه ويوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبني عليها الباحث بحثه، إذن فلا بد من استخدام عدة أدوات من أجل القيام بالبحث بالشكل الذي يضمن في النهاية الوصول إلى الهدف المرجو وعليه استوجب علينا اختيار أنسب الطرق والأدوات التي نستطيع بها اختيار صدق الفروض، وقد وضعنا عدة وسائل ساعدتنا في كشف جوانب البحث وتحديدها وشملت أدوات البحث بغرض إنجاز البحث على نحو أفضل و لتحقيق الأهداف المنشودة استعان الطالبان الباحثان بمجموعة من الأدوات:

- الإلمام النظري حول موضوع البحث وهذا من خلال الدراسة لكل المصادر والمراجع العربية و الأجنبية، المجالات و المذكرات
- استعان الباحثان بالمواقع الإلكترونية التي تتماشى مع أهداف البحث.

- استبيان يضم مجموعة من الاختبارات التي تم عرضها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة بغية الأخذ بأرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات و موضوعية القدرات المراد قياسها والمتمثلة في :

أ- إختبار الدرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا بين الشواخص بالكرة.

ب- الذهاب والإياب بالكرة (4 x 5 متر).

ج- اختبار الجري بالكرة 25 م .

د- اختبار قياس القدرة على التحكم بالكرة .

هـ- إختبار مهارة اللاعبين في السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة إلى التصويب .

ي- إختبار الجري و السيطرة على الكرة بين الشواخص مع التهديف.

- كما تطلب انجاز هذه الاختبارات :

- جهاز حاسوب من نوع (HP)

- الوسائل البيداغوجية (كرات القدم، شواخص، ميقاتي، صفارة، ملاعب كرة القدم).

- أجهزة القياس:

- ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب 10/1 ثانية.

- شريط قياس.

- الأدوات المساعدة:

(أطواق-أقماع-أعلام، كرات، قمصان تدريب.)

6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

حتى نضمن صلاحية الاختبارات وتطبيقها لا بد من الشروط التالية:

- ثبات الاختبار:

قام الباحثان بعمل قياسات على بعض الاختبارات المهارية المستخدمة بغرض تقنيتها علميا على مجموعة من اللاعبين غير محسوبة من الأصلية وكان عددهم 10 لاعبين وقد تم حساب ثبات عن تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس العينة أسبوع من إجراء القياس الأول.

ويرى "مقدم عبد الحفيظ" في ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة 1 (الحفيظ، 1994).

وقام الباحثان بتطبيق بعض المهارات الأساسية على العينة، وبعد تحليل النتائج قام الباحثان باستعمال معامل الارتباط "بيرسون" عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية 09 وهذا ما يؤكد ان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وهذا ما يوضحه الجدول رقم (01) في فصل الدراسة الإستطلاعية .

- صدق الاختبار:

يدل صدق الاختبار على مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع قياسه ويعد في رأي الكثير من الاختصاصيين في مجال القياسات أكثر معايير أهمية بالنسبة لمختلف أدوات القياس حيث يرى "عبد الفتاح محمد دويدار" أن صدق الاختبار يمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب أخطاء القياس والذي يقاس من خلال جذر تربيع لمعامل الثبات للاختبار .

ولأجل التأكد من صدق الاختبار المستخدم في بحثنا استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس من خلال جذر التربيع لمعامل الثبات، وقد تحققنا من قوة الارتباط درجة صدق الإختبارات من خلال النتائج عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (09) وهذا موضح في فصل الدراسة الإستطلاعية في الجدول رقم (01).

- موضوعية الاختبار:

نقصد بالموضوعية "مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج 1 (الحفيظ إ.، 2000).

والإختبارات الأساسية التي سبق استخدامها في عدة بحوث متعلقة ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم وذلك لسهولة استخدامها ووضوح مفرداتها وهي غير قابلة للتأويل حيث أن معظم أفراد العينة أدوا الإختبارات بدون تردد، لهذا فإن الإختبارات التي طبقناها تعد وتتميز بالموضوعية تم تحديد الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة عن طريق تحديد الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية قيد الدراسة كما يلي:

- الإختبارات المهارية التي تقيس بعض المهارات الأساسية.

وقد قام الباحثان بعرض مجموعة الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية على الخبراء وبناء عليها تم تطبيق هذه الإختبارات المهارية محل اختيار الخبراء.

-الإختبارات التي تقيس المهارات الأساسية بالكرة:

أ- إختبار الدحرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا بين الشواخص بالكرة.

ب-الذهاب والإياب بالكرة (4 x 5 متر).

ج- إختبار الجري بالكرة 25 م .

د- إختبار قياس القدرة على التحكم بالكرة .

هـ - إختبار مهارة اللاعبين في السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة إلى التصويب .

ي- إختبار الجري و السيطرة على الكرة بين الشواخص مع التهديف.

- مواصفات الإختبارات :

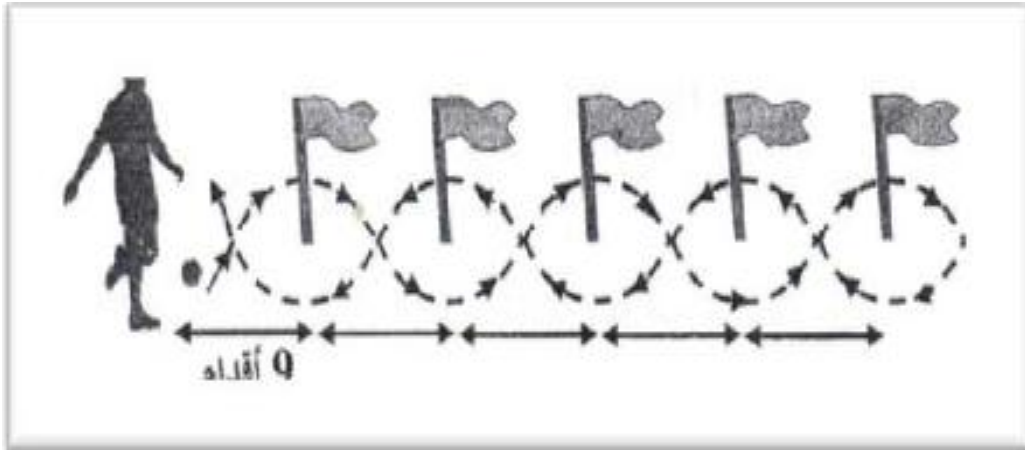
- الإختبار الأول :

إسم الإختبار :الدرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا
معامل الثبات: (0.86) و معامل الصدق الذاتي (0.92)
الهدف من الإختبار : قياس الدرجة بالكرة .

الأدوات : شواخص(05) + كرات + ساعة توقيت + شريط قياس بورك

وصف الإختبار : توضع (5) شواخص بلاستيكية على نحو تكون المسافة بين الشواخص 1م
و المسافة بين خط البداية و الشاخص الأول و بين الشاخص الخامس و خط العودة (3)م.
طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالدرجة المستقيمة من خط البداية الى الشاخص الأول ثم يقوم
بالدرجة بين الشواخص و عند اجتياز الشاخص الأخير يقوم بالدرجة المستقيمة لمسافة
3م و بعدها يقوم بالاستدارة حول شاخص و يكمل الاختبار الى لحظة عبوره خط النهاية
كما في الشكل (1).

الشكل (1)



- شروط الاختبار :

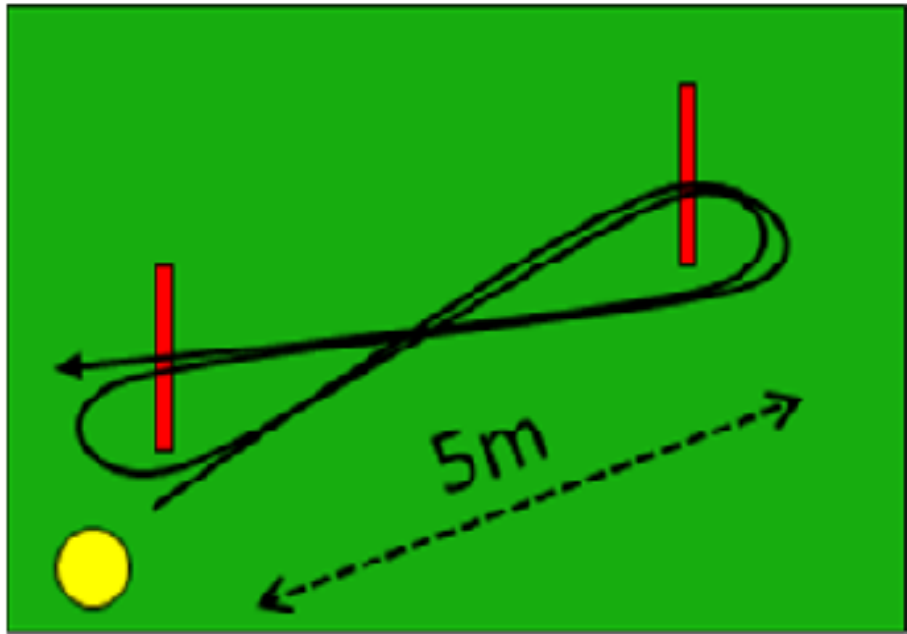
يجب أن يدحرج الكرة بين الشواخص

- . يجب أن يعبر خط النهاية بشكل كامل كي يعود و يستكمل الاختبار.
- . إذا فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود و يكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة.
- . يعطي كل مختبر محاولتين .
- التسجيل : يحتسب الزمن الأقل بين المحاولتين (أفضل محاولة).

- الإختبار الثاني:

- إسم الإختبار : الذهاب و الإياب بالكرة
- الهدف من الإختبار: قياس الجري بالكرة و التحكم فيها
- الأدوات: شريط قياس ، (02) عمودين ، كرة ، ساعة توقيت .
- وصف الإختبار : الجري المتعكس بالكرة من طرف المختبر على شكل العدد (8) بين العمودين مسافة (5م x 4) ذهاب إياب .

الشكل 2



- شروط الإختبار: - يبدأ الحساب عندما تقطع الكرة خط البداية.
- ينتهي الحساب عندما يقطع المختبر خط النهاية.

- يعطى المختبر محاولتين .

التسجيل: تحتسب أفضل محاولة.

- الإختبار الثالث :

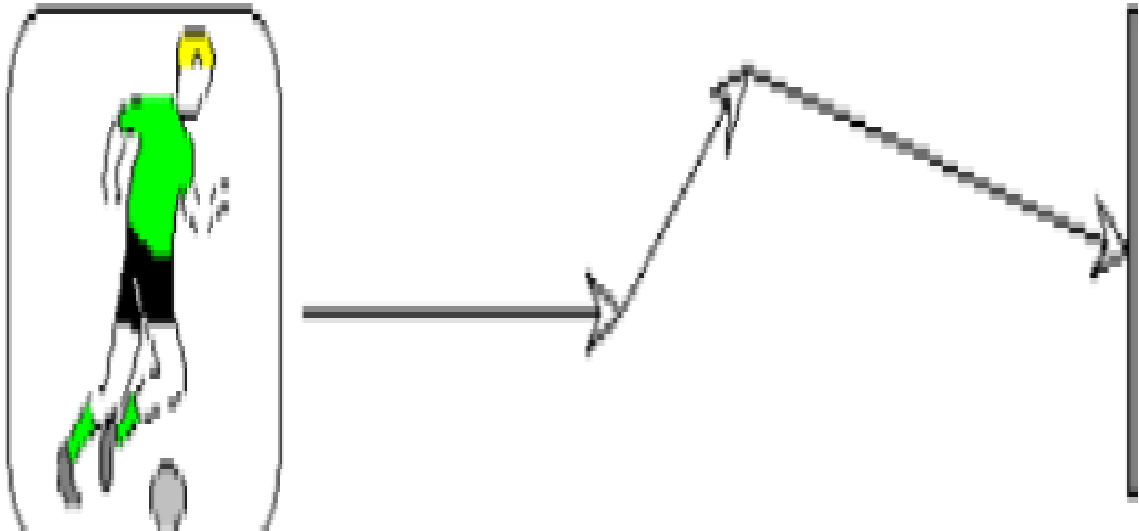
- إسم الإختبار : الجري بالكرة

- الهدف من الإختبار: قياس الجري بالكرة

- الأدوات: أعمدة (03) + كرات + ساعة توقيت + شريط قياس ديكامتر

- وصف الإختبار : يقف المختبر على يمين الأعمدة و يقطع مسافة 9 أمتار جريا بالكرة الموجودة بين العمود الأول و الثاني ثم يغير إتجاهه إلى يسار الأعمدة ليكمل المسافة المتبقية إلى نهاية العمود و بذلك يقطع مسافة 25م.

الشكل 3



- شروط الإختبار : - ينطلق المختبر من خط البداية و ينتهي عند العمود الثالث.

- يعطى اللاعب محاولتين.

التسجيل : تحتسب أحسن محاولة .

- الإختبار الرابع :

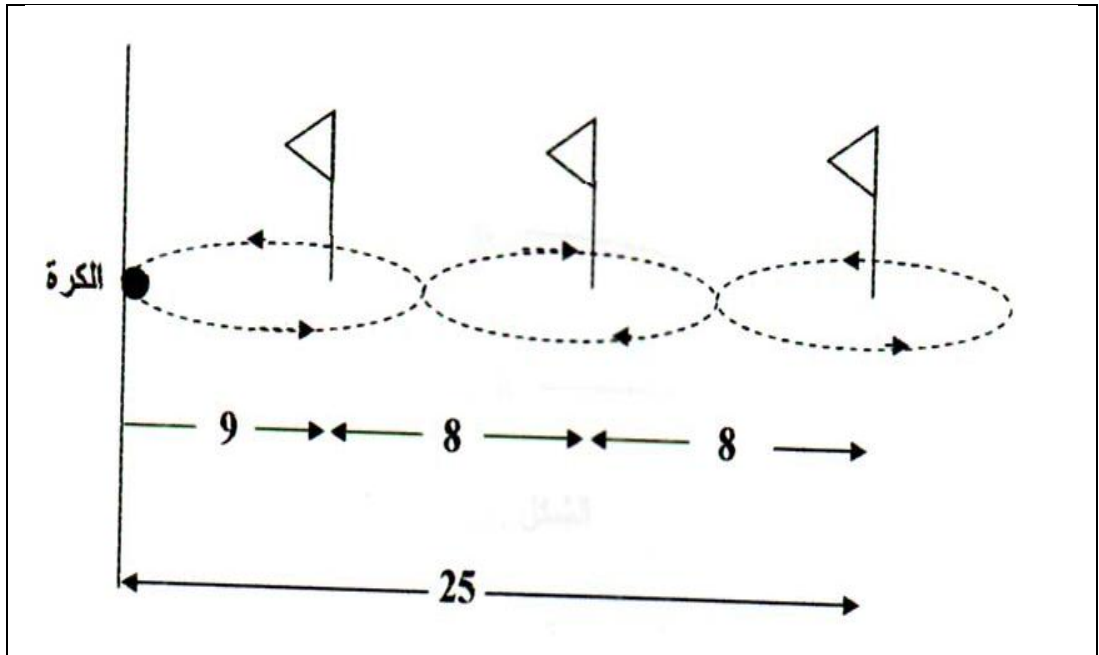
- إسم الإختبار : التحكم بالكرة

- الهدف من الإختبار : قياس القدرة على التحكم بالكرة

- الأدوات : أعمدة (03) + كرات + ساعة توقيت + شريط قياس ديكامتر

- وصف الإختبار: ينطلق المختبر من خط البداية مدحرجا الكرة يدور على الحواجز الثلاث

دورة كاملة واحد تلو الآخر قاطعا مسافة 25م .



تعليمات :- يمكن الدوران من يمين أو يسار الحاجز.

- يعطى اللاعب محاولتين .

التسجيل: تحتسب أحسن محاولة .

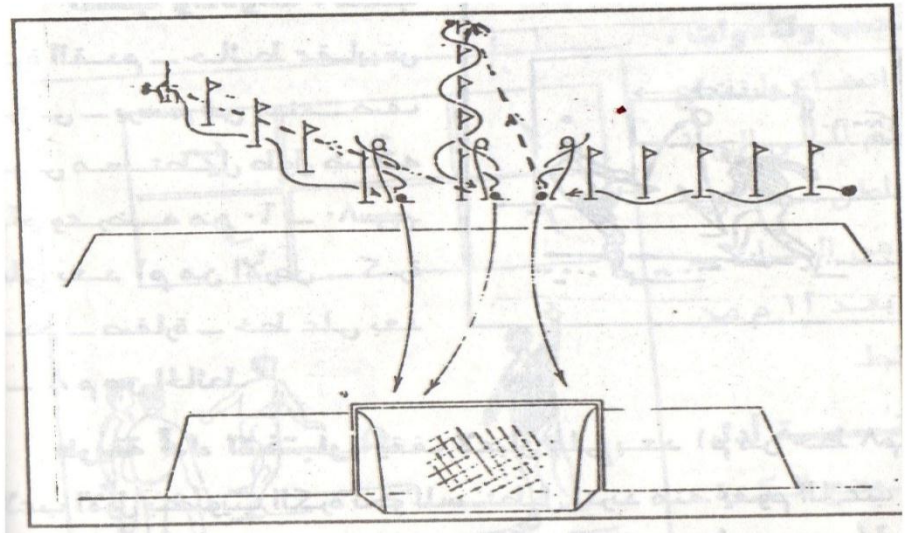
- الإختبار الخامس:

- هدف الإختبار : يقيس هذا الاختبار أساسا مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة إلي دقة التصويب .

- الملعب و الأدوات : نصف ملعب كرة قدم ،توضع قوائم الأعلام كما هي مبينةفي الشكل (5) ،على بعد 2م من منطقة الجزاء وبين كل علم و آخر 2,5م،

- طريقة أداء الإختبار : يقف اللاعب عند الكرة التي في المستقيم الموازي لخط منطقة الجزاء ،عند سماع الإشارة يجري اللاعب بالكرة زجراج بين القوائم ثم يصوب الكرة على المرمى بعد مروره من القائم الأخير و يجري إلى الكرة في أول الصف الأوسط للقوائم.يجري بالكرة زجراج حتى القائم الأخير و يصوب على المرمى ثم يجري إلى الصف المائل للقوائم ويجري بالكرة زجراج حتى القائم الأخير و يصوب على المرمى.يسجل المدرب زمن المحاولة يعطى اللاعب ثلاث محاولات بعد أخذ قسط من الراحة بين كل محاولة و أخرى. التسجيل :يسجل للاعب أحسن زمن في المحاولات الثلاث .

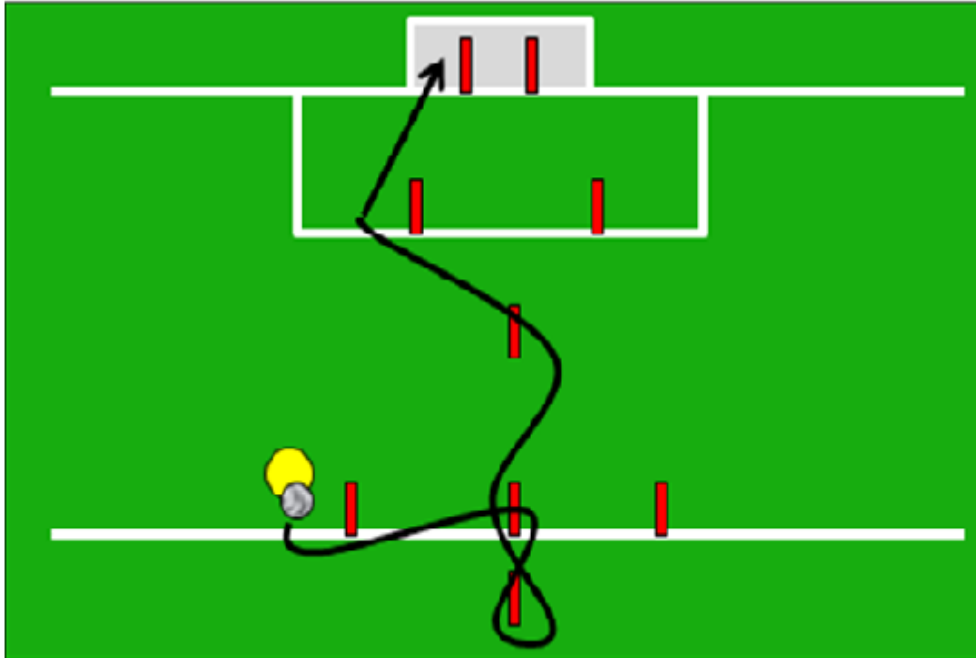
الشكل 5



- الإختبار السادس:

- إسم الإختبار : الجري و السيطرة على الكرة بين الشواخص مع التهديف
- الهدف من الإختبار :قياس الجري و السيطرة على الكرة بين الشواخص
- الأدوات : شواخص (09) + كرات + ساعة توقيت + شريط قياس
- وصف الإختبار: على حدود منطقة الجراء يمر المختبر مدحرجا الكرة بين 05 شواخص الموجودة على الجهة التي ينطلق منها و يسجل في المسافة الموجودة بين الشاخص و عمود المرمى في نفس الجهة .

الشكل 6



- شروط الإختبار: يعطى اللاعب محاولتين مرة جهة اليمين و مرة جهة اليسار
- التسجيل : تحتسب أحسن محاولة .

- التجربة الأساسية:

- الاختبار القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة اعتباراً من يوم 16 إلى 17-01-2017 على عينة الدراسة لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكان قوامها 20 لاعبا طبقت بعض الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي لمقترح (06) أسابيع من 23-01-2017 حتى 28-01-2017.

- الاختبار البعدي:

تم إجراء تنفيذ القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على مجموعتي الدراسة يوم 06 إلى 07-03-2017 ، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي.

- الدراسات الإحصائية:

يعتبر علم الإحصاء من أبرز العلوم التي تضبطها نظريات ثابتة و معروفة إذ يعد من العلوم التطبيقية ، حيث تستخدم فيه مختلف الأدوات و الطرق الإحصائية المعروفة في تحليل الظواهر و الوقوف على حقيقة تغيرها و إظهار الاستدلالات العلمية و يشير محمد صبحي أبو صالح وعدنان محمد عوض بأن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و استقراء النتائج و اتخاذ القرارات بناء عليها. (عوض، 1984، صفحة 9)

و من هذا المنطلق فإن الهدف من استخدام المعالجة الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات تساعدنا على التحليل و التفسير و التأويل، ثم إصدار الحكم و تختلف خطتها باختلاف نوع المشكلة و تبعا لهدف الدراسة و من هنا تم الاعتماد على الوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي:

هو من أكثر مقاييس الوسط استخداما و يعتبر من أهمها من جهة الدراسة النظرية و في التطبيق العلمي و هو ضروري لاستخراج الانحراف المعياري. (باهي، 1999، ص 24) ، و يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\sum s}{n} = \bar{s}$$

حيث: المتوسط الحسابي للقيم.

ن : حجم العينة. (GILBERT(N), 1988, p. 32)

: مجموع القيم. (Champely, 2004, p. 64)

- الإنحراف المعياري:

و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي.

وهو الأكثر استعمالا لدى المهتمين بالبحث العلمي. (حلمي، 1993، ص 89، 91)

و الانحراف المعياري يبين ابتعاد الدرجة المفحوصة من النقطة المركزية و ذلك باستخدام جذر متوسط الانحرافات عن المتوسط. (الله، 1991، صفحة 185)

$$\text{المعادلة الإحصائية:} \quad \sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n-1}}$$

حيث: ع: الإنحراف المعياري

س: المتوسط الحسابي

ن: حجم العينة ، ن-1 للعينات اقل من 30

(س-س) مجموع الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي. (d'autre,

1984, p. 48)

- معامل الإرتباط البسيط لكارل بيرسون: هو معرفة العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون. (محمد، 1988، ص 105) و هو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالزمن "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال (-

1+،1)، فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين.

و تظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

إذا بلغت "ر" قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

و إذا بلغت "ر" قيمة +0,95 أو 0,88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

و إذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة و يحسب معمل الارتباط وفق المعادلة.

الإحصائية التالية:

$$r = \frac{\text{مج س. ص} - \frac{(\text{مج س}) \cdot (\text{مج ص})}{n}}{\sqrt{\left[\frac{(\text{مج ص})^2}{n} - 2 \cdot \text{مج ص} \cdot \frac{(\text{مج س})^2}{n} - 2 \right]}}$$

ر: معامل الارتباط البسيط

مج س. ص: مجموع الدرجات في الاختبار س X درجات الاختبار ص.

مج س: مجموع الدرجات في الاختبار س.

مج ص: مجموع الدرجات في الاختبار ص.

مج س²: مجموع مربع الدرجات في الاختبار س.

مج ص²: مجموع مربع الدرجات في الاختبار ص.

(مج س)²: مربع مجموع الدرجات في الاختبار س.

(مج ص)²: مربع مجموع الدرجات في الاختبار ص.

ن: عدد أفراد العينة. (باهي إ.، 2000، ص310)

- الصدق الذاتي: و هو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار. (رضوان، 1998، ص350) و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \frac{\text{معامل الثبات}}{\sqrt{\text{إختبار الدلالة "ت":}}}$$

يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير المرتبطة و للعينات المتساوية و غير المتساوية. و في هذا الصدد استخدم الطالبان الباحثان المعادلتين التاليتين:

أ- دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين بحيث (ن = 1 = 2):

$$\text{حيث: م ف: متوسط الفروق} = \frac{\sum f}{n}$$

ح²ف: مجموع مربعات إنحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

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

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

ب- دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث ن = 1 = 2:

في حالة ما إذا كانت العينتين متساويتين في العدد فإن المعادلة الإحصائية "ت" تكون كالتالي:

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

بحيث س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ع₁: الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع₂: الإنحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن : عدد أفراد العينة.

(2-2): درجة الحرية

$$F = \frac{\sum c^2}{n(n-1)}$$

$$100 \times \frac{\text{القياس القبلي} - \text{القياس البعدي}}{\text{القياس البعدي}} = \text{قانون نسبة التحسن}$$

الخاتمة:

لقد تضمن الفصل الأول من الباب الثاني لهذا البحث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وارتكز الباحثان على ذلك في المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك قمنا بالإضافة إلى ضبط متغيرات البحث والوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى الكشف عن الحقيقة عن طريق الدراسة الأساسية وفي الأخير جاءت المعادلات المناسبة من صحة فرضيات البحث في دراستنا.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

إن من البديهي و كما هو منصوص عليه في منهجية البحث العلمي أي دراسة إلى عرض النتائج المتوصل إليها قيد الدراسة ثم القيام بتحليلها و مناقشتها و هذا ما إتبعناه نحن الباحثان في بحثنا هذا حيث خصصنا هذا الفصل من الجانب التطبيقي ، و إن طبيعة البحث ومنهجية تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها ، و كان غرضنا من هذا الفصل هو التعرف على مدى فعالية الدراسة الأساسية و إكتشاف أثر التحضير البدني المدمج على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم عند فئة الناشئين أقل من 13 سنة .

وعليه سيقوم الباحثان في هذا الفصل بتحليل النتائج وإعطاء حوصلة لكل نتيجة توصل إليها على عرضها في جداول وتمثيلها بيانيا.

كما أن هذه الدراسة تهدف إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي بإستعمال أسلوب التحضير البدني المدمج على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الناشئين أقل من 13 سنة، ولتحقيق ذلك أجرى الباحثان مجموعة من الاختبارات الخاصة ببعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة و المراوغة).

1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينتين الضابطة والتجريبية

1-1- عرض ومناقشة نتائج إختبار الدرجة المستقيمة المتعرجة ذهابا وإيابا (ث)

الجدول رقم (02) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في

اختبار الدرجة المستقيمة المتعرجة ذهابا وإيابا (ث)

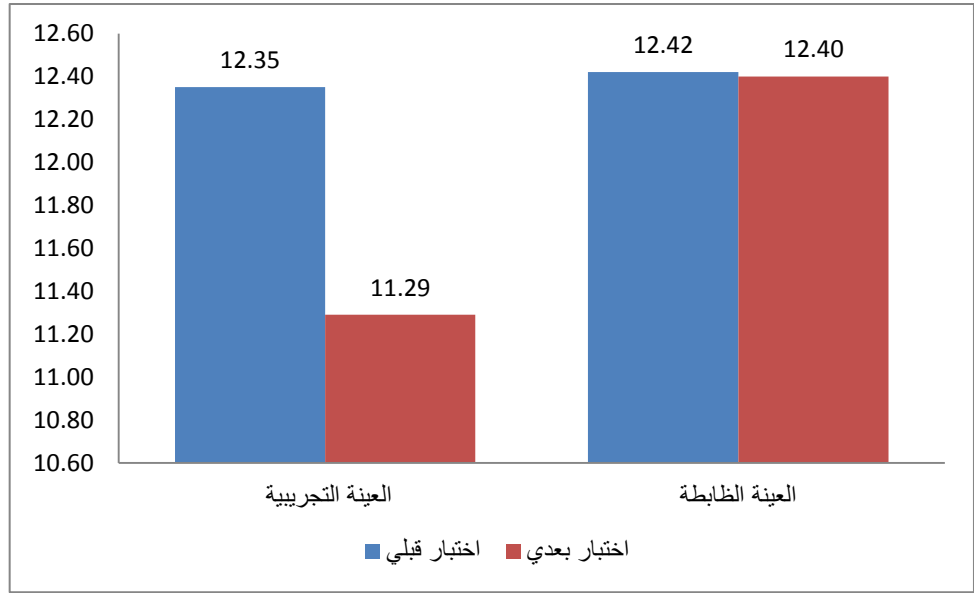
ت ج	ت م	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
		ع ₂	س ₂	ع ₁	س ₁		
2.62	0.19	0.27	12.40	0.27	12.42	10	العينة الضابطة
	3.00	0.52	11.29	0.28	12.35	10	العينة التجريبية

عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (ن-1)=9

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (02) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (0.27 ± 12.42) أما الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (0.27 ± 12.40) ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة للبرنامج التدريبي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (0.28 ± 12.35) أما الاختبار البعدي فقد بلغت (0.52 ± 11.29) ، وبعد استخدام (ت ستيودنت) تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.19 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) 9 و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.62 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3.00 و هي أكبر من قيمة ت

الجدولية 2.62 عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ،كما اتضح للطلاب من خلال الجدول على مستوى العينة التجريبية أن هنالك تحسن و عليه استخلص الطالبان أن استخدام أنشطة و تمارين البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج أثر إيجابيا في تحسين الدرجة المستقيمة المتعرجة ذهابا وإيابا و بالتالي تحسين مهارتي المراوغة و الجري بالكرة وهذا ما دلت عليه نتائج الاختبارات و يرى الطالبان الباحثان أن هذا التحسن راجع لتركيبية المنهج التدريبي الذي اعتمد على أنشطة و تمارين التحضير البدني المدمج عند المجموعة التجريبية ،و في هذا الشأن يرى ويؤكد (Fridiric Lanberlin, 2000, P. 09): " أن عملية دمج تنمية الصفات البدنية في العمل المهاري بالكرة تعمل على تطوير المهارات الأساسية للنشاط الممارس". عكس المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج المقترح و الشكل البياني رقم (07) يوضح ذلك .

الشكل رقم (07) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الدرجة المستقيمة المتعرجة ذهابا وإيابا



يتبين من خلال الشكل رقم (07) بأن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي على مستوى تحسن الدرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا كان متدنيا و يعزو الطالبان هذا الضعف إلى الطريقة التي اتبعنها في التدريب (التقليدية) التي لا لم تعمل على الرفع من مستوى هذه المهارة ،و بالمقارنة بالمتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاحظ الطالبان تحسن على مستوى الدرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا و هذا التحسن راجع إلى تطبيق البرنامج المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج .

1-2- عرض ومناقشة نتائج إختبار الذهاب والإياب بالكرة (ث)

الجدول رقم (03) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في

إختبار الذهاب والإياب بالكرة (ث)

المقاييس	حجم	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ت م	ت ج
----------	-----	-----------------	-----------------	-----	-----

	الإحصائية		العينة				
	س ₁	ع ₁	س ₂	ع ₂	س ₁	ع ₁	
2.62	10.80	0.31	10.78	0.41	0.22	10	العينة الضابطة
	10.24	0.24	09.37	0.24	3.16	10	العينة التجريبية

عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (ن-1)=9

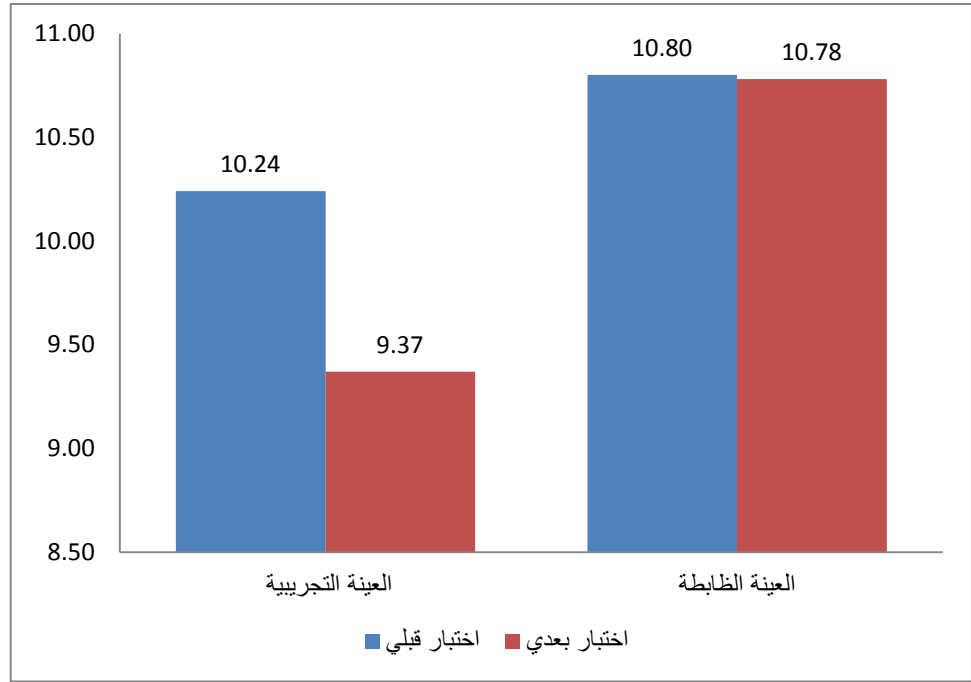
من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (03) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (0.31 ± 10.80) أما في الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (0.41 ± 10.78) ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة البرنامج التدريبي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.24 ± 10.24) أما في الاختبار البعدي فقد بلغت (0.24 ± 9.37) ، وبعد استخدام (ت ستيودنت) تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.22 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) 9 و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.62 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3.16 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.62 عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات كما اتضح للطالبان من خلال الجدول أنه يوجد تطور و تحسن على مستوى العينة التجريبية و عليه استخلص الطالبان أن لإستخدام برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج أثر إيجابيا في تحسين مهارة الجري بالكرة وهذا ما يظهر من خلال

الاختبار المستخدم و يرى الطالبان أن هذا التحسن راجع إلى دور التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي بحيث كان لها الأثر الإيجابي في تحسين هذه المهارة عند المجموعة التجريبية.

وفي هذا الشأن يؤكد (Dellal ,2008.p 09) " أن دمج الكرة في التمارين البدنية يكسب اللاعب قدرات مهارية "

عكس المجموعة الظابطة التي لم تخضع للبرنامج المقترح و الشكل البياني رقم (08) يوضح ذلك .

الشكل رقم (08) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الذهاب والإياب بالكرة (ث)



يتبين من خلال الشكل رقم (08) بأن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي على مستوى تحسن الذهاب و الإياب بالكرة كان متدنيا و يعزو الطالبان هذا الضعف إلى الطريقة التي اتبعتها في التدريب (التقليدية) التي لا لم تعمل على الرفع من مستوى هذه المهارة ،و بالمقارنة بالمتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاحظ الطالبان تحسن على مستوى الذهاب و الإياب بالكرة و هذا التحسن راجع إلى تطبيق البرنامج المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج .

1-3- عرض ومناقشة نتائج إختبار الجري 25م (ث)

الجدول رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 25م (ث)

ت ج	ت م	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
		ع2	س2	ع1	س1		
2.62	2.66	0.31	5.45	0.18	5.53	10	العينة الضابطة
	3.03	0.33	4.56	0.12	5.60	10	العينة التجريبية

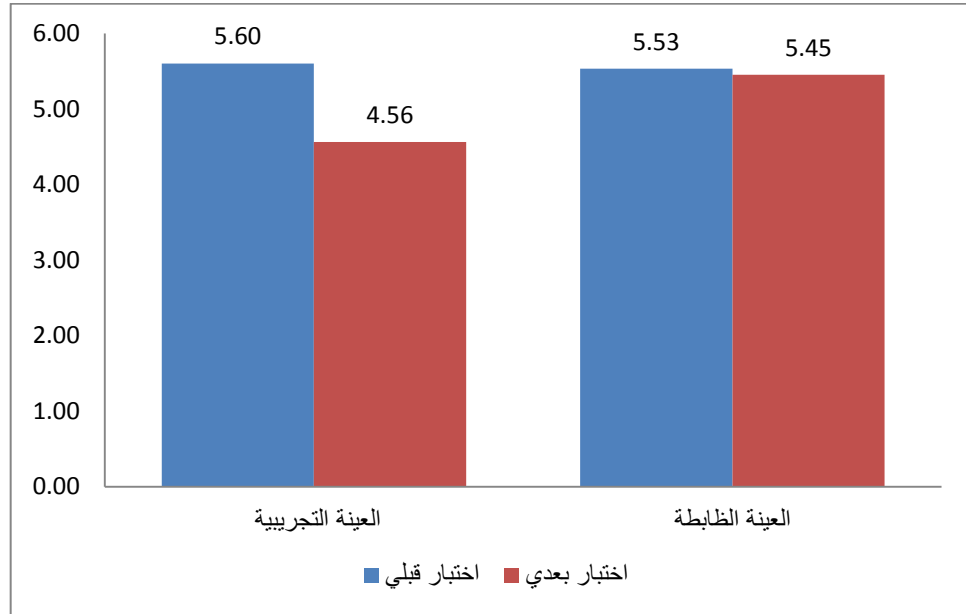
عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية(ن-1)=9

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (04) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (0.18 ± 5.53) أما في الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (0.31 ± 5.45) ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة للبرنامج المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.12 ± 5.60) أما في الاختبار البعدي فقد بلغت (0.33 ± 4.56) ، وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 2.66 ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3.03 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.62 عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات .كما اتضح للطالبان أنه يوجد تطور على مستوى العينة التجريبية و يعزي الطالبان السبب إلى البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التحضير البدني المدمج في تحسين مهارة الجري بالكرة وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم و ذلك من خلال التحسين في المستوى المهاري من جراء البرنامج التدريبي بحيث كان له الأثر الإيجابي في تحسين مهارة الجري بالكرة عند العينة التجريبية ، و في هذا الشأن يرى ويؤكد (Fridiric Lanberlin, 2000, P. 09)

"أن التحضير البدني المدمج هو تطوير المهارات الأساسية الخاصة بالنشاط الممارس باستعمال الصفات البدنية."

الشكل رقم (09) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري

25م



يتبين من خلال الشكل رقم (09) بأن المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية

كان مرتفع و لاحظ الطالبان تحسن على مستوى مهارة الجري بالكرة

25م و هذا التحسن راجع إلى تطبيق البرنامج المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج

1-4- عرض ومناقشة نتائج إختبار القدرة على التحكم في الكرة (ث)

الجدول رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في

اختبار القدرة على التحكم في الكرة (ث)

المقاييس الإحصائية	حجم	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ت م	ت ج

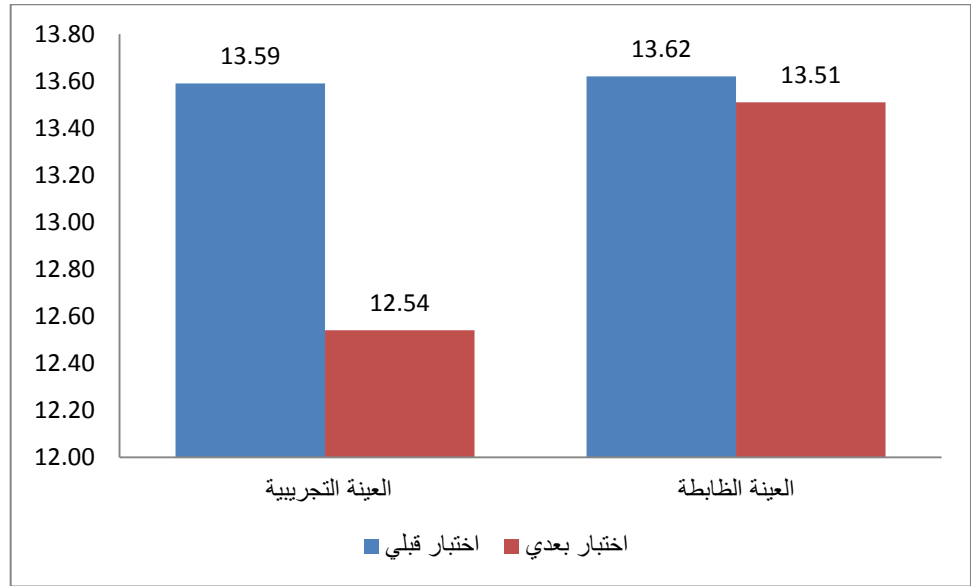
		ع2	س2	ع1	س1	العينة	
2.62	2.43	0.31	13.51	0.28	13.62	10	العينة الضابطة
	3.33	0.61	12.54	0.38	13.59	10	العينة التجريبية

عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (ن-1)=9

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (05) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (0.28 ± 13.62) أما في الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (0.31 ± 13.51) ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة للبرنامج التدريبي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.38 ± 13.59) أما في الاختبار البعدي فقد بلغت (0.61 ± 12.54) ، وبعد استخدام (ت ستودنت) تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 2.43 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) 9 و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.62 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3.33 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.62 عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات . كما اتضح للطالبان من خلال الجدول أنه لا يوجد أي تطور بالنسبة للعينة الضابطة أما على مستوى العينة التجريبية يوجد تحسن و عليه استخلص الطالبان أن لإستخدام برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج أثر إيجابيا في تحسين القدرة على التحكم في الكرة وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم و يرى الطالبان أن هذا التحسن راجع إلى دور الأنشطة و التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي بحيث كان لها الأثر الإيجابي في تحسين القدرة على التحكم في الكرة عند المجموعة التجريبية، و في هذا الشأن يرى ويؤكد (Balson.2004.p 27) أن دمج الجانب

البدني مع الجانب المهاري في مساحة لعب صغيرة يؤثر إيجابيا على الزيادة في الجري و يرفع من مدى الجري بالكرة . عكس المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج المقترح و الشكل البياني رقم (10) يوضح ذلك

الشكل رقم (10) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القدرة على التحكم في الكرة (ث)



يتبين من خلال الشكل رقم (10) بأن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي على مستوى تحسن القدرة على التحكم بالكرة كان متدنيا و يعزو الطالبان هذا الضعف إلى الطريقة التي اتبعتها في التدريب (التقليدية) التي لا تعمل على الرفع من مستوى هذه المهارة ،و بالمقارنة بالمتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاحظ الطالبان تحسن على مستوى القدرة على التحكم في الكرة و هذا التحسن راجع إلى تطبيق البرنامج المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج

1-5- عرض ومناقشة نتائج إختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة إلى التصويب (ث)

الجدول رقم (06) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة إلى التصويب (ث)

ت ج	ت م	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
		ع2	س2	ع1	س1		
2.62	3.07	1.39	25.30	1.36	25.88	10	العينة الضابطة
	3.15	1.35	23.62	1.20	25.07	10	العينة التجريبية

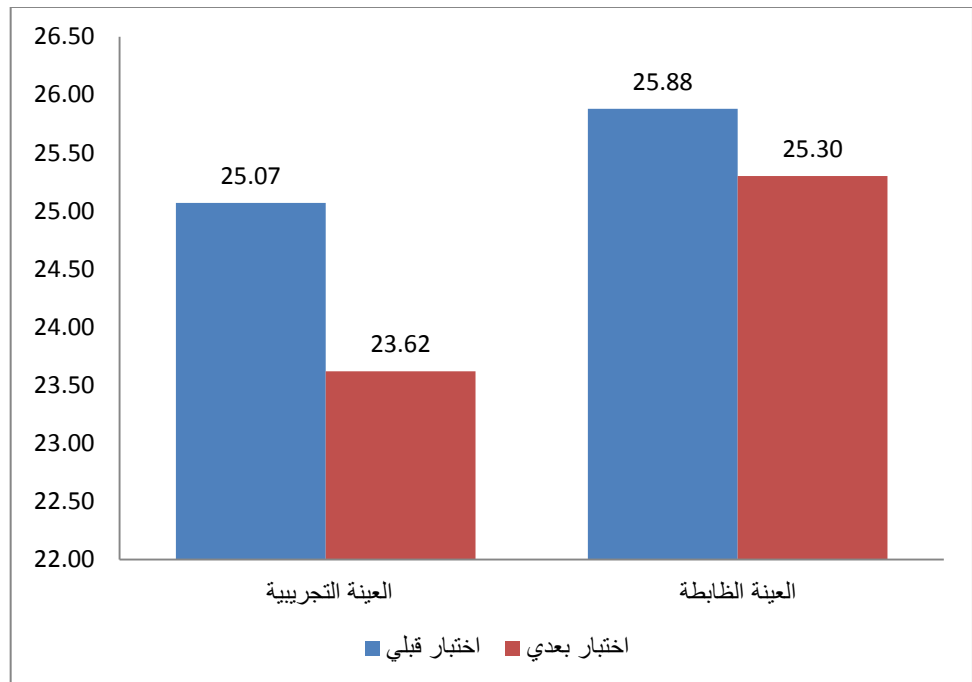
عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (ن-1)=9

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(06) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (1.36 ± 25.88) أما في الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (1.39 ± 25.30) ، بينما على مستوى العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.20 ± 25.07) أما في الاختبار البعدي فقد بلغت (1.35 ± 23.62) ، وبعد استخدام (ت ستيودنت) تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 3.07 ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3.15 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.62 عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات .كما يتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أنه توجد نسبة تطور على مستوى العينة التجريبية و عليه استخلص الطالبان الباحثان أن لإستخدام البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج أثر إيجابيا في وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة إلى التصويب و يرى الطالبان أن

هذا التحسن راجع إلى التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي بحيث كان لها الأثر الإيجابي في تحسين هذه المهارة عند العينة التجريبية ،

و في هذا الشأن يرى ويؤكد (Anber, , 2002.p80) " أنه إدماج الجانب البدني داخل العمل الخاص بالنشاط وذلك باستعمال الصفات البدنية يعطى الاولوية لتطوير الجانب المهاري "

الشكل رقم (11) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة إلى التصويب



يتبين من خلال الشكل رقم (11) بأن المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية كان مرتفع و لاحظ الطالبان وجود تحسن جراء الإختبار المستخدم و هذا التحسن راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالإعتماد على أسلوب التحضير البدني المدمج.

1-6- عرض ومناقشة نتائج إختبار الجري والتحكم بالكرة مع التهديف (ث)

الجدول رقم (07) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في

إختبار الجري والتحكم بالكرة مع التهديف (ث)

ت ج	ت م	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
		ع2	س2	ع1	س1		
2.62	2.57	0.29	10.41	0.26	10.57	10	العينة الضابطة
	3.01	0.42	9.50	0.21	10.54	10	العينة التجريبية

عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (ن-1)=9

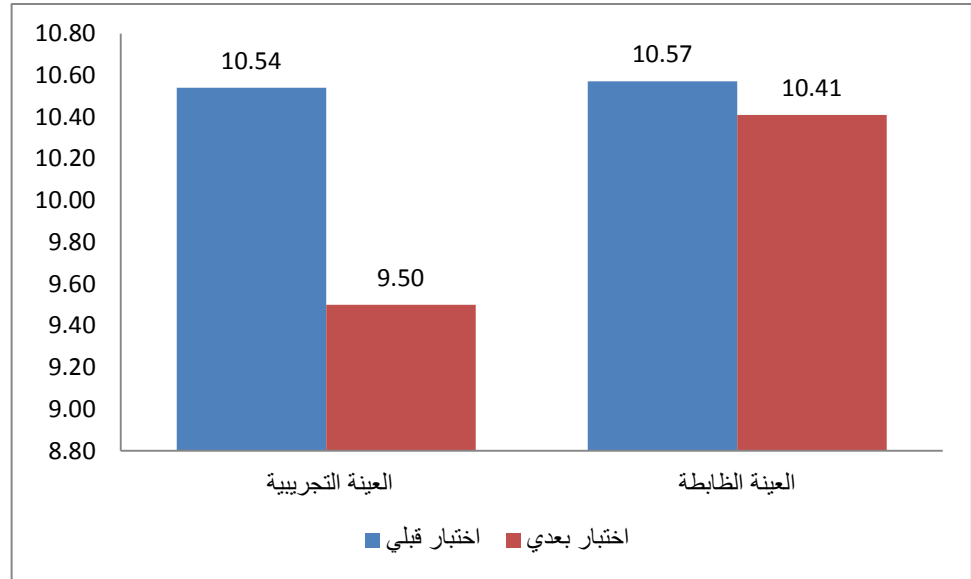
يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (07) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (10.57 ± 0.26) أما في الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (10.41 ± 0.29) ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج في إختبار الجري والتحكم بالكرة مع

التهديف القبلي(0.21±10.54) أما في الاختبار البعدي فقد بلغت (0.42±9.50)،وبعد استخدام (ت ستيودنت) تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 2.57 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) 9 و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.62 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية ، أم بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3.01 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.62 عند درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ، كما يتضح للطلالبان من خلال الجدول أنه لا يوجد تطور بالنسبة للعينة الضابطة أما على مستوى العينة التجريبية فهناك تحسن و عليه استخلص الطالبان أن استخدام أسلوب التحضير البدني المدمج كان له أثرا إيجابيا وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم و يرى الطالبان أن هذا التحسن راجع إلى طبيعة الأنشطة و التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح عند المجموعة التجريبية مع عدم إستخدام ذلك مع المجموعة الضابطة و الشكل البياني رقم (12) يوضح ذلك .

كما أن الحقائق العلمية التي توصلت إليها البحوث والدراسات تبين لنا بأن اللعب والتدريب بالكرة في مساحات مصغرة و إنتهاج اسلوب التحضير البدني المدمج هي أكثر ثراء و أكثر فعالية من التدريب البدني التقليدي المنفصل . و هذا ما يراه و يؤكده كل من (helgenud

.(2001p68. Impellzzeri, 2006, p26. Peilly, 2004 p51

الشكل رقم (12) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري والتحكم بالكرة مع التهديف (ث)



يتبين من خلال الشكل رقم (12) بأن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي على مستوى تحسن السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها كان متدنيا و يعزو الطالبان الباحثان هذا الضعف إلى الطريقة التي اتبعنها في التدريب (التقليدية) التي لا لم تعمل على الرفع من مستوى هذه المهارة ، وبالمقارنة بالمتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاحظ الطالبان وجود تحسن راجع إلى تطبيق البرنامج المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج

2-1- عرض ومناقشة نتائج إختبار الدرجة المستقيمة المتعرجة ذهابا وإيابا (ث)

- الجدول رقم (08) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الدرجة المستقيمة المتعرجة ذهابا وإيابا (ث)

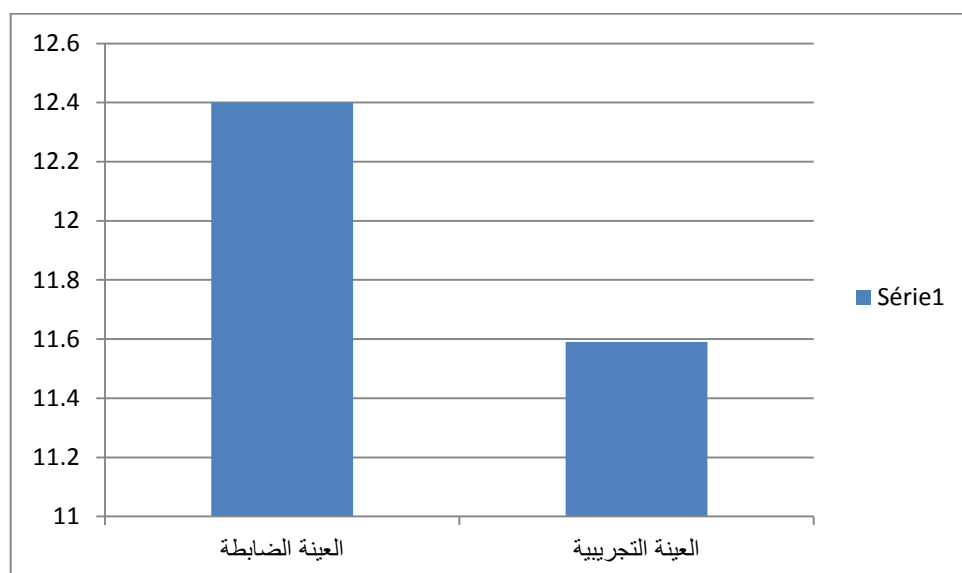
الدلالة الإحصائية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع2	س2		

دال إحصائيا	2.10	6.00	0.27	12.40	10	العينة الضابطة
			0.52	11.59		العينة التجريبية

عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (2-2)=18

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (08) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث بلغت القيمة 6,00 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.10 عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأصغر و هي العينة المطبقة للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج .

الشكل رقم (13) يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الدرجة المستقيمة المتعرجة ذهابا وإيابا (ث)



يتبين من خلال الشكل رقم (13) بأن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس البعدي في اختبار الدرجة المستقيمة و المتعرجة ذهابا و إيابا كان أكبر و يعزو الطالبان الباحثان

هذا إلى الطريقة التقليدية في التدريب التي لم تحسن من مستوى هذه المهارة ، أما المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية نلاحظ عليها التحسن في إختبار الدرجة المستقيمة المتعرجة ذهابا وإيابا و هذا التحسن راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج.

2-2- عرض ومناقشة نتائج إختبار الذهاب والإياب بالكرة (ث)

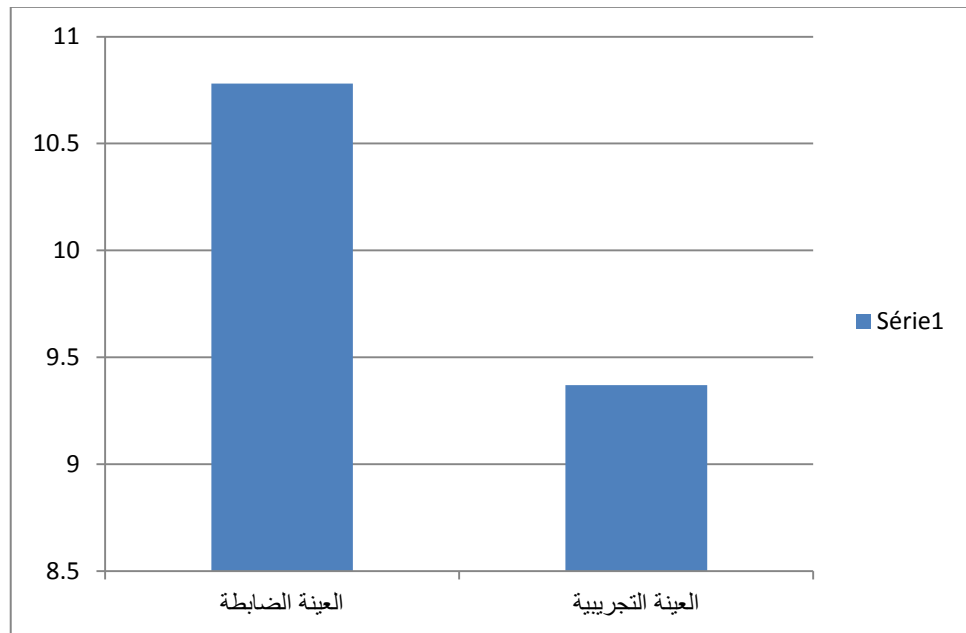
- الجدول رقم (09) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الذهاب والإياب بالكرة (ث)

الدالة الإحصائية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع2	س2		
دال إحصائيا	2.10	8.25	0.41	10.78	10	العينة الضابطة
			0.24	9.37		العينة التجريبية

عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (2-2)=18

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (09) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث بلغت 8,25 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.10 عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأصغر و هي العينة المطبقة للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج.

الشكل رقم (14) يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الذهاب والإياب بالكرة (ث)



يتبين من خلال الشكل رقم (14) بأن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس البعدي في اختبار الذهاب و الإياب بالكرة كان أكبر و يعزو الطالبان هذا إلى الطريقة التقليدية في التدريب التي لم تحسن من مستوى هذه المهارة ، أما المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية نلاحظ عليها التحسن في إختبار الذهاب والإياب بالكرة و هذا التحسن راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج.

2-3- عرض ومناقشة نتائج إختبار الجري 25م (ث)

- الجدول رقم (10) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري 25م (ث)

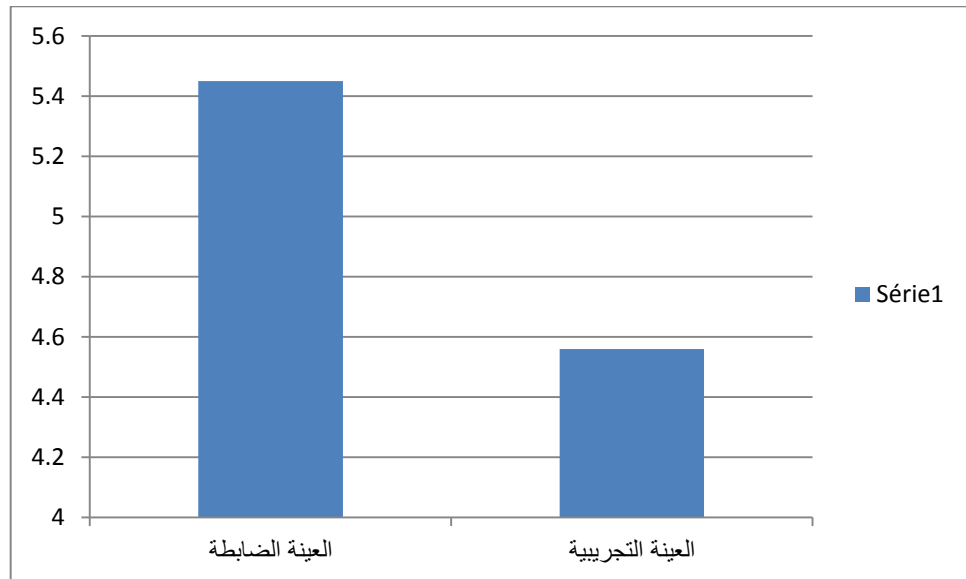
الدالة الإحصائية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
			ع2	س2		عينة البحث
دال إحصائيا	2.10	6.85	0.31	5.45	10	العينة الضابطة
			0.33	4.56		العينة التجريبية

* عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (2-2)=18

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث بلغت 6,85 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.10 عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأصغر و هي العينة المطبقة للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج .

الشكل رقم (15) يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار في إختبار الجري

25م (ث)



يتبين من خلال الشكل رقم (15) بأن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس البعدي

في اختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها كان أكبر و يعزو الطالبان هذا إلى

الطريقة التقليدية في التدريب التي لم تحسن من مستوى هذه المهارة ، أما المتوسط الحسابي

البعدي للعينة التجريبية نلاحظ عليه التحسن في إختبار الجري بالكرة 25 م و هذا التحسن

راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج.

4-2- عرض ومناقشة نتائج إختبار القدرة على التحكم في الكرة (ث)

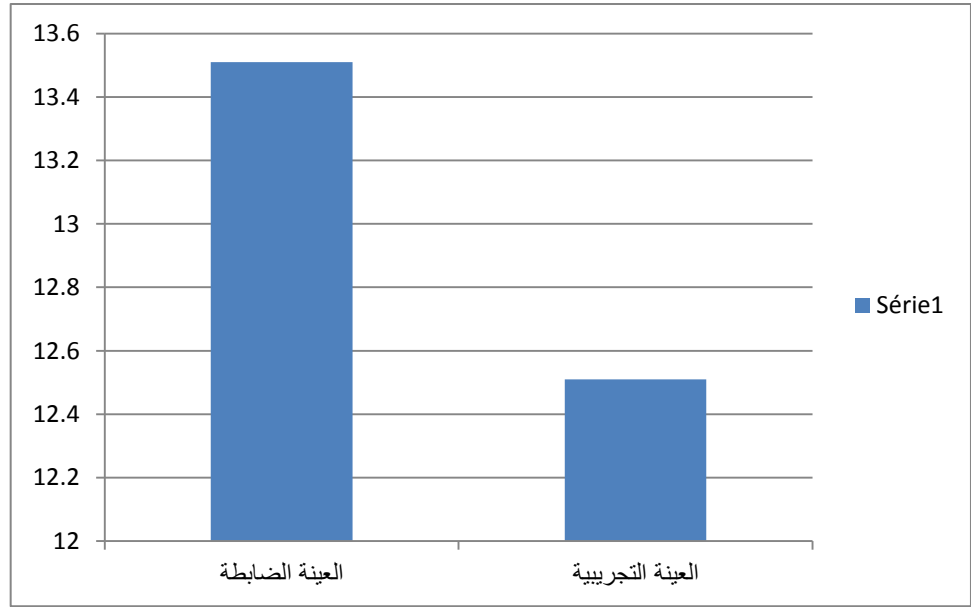
- الجدول رقم (11) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القدرة على التحكم في الكرة (ث)

الدلالة الإحصائية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
			ع2	س2-		عينة البحث
دال إحصائياً	2.10	4.45	0.31	13.51	10	العينة الضابطة
			0.61	12.54		العينة التجريبية

* عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (2-2)=18

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث بلغت 4,45 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.10 عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأصغر و هي العينة المطبقة للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج .

الشكل رقم (16) يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القدرة على التحكم بالكرة (ث)



يتبين من خلال الشكل رقم (16) بأن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس البعدي في اختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها كان أكبر و يعزو الطالبان هذا إلى الطريقة التقليدية في التدريب التي لم تحسن من مستوى هذه المهارة ، أما المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية نلاحظ عليها التحسن في إختبار القدرة على التحكم بالكرة و هذا التحسن راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج.

2-5- عرض ومناقشة نتائج اختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها (ث)

الجدول رقم (12) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها (ث)

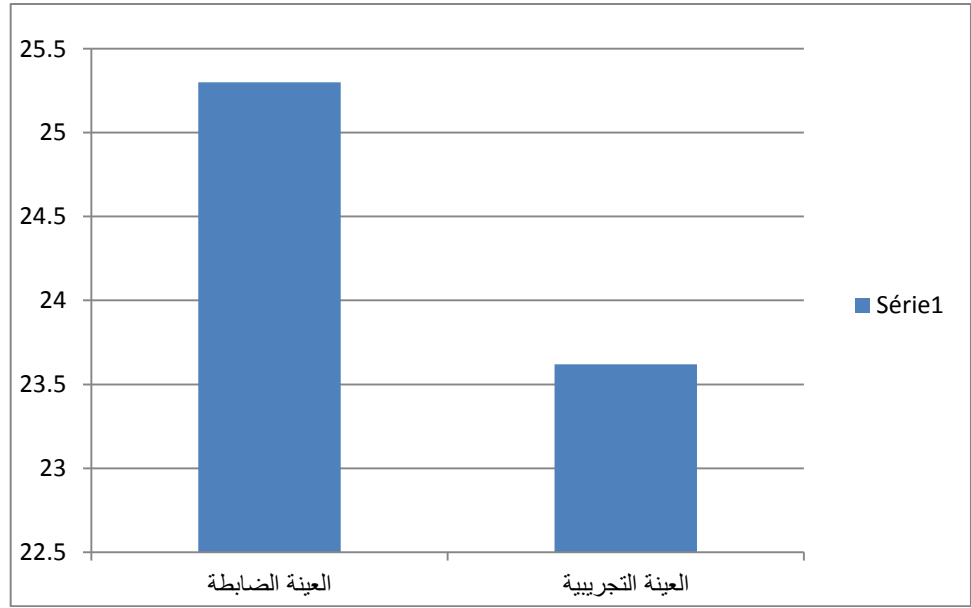
المقاييس الإحصائية	حجم العينة	الاختبار البعدي	ت م	ت ج	الدلالة الإحصائية

				ع2	س2	عينة البحث	
دال إحصائياً	2.10	2.78	1.39	25.30	10	العينة الضابطة	
			1.35	23.62		العينة التجريبية	

* عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (2-2)=18

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث بلغت 2,78 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.10 عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأصغر و هي العينة المطبقة للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج.

الشكل رقم (17) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها (ث)



يتبين من خلال الشكل رقم (17) بأن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس البعدي في اختبار الجري و التحكم بالكرة مع التهديف كان أكبر و يعزو الطالبان الباحثان هذا إلى الطريقة التقليدية في التدريب التي لم تحسن من مستوى هذه المهارة ، أما المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية نلاحظ عليها التحسن في اختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها و هذا التحسن راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج.

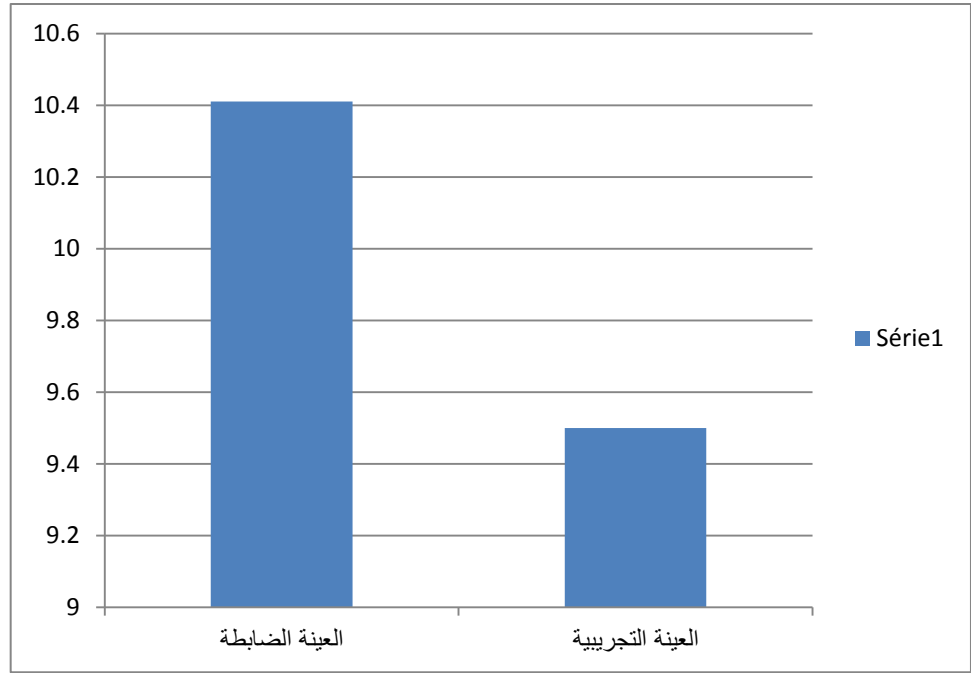
2-6- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري و التحكم بالكرة مع التهديف (ث)
الجدول رقم (13) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث الجري و التحكم بالكرة مع التهديف (ث)

الدلالة الإحصائية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
			ع2	س2-		عينة البحث
دال إحصائياً	2.10	5.66	0.29	10.41	10	العينة الضابطة
			0.42	9.50		العينة التجريبية

عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (2-2) = 18

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث بلغت 5.66 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة القيمة 2.10 عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأصغر و هي العينة المطبقة للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج.

الشكل رقم (18) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري و التحكم بالكرة مع التهديف (ث)



يتبين من خلال الشكل رقم (18) بأن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس البعدي في اختبار الجري و التحكم بالكرة مع التهديد كان أكبر و يعزو الطالبان هذا إلى الطريقة التقليدية في التدريب التي لم تحسن من مستوى هذه المهارة ، أما المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية نلاحظ عليها التحسن في اختبار الجري و التحكم بالكرة مع التهديد و هذا التحسن راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج.

3- إستنتاجات :

من خلال دراسة هذا الموضوع و الإلمام النظري بكل متطلباته و تحليل مضمون الدراسات السابقة ثم تحليل النتائج الإحصائية المستخلصة من التجربة الاستطلاعية و الأساسية وبالمعالجة الإحصائية باستخدام أنسب المقاييس الإحصائية الحديثة استخلص الطالبان الباحثان مجموعة من الاستنتاجات الموجزة فيمايلي :

- الدراسات السابقة في مختلف الرياضات تتحصر ما بين مهارتين أو ثلاثة .
- الاختبارات المستخدمة تسعى لمعرفة المستوى المهاري المرتبط بالمستوى البدني عند فئة الناشئين لكرة القدم أقل من 13 سنة .
- اسلوب التدريب المنتهج (التحضير البدني المدمج) أعطى دافعية كبيرة للتعلم عند هذه الفئة العمرية (الناشئين أقل من 13 سنة) التي تحب وجود الكرة دائما مما ساهم في الارتقاء بمستوى الدافعية والشعور بالرغبة في الأداء مما يفترض معه تحقيق تقدم في مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية .
- أظهرت نتائج الدراسة الخاصة بالمقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية بوجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات قيد الدراسة .
- يعود سبب تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما أظهرته جميع الدراسات السابقة في هذا المجال بالنسبة للمجموعة التجريبية بحدوث تقدم نتيجة استخدام لتمرين بأسلوب التحضير البدني المدمج في تطوير الجانب المهاري.

4- مناقشة فرضيات :

4-1- مناقشة الفرضية الرئيسية :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث على مستوى المهارات الأساسية لدى فئة الناشئين أقل من 13 سنة لصالح العينة التجريبية. يتبين من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية المرتبطة بالصفات البدنية وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار دلالة الفروق (تستيوذنت) لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها وهذا بغية إصدار أحكام موضوعية والتي تتركز أساساً حول معرفة مدى أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية لنتائج العينة الضابطة والتي مارست النشاط العادي و خضعت للبرنامج التدريبي التقليدي أنه لم يتضح أي تحسن على مستوى بعض المهارات والتي تبين نتائجها جداول العرض و التي توضح بأن قيم ت ستيوذنت المحسوبة لدى العينة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي لم تكن ذات دلالة إحصائية هذا بالرغم من أن نتائج الاختبارات أظهرت تحسن ضعيف ويعزي الطالبان الباحثان هذا الضعف في تحسين بعض المهارات الأساسية إلى انتهاج الأسلوب التقليدي في التدريب مع عدم الإعتماد على أسلوب التحضير البدني المدمج، ومن خلال ملاحظة نفس الجداول والذي تعكس النتائج المعالجة إحصائياً للاختبارات القبليّة والبعديّة لدى العينة التجريبية حيث يظهر جلياً أن قيم ت المحسوبة للاختبارات المهارية هي أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 في أغلب الجداول حيث إتضح وجود تحسن و هذا ما يؤكد أن التحضير البدني المدمج له دور إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم (ناشئين أقل من 13 سنة) وعلى هذا الأساس يتبين أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

4-2- مناقشة الفرضيات الجزئية:

الفرضية الفرعية الأولى:

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تطوير مهارة الجري بالكرة عند ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة.

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية و من خلال المعالجة الإحصائية لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات و باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت ستودنت) تبين من خلال النتائج الإحصائية الموضحة في الجدول العرض أن أغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية هي ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 و هذا لصالح العينة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التحضير البدني المدمج و عليه يتأكد صدق الفرضية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية و لصالح العينة التجريبية و التي تم العمل معها عن طريق أسلوب التحضير البدني المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية و عليه يستخلص الطالبان الباحثان بأن الفرضية الثانية تحققت.

الفرضية الفرعية الثانية:

* البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تطوير مهارة المراوغة عند ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة .

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية و من خلال المعالجة الإحصائية لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات و باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت ستودنت) تبين من خلال النتائج الإحصائية الموضحة في الجدول العرض أن أغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية هي ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 18 و هذا لصالح العينة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

بأسلوب التحضير البدني المدمج و عليه يتأكد صدق الفرضية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية و لصالح العينة التجريبية و التي تم العمل معها عن طريق أسلوب التحضير البدني المدمج في تطوير مهارة المراوغة و عليه يستخلص الطالبان الباحثان بأن الفرضية الفرعية الثانية تحققت.

استنادا على فروض الدراسة والعينة المنهجية المستخدمة والأسلوب الإحصائي

المستخدم وتحليلها يمكن للباحثان الخروج بالتوصيات التالية:

- (1) إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة في رياضات أخرى .
- (2) محاولة تصميم البرامج التدريبية التي تتضمن أسلوب التحضير البدني المدمج الذي يخدم كرة القدم بصورة أكثر اهتماما داخل البرنامج التدريبي لناشئي كرة القدم.
- (3) يجب أن يراعي منفذ التحضير البدني المدمج في كرة القدم عدم كثرة استخدام الأدوات المساعدة بصورة معقدة داخل اللعبة حتى يصل لتحقيق الهدف منها.
- (4) دراسة خصائص المرحلة السنية قبل وضع برنامج للتمارين المدمجة وذلك يساعد في التعرف على متطلبات هذه المرحلة.
- (5) يجب أن يراعي منفذ التمارين المدمجة تكرار نفس التمرين في الوحدة التدريبية التي تليها لزيادة مستوى فهم واستيعاب وتنفيذ اللاعب (الناشئ) للتمرين
- (6) يجب أن يراعي خفض عدد المهارات الأساسية التي يتم التركيز عليها في برنامج التمارين المدمجة خلال هذه الفترة للحصول على أفضل نسبة تحسين.

- خلاصة عامة :

إن التدريب الرياضي بحرواسع وعلم نافع لا متناهي ، فهو علم مستمر يبحث في الجديد و يجلب الحديث دائماً و يساير الصرنة و الحداثة بشكل يومي .

ومن عناصر هذا التدريب و إحدائياته كسر كل ما هو روتيني ممل يعوق مهمة التدريب و سيرورته و تطور المستوى لذلك إستحدث أسلوب التحضير البدني المدمج الذي يكسر الأسلوب التقليدي الذي يعتمد على طريقة التدريب المنفصل ، وهذا ما رأيناه كحل لتطوير المستوى المهاري بالتنسيق مع المستوى البدني عند ناشئ كرة القدم و ما أكدته نتائج دراستنا، و لهذا تناولنا هذه الدراسة العلمية بهدف :

- معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح يعتمد أسلوب التحضير البدني المدمج على بعض المهارات الأساسية عند ناشئ كرة القدم أقل من 13 سنة.

- معرفة مستوى المهارات الأساسية المرتبطة بالصفات البدنية في كرة القدم عن طريق تطبيق الاختبارات المستخدمة. .

وعلى هذا الأساس تم تقسيم البحث إلى بابين خصص الأول للدراسة النظرية فيما تناول الطالبان الباحثان في الباب الثاني الدراسة الميدانية :

الباب الأول :

هذا الباب قسم إلى فصلين الأول (كرة القدم الحديثة و التحضير البدني المدمج) و الذي تناول ملامح كرة القدم الحديثة و التدريب الرياضي الرياضي ، الجوانب الأساسية لإعداد لاعب كرة القدم بالإضافة على لب الدراسة التحضير البدني المدمج ، اما الفصل الثاني فقد تضمن : متطلبات لاعب كرة القدم و خصائص الفئة العمرية أقل من 13 سنة .

- الباب الثاني:

من أجل السير الحسن للبحث تعرض الطالبان الباحثان في هذا الباب إلى الجانب الميداني الذي تمحور في ثلاثة فصول حيث تعرض الطالبان الباحثان في الفصل الأول للدراسة الاستطلاعية، بينما في الفصل الثاني فتطرق الطالبان الباحثان منهجية البحث، الإجراءات الميدانية و عرض ومناقشة و تحليل النتائج المتحصل عليها من استخدام أنسب المقاييس الإحصائية و المتمثلة في :

اختبار معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - النسبة المئوية - اختبار حسن المطابقة - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (ت ستودنت) - قانون نسبة التحسن، بينما الفصل الثالث تمحور حول مناقشة فرضيات البحث حيث خلص الطالبان الباحثان إلى :

1- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات لدى المجموعة التجريبية.

2- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي (الأسلوب التقليدي) لتطوير بعض المهارات أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا في جميع الاختبارات لدى المجموعة الضابطة.

3- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

4- أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في معظم الاختبارات قيد الدراسة.

5- كما أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ارتفعت مما يدل على التأثير للبرنامج التدريبي المقترح في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

6- كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نسبة تحسن للمجموعة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي بنسبة أقل عن المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح.

المصادر و المراجع

المراجع العربية :

- 1-سعد جلال . (1991). *الطفولة والمرافقة*. القاهرة: دار الفكر العربي، ط.2
- 2-محمد عبد الرزاق شفق. (1985). *إدارة الصف المدرسي*. القاهرة: دار الفكر العربي، القاهرة، ب ط
- 3-أحمد رفعت. (1999). *كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية*. لبنان: دار البحار، ب ط.
- 6 -أحمد، ع. ا. (2005). *معاصرة في مناهج البحث العلمي*.
- 7 -أسامة كامل راتب. (2000). *تدريب المهارات النفسية (لتطبيقات في مجال الرياضي)*. القاهرة: دار الفكر العربي، ط.1
- 9 -الحفيظ، ا. م. (2000). *طرق البحث العلمي -التحصيل الإحصائي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 10 -الحفيظ، م. ع. (1994). *الإحصاء والقياس التربوي*. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11 -العلوي، أ. ك. (1987). *البحث العلمي في المجال الرياضي*. القاهرة.
- 12 -أمر الله أحمد ألبساطي. (1990). *التدريب والإعداد البدني في كرة القدم*. مصر: دار المعارف، ط2، بالإسكندرية.
- 14 -ثامر محسن إسماعيل. (2002). *التمارين التطويرية لكرة القدم*. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع-عمان.
- 15 -حسن السيد أبو عبده. (2001). *الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم*. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية.
- 16 -حسن عبد الجواد. (1977). *كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم*. بيروت: دار العلم للملايين، ط.4
- 17 -حلمي، ع. ا. (1993). *مدخل إلى الإحصاء*. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 19 -حماد م. (1994). *الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم*.
- 20 -حماد مفتي إبراهيم. (1998). *التدريب الرياضي الحديث*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر.
- 21 -حماد مفتي إبراهيم. (2001). *التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة*. دار الفكر العربي، ط.2
- 22 -حنفي محمود مختار. *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. دار الفكر العربي، مدينة نصر.46

- 23 -خدم عوض البسيوني " (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية*. "الجزائر: د. م. ج، ب ط، الجزائر.
- 24 -دلين، د. ب. (1985). *البحث في التربية وعلم لنفس -ترجمة نبيل نوفل وآخرون*. مصر: مكتبة أنجو مصر.
- 25 -دنيات، م. ب. (1995). *مناهج البحث العلمي وطرق البحث*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 26 -سيد خيرى. (1976). *النمو الجسمي في مرحلة الطفولة*. الكويت: المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت.
- 27 -سيد محمد غنيم. (1976). *النمو النفسي من الطفل إلى الراشد*. مصر: عالم الفكر طباعة، ط1،.
- 28 -صالح، م. أ. (1989). *مقدمة في الإحصاء*. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 29 -عادل عبد البصير علي. (1999). *التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ب ط.
- 30 -فهيمى، ع. ا. (1994). *مبادئ الإحصاء*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 31 -قاسم حسن حسين. (1997). *علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة*. عمان، الأردن: دار الفكر والطباعة والتوزيع، ط1، عمان.
- 32 -قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار. (1984). *مكونات الصفات الحركية*. بغداد: مطبعة الجماعة، ب ط.
- 33 -ليلى يوسف. (1962). *بيكولوجية اللعب والتربية الرياضية*. القاهرة: مكتبة الاجلو مصرية.
- 35 -محمد الحماحمي، أمين الخولي. (1990). *أسس بناء برامج التربية البدنية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- 36 -محمد حازم، محمد أبو يوسف. (2005). *أسس اختيار الناشئين في كرة القدم*. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1.
- 37 -محمد حسن علاوي. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية*. القاهرة، مصر: دار -الفكر العربي، القاهرة.
- 38 -محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطاطي. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ط.
- 39 -محمد كشك، أمر الله ألبساطي. (2000). *أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم*. ب ط.
- 40 -محمد مصطفى زيدان. (2001). *علم النفس الاجتماعي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ط1،

- 42 - مذكرة اليسانس (1999-2000). دراسة تقويمية لبعض المؤشرات الفيزيولوجية و المورفولوجية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية بولاية الجلفة. الجلفة.
- 43 - مروان, ع. ا. (2000). الغصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية والرياضية. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 44 -مفتي إبراهيم حماد. (2002). *المهارات الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر, ط. 1
- 45 -موسى, ح. أ. (1995). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، تننثة المعارف.
- 47 -موفق مجيد المولى. (1999). *الإعداد الوظيفي لكرة القدم*. لبنان: دار الفكر, ب ط.
- 48 -ناهد رسن سكر. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية*. عمان، الأردن : دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.
- المراجع الأجنبية :**

49- KHELIFI. (1990). *L'arbitrage a travers le caractère du foot ENEMAL*.
Alger. Ahmed

50-Anber Frediric. (2002)

PRADET Michel. (1997). *La préparation physique collection entrainement*. P
Paris: INSEP, publication.61-

Vitull.m. (2010).62-

الملاحق

صورة لعينة التجربة الإستطلاعية



صورة للعينة الضابطة



صورة للعينة التجريبية



إختبار الدرجة المستقيمة و النتعرجة ذهاباً وإياباً



إختبار الذهاب و الإياب بالكرة



إختبار الجري بالكرة 25 م.



إختبار الجري والتحكم بالكرة



إختبار السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها بالإضافة على التصويب



إختبار ال



النتائج الخام لعينة الدراسة الإستطلاعية

(01)- إختبار الدرجة المستقيمة
و المتعرجة ذهابا و إيابا

(02)- إختبار الذهاب و الإياب بالكرة

(03)- إختبار الجري بالكرة 25م

Colonne1	Colonne2
قبلي	بعدي
13	12,58
13,58	13,53
13,7	13,69
13,5	13,47
13,15	12,9
13,42	13,36
13,61	13,56
13,12	12,95
13,45	13,38
13,83	13,54

قبلي	بعدي
Colonne1	Colonne2
5,07	4,81
5,86	5,79
5,61	5,25
5,42	5,36
5,37	5,31
5,21	5,12
5,39	5,29
5,12	4,89
5,69	5,61
5,97	5,91

Colonne1	Colonne2
قبلي	بعدي
11,33	11,3
12,7	12,66
12,09	12,05
12,32	12,27
12,18	12,15
12,04	12,04
12,56	12,5
11,95	11,95
12,13	12,09
12,98	12,92

(04)- إختبار القدرة على الجري
و التحكم بالكرة .

(05)- السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها

(06)- الجري و التكم بالكرة مع التهديف

قبلي	بعدي
Colonne1	Colonne2
10,26	9,99
10,83	10,78
10,8	10,67
10,57	10,46
10,4	10,35
10,41	10,34
10,52	10,43
10,3	10,22
10,48	10,41
10,86	10,8

قبلي	بعدي
Colonne1	Colonne2
22,04	20,98
27,16	27
27,02	26,31
23,6	23,56
25,25	24,39
23,3	23,12
23,21	23,07
23,16	22,78
24,87	24,01
27,9	27,61

قبلي	بعدي
Colonne1	Colonne2
9,95	9,81
10,77	10,7
10,39	10,36
10,34	10,27
10,08	10
10,19	10,02
10,29	10,23
10,02	9,84
10,26	10,18
10,94	10,88

النتائج الخام للعينه الضابطة

الإختبارات القبلية :

عدد اللاعبين	إختبار الدرجة المستقبية المتعرجة ذهبيا	إختبار الجري	ي 25م	القدرة على التحكم في الكرة	الأهداف والإياب بالكرة	السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها	الجري و التحكم بالكرة مع التهديف
1	12,56	5,59		13,65	10,86	25,72	10,59
2	12,22	5,44		13,44	10,65	24,93	10,38
3	12,18	5,32		13,36	10,57	24,75	10,27
4	12,23	5,47		13,46	10,68	25,47	10,4
5	12,58	5,46		13,85	10,99	26,26	10,76
6	12,85	5,73		13,93	11,01	27,71	10,84
7	12,50	5,69		13,71	10,92	26,64	10,65
8	12,39	5,51		13,78	10,98	26,68	10,72
9	11,99	5,28		13,08	10,12	23,19	10,14
10	12,71	5,85		13,97	11,21	27,4	10,91

الإختبارات البعدية :

عدد اللاعبين	إختبار الدرجة المستقبية المتعرجة ذهبيا	إختبار الجري	ي 25م	القدرة على التحكم في الكرة	الأهداف والإياب بالكرة	السيطرة على الكرة أثناء المحاورة بها	الجري و التحكم بالكرة مع التهديف
1	12,47	5,51		13,57	10,77	25,09	10,5
2	12,13	5,35		13,35	10,56	24,13	10,29
3	12,09	5,23		13,31	10,48	24,12	10,18
4	12,14	5,38		13,43	10,59	24,91	10,31
5	12,48	5,34		13,76	10,9	25,8	10,67
6	12,76	5,67		13,84	10,92	27,08	10,75
7	12,41	5,6		13,62	10,83	26,1	10,56
8	12,3	5,42		13,7	10,85	26,14	10,63
9	12,92	5,19		12,99	10,01	22,66	10,04
10	12,65	5,76		13,88	11,14	26,95	10,82

النتائج الخام للعينه التجريبية

(01)- إختبار الدرجة المستقيمة
و المتعرجة ذهابا و إيابا

قبلي	بعدي
11,91	10,96
11,96	10
12,18	11,2
12,34	11,39
12,7	11,75
12,21	11,22
12,53	11,58
12,69	11,74
12,42	11,47
12,58	11,63

(02)- إختبار الذهاب و الإياب بالكرة

قبلي	بعدي
9,97	9,02
9,93	8,98
10,19	9,24
10,27	9,32
10,45	9,5
10,24	9,29
10,69	9,74
10,47	9,52
10,38	9,43
10,56	9,61

(03)- إختبار الجري بالكرة 25م

قبلي	بعدي
9,97	9,02
9,93	8,98
10,19	9,24
10,27	9,32
10,45	9,5
10,24	9,29
10,69	9,74
10,47	9,52
10,38	9,43
10,56	9,61

(04) إختبار القدرة على الجري
و التحكم بالكرة .

قبلي	بعدي
13,01	11,06
12,97	12
13,36	12,41
13,68	12,73
13,9	12,98
13,42	12,47
13,96	13,01
13,93	12,98
13,84	12,89
13,85	12,9

(05)- السيطرة على الكرة أثناء المحاوره بها

قبلي	بعدي
5,48	4,53
5,5	3,66
5,66	4,7
5,53	4,58
5,46	4,5
5,68	4,74
5,64	4,69
5,67	4,72
5,55	4,61
5,84	4,86

(06)- الجري و التكم بالكرة مع التهديف

قبلي	بعدي
23,63	22,09
22,84	21,16
24,66	23,12
25,38	24,11
26,16	25,07
24,62	23,08
26,55	25,13
25,57	24,15
24,91	23,1
26,39	25,14

برنامج تدريب

إسم الفريق : ستار سيور

موضوع البرنامج : التحضير البدني المدمج

الفئة : أقل من 13 سنة

برمجة (12) حصة (02 في الأسبوع)

مدة الحصة : 90 د

موضوع الحصة	
(1) - جري بالكرة + سرعة	(7) - مراوغة + توافق
(2) - جري بالكرة + سرعة	(8) - مراوغة + توافق
(3) - جري بالكرة + توافق	(9) - جري بالكرة + سرعة + توافق
(4) - جري بالكرة + توافق	(10) - مراوغة + سرعة + توافق
(5) - مراوغة + سرعة	(11) - جري بالكرة + مراوغة + سرعة + توافق
(6) - مراوغة + سرعة	(12) - جري بالكرة + مراوغة + سرعة + توافق
<p><u>طرق التدريب</u> : - باستعمال تمارين مدمجة بالكرة ، حركية، تمارين الألعاب و المنافسة و تمارين مركبة.</p> <p>- طريقة التدريب التبادلي و الزوجي</p>	

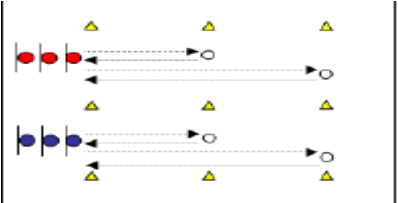
مذكرة رقم: 01

المدة 90 د

الهدف: (جري بالكرة + سرعة)

المكان: المركب الرياضي

الوسائل: صافرة + ميقاتيه، أقماع، كرات قدم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	الإصطفاف، شرح الأهداف إحماء بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا و بدنيا للدخول للتدريب إحماء العضلات	المرحلة التحضيرية
70	1- تمرين تحت إشراف مدرب الفريق و تحت مراقبة الطالبان . 2- تلاعب بالكرة (راحة إيجابية) 3- مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة أمامها (03) أقماع و بجانبها (03) كرات، ينطلق كل لاعب بسرعة لإسترجاع الكرات المصطفة على التوالي 10, 15, 20 م جريا بها. (منافسة)  4- 7 ضد 7 مباراة مصغرة (محاولة تطبيق هدف الحصاة)	تمرين تدريب بأسلوب التحضير البدني المدمج ، يدمج بين صفة السرعة و مهارة الجري بالكرة (خاص بلاعب العينة التجريبية)	المرحلة الرئيسية
10	- جري خفيف حول نصف الملعب - تمديد العضلات	العودة بالأجهزة الوظيفية إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

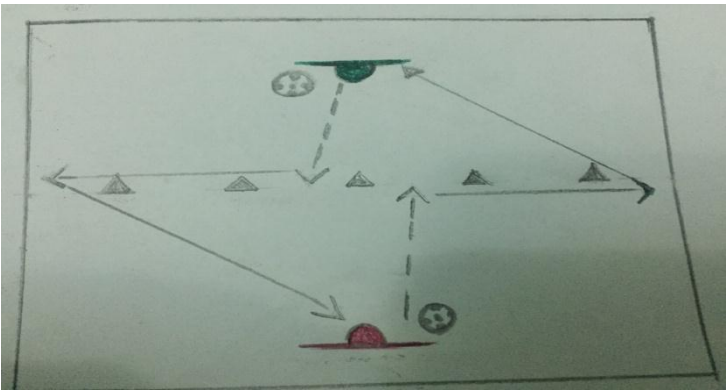
مذكرة رقم: 02

المدة: 90 د

الهدف: (جري بالكرة + سرعة)

المكان: المركب الرياضي

الوسائل:

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	الإصطفاف، شرح الأهداف إحماء بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا و بدنيا للدخول للتدريب إحماء العضلات	المرحلة التحضيرية
70	1- تمرين بإشراف مدرب الفريق و تحت مراقبة الطالبان 2- تلاعب بالكرة (راحة إيجابية) 3- لاعبين متقابلين ينطلقان جريا بالكرة في نفس الوقت وصولا إلى الشخص المحدد المقابل على مسافة 10 أمتار بعد ذلك ينطلقان عكس بعضهما بأقصى سرعة ليأخذ كل منهما مكان الآخر. 	تمرين تدريب بأسلوب التحضير البدني المدمج ،يدمج بين صفة السرعة و مهارة الجري بالكرة . (تمرين خاص بالعينة التجريبية)	المرحلة الرئيسية
10	4- 7 ضد 7 مقابلة مصغرة محاولة تطبيق هدف الحصة	- جري خفيف حول نصف الملعب - تمديد العضلات	المرحلة الختامية

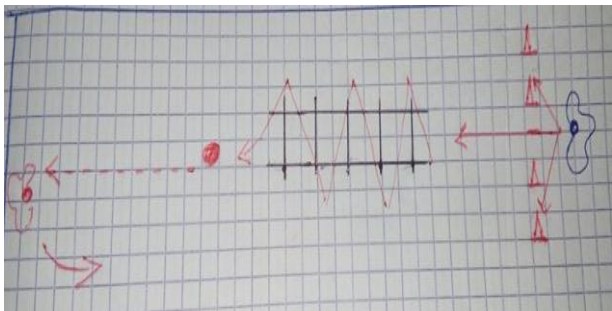
مذكرة رقم: 03

الهدف: (جري بالكرة + توافق)

المدة: 90 د

المكان: المركب الرياضي

الوسائل: صافرة + ميقاتيه، أقماع، كرات قدم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	الإصطفاف، شرح الأهداف إحماء بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا و بدنيا للدخول للتدريب إحماء العضلات	المرحلة التحضيرية
70	1- تمرين بإشراف مدرب الفريق و تحت مراقبة الطالبان 2- تلاعب بالكرة (راحة إيجابية) 3- ينطلق اللاعب بدون كرة يمر بين الشواخص ثم ينطلق بأقصى سرعة لإسترجاعها ثم يعود جريا بها إلى مكان الإنطلاق حتى ينطلق اللاعب الموالي 	تمرين تدريب بأسلوب التحضير البدني المدمج ،يدمج بين صفة التوافق و مهارة الجري بالكرة . (تمرين خاص بالعينة التجريبية	المرحلة الرئيسية
10	- جري خفيف حول نصف الملعب - تمديد العضلات	العودة بالأجهزة الوظيفة إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

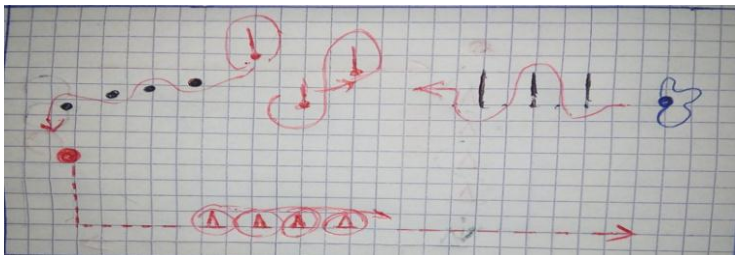
مذكرة رقم: 04

المدة: 90د

الهدف: (جري بالكرة +توافق)

المكان: المركب الرياضي

الوسائل: صافرة + ميقاتيه ،أقماع ،كرات قدم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	الإصطفاف،شرح الأهداف إحماء بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا و بدنيا للدخول للتدريب إحماء العضلات	المرحلة التحضيرية
70	1)- تمرين بإشراف مدرب الفريق و تحت مراقبة الطالبان 2)- تلاعب بالكرة (راحة إيجابية) 3)- ينطلق اللاعب جري بالكرة مسافة 10 أمتار وصولا إلى الشواخص رقم (01) يدور حول كل شاخص دورة كاملة وصولا إلى الشواخص رقم (02) رفع الركبتين و الجري على الأصابع ثم الجري بالكرة 5 أمتار وصولا الشواخص رقم (03) القيام بالخطوات الطاردة ثم الجري بالكرة لمسافة 10 أمتار وصولا إلى النهاية . 	تمرين تدريب بأسلوب التحضير البدني المدمج ،يدمج بين صفة التوافق و مهارة الجري بالكرة (تمرين خاص بالعينة التجريبية)	المرحلة الرئيسية
10	- جري خفيف حول نصف الملعب - تمديد العضلات	العودة بالأجهزة الوظيفة إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

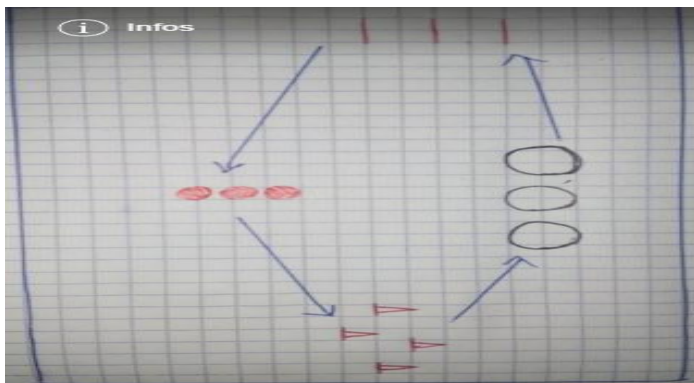
مذكرة رقم: 05

المدة: 90د

الهدف: (مراوغة + سرعة)

المكان: المركب الرياضي

الوسائل: صافرة + ميقاتيه ، أقماع ، كرات قدم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	الإصطفاف، شرح الأهداف إحماء بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا و بدنيا للدخول للتدريب إحماء العضلات	المرحلة التحضيرية
70	1- تمرين بإشراف مدرب الفريق و تحت مراقبة الطالبان 2- تلاعب بالكرة (راحة إيجابية) 3- دائرة تدريب تتكون من (04) ورشات في كل ورشة يقوم اللاعب بمراوغة معينة مع وجود وسائل التدريب و المسافة الموجودة بين الورشة و الورشة يقطعها بأقصى سرعة . 	تمرين تدريب بأسلوب التحضير البدني المدمج ، يدمج بين صفة السرعة و مهارة المراوغة (تمرين خاص بالعينة التجريبية)	المرحلة الرئيسية
10	- جري خفيف حول نصف الملعب - تمديد العضلات	العودة بالأجهزة الوظيفية إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

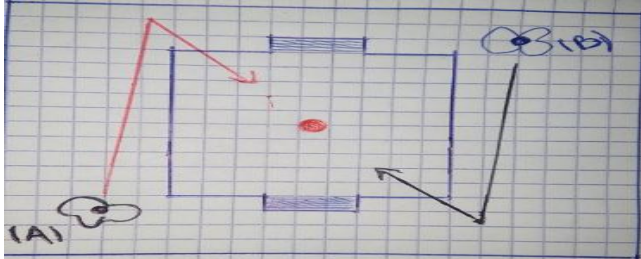
مذكرة رقم: 06

المدة: 90 د

الهدف: (مراوغة + سرعة)

المكان: المركب الرياضي

الوسائل: صافرة + ميقاتيه، أقماع، كرات قدم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	الإصطفاف، شرح الأهداف إحماء بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا و بدنيا للدخول للتدريب التركيز على إحماء كل العضلات و خاصة المقبلة على العمل	المرحلة التحضيرية
70	1- تمرين بإشراف مدرب الفريق و تحت مراقبة الطالبان 2- تلاعب بالكرة (راحة إيجابية) 3- ملعب طوله 20 م به مرميين و حارسين بالإضافة للاعبين المتنافسين ينطلقان في نفس الوقت بعد الإشارة اللاعب (أ) من زاوية الملعب و (ب) من الزاوية المعاكسة ومن يصل أولا للكرة يأخذ الكرة ويحاول أن يتخلص من اللاعب الأخر بالمراوغة ثم الحارس و التهديف.  4-	تمرين تدريب بأسلوب التحضير البدني المدمج ، يدمج بين صفة السرعة و مهارة المراوغة (تمرين خاص بالعينة التجريبية)	المرحلة الرئيسية
10	- جري خفيف حول نصف الملعب - تمديد العضلات	العودة بالأجهزة الوظيفية إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

مذكرة رقم: 07

المدة: 90 د

الهدف: (مراوغة + توافق)

المكان: المركب الرياضي

الوسائل: صافرة + ميقاتيه، أقماع، كرات قدم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	الإصطفاف، شرح الأهداف إحماء بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا و بدنيا للدخول للتدريب إحماء العضلات	المرحلة التحضيرية
70	1- تمرين بإشراف مدرب الفريق و تحت مراقبة الطالبان 2- تلاعب بالكرة (راحة إيجابية) 3- دائرة تدريب تتكون من (04) ورشات يقوم اللاعب في كل ورشة بنوع معين من المراوغات، الورشة 1 المراوغة الزكزاكية، 2 مراوغات حرة داخل المساحة بإستخدام القدمين، 3 مراوغة الجسر الكبير 4، مراوغة الجسر الصغير 	تمرين تدريب بأسلوب التحضير البدني الدمج، يدمج بين صفة التوافق و مهارة المراوغة (تمرين خاص بالعينه التجريبية	المرحلة الرئيسية
10	- جري خفيف حول نصف الملعب - تمديد العضلات	العودة بالأجهزة الوظيفة إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

مذكرة رقم: 08

المدة: 90د

الهدف: (مراوغة + توافق)

المكان: المركب الرياضي

الوسائل: صافرة + ميقاتيه، أقماع، كرات قدم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	الإصطفاف، شرح الأهداف إحماء بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا و بدنيا للدخول للتدريب إحماء العضلات	المرحلة التحضيرية
70	1- تمرين بإشراف مدرب الفريق و تحت مراقبة الطالبان 2- تلاعب بالكرة (راحة إيجابية) 3- دائرة تدريبية لعمل توافق المراوغة كما هو مبين في الشكل حيث ينطلق اللاعب بالكرة يقوم بالزكزاك بين الشواخص ثم يقفز فوق العمودين واحد تلو الآخر بالرجلين معا ثم يجري ويأخذ الكرة يقوم بمراوغة الجسر الصغير ثم يراوغ الشواخص ثم حارس المرمى . 	تمرين تدريب بأسلوب التحضير البدني الدمج، يدمج بين صفة التوافق و مهارة المراوغة (تمرين خاص بالعينة التجريبية	المرحلة الرئيسية
10	- جري خفيف حول نصف الملعب - تمدد العضلات	العودة بالأجهزة الوظيفة إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

مذكرة رقم: 09

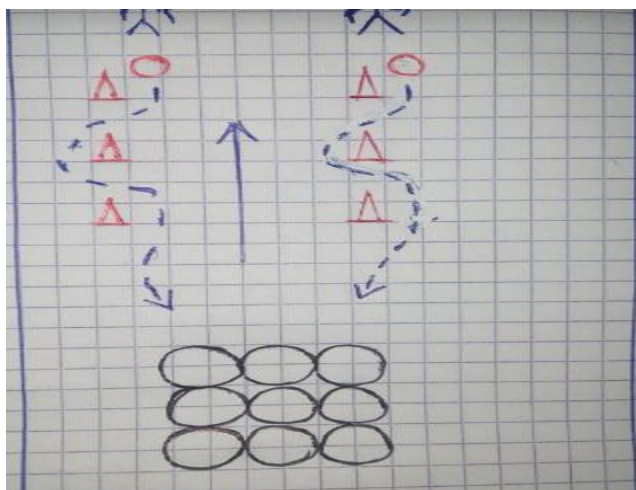
المدة: 90 د

الهدف: (سرعة + مراوغة + جري بالكرة)

المكان: المركب الرياضي

الوسائل: صافرة + ميقاتيه، أقماع، كرات قدم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	الإصطفاف، شرح الأهداف إحماء بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا و بدنيا للدخول للتدريب إحماء العضلات	المرحلة التحضيرية
70	1- تمرين بإشراف مدرب الفريق و تحت مراقبة الطالبان 2- تلاعب بالكرة (راحة إيجابية) 3- ينطلق اللعب من الشاخص الأول بدون كرة بأقصى سرعة وصولا إلى الأعمدة يتجاوزها بواسطة المراوغة ثم يجري بالكرة إلى النهاية عند الشاخص الثاني .	تمرين تدريب بأسلوب التحضير البدني المدمج ، يدمج بين صفة السرعة و مهارتي المراوغة و الجري بالكرة (تمرين خاص بالعينة التجريبية	المرحلة الرئيسية
10	- جري خفيف حول نصف الملعب - تمديد العضلات	العودة بالأجهزة الوظيفة إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية



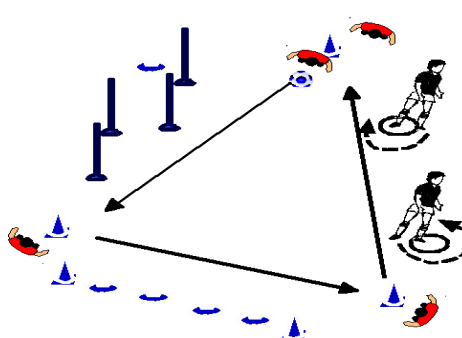
مذكرة رقم: 10

المدة: 90 د

الهدف: (توافق + مراوغة + سرعة)

المكان: المركب الرياضي

الوسائل: صافرة + ميقاتيه، أقماع، كرات قدم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	الإصطاف، شرح الأهداف إحماء بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا و بدنيا للدخول للتدريب إحماء العضلات	المرحلة التحضيرية
70	(1) تمرين بإشراف مدرب الفريق و تحت مراقبة الطالبان (2) تلاعب بالكرة (راحة إيجابية) (3) مثلث كل ضلع ينمي صفة تدريبية بواسطة الوسائل التدريبية، ينطلق اللاعب على حدود المثلث فالضلع الأول للمراوغة و الثاني للتوافق و الثالث للسرعة.  (4)	تمرين تدريب بأسلوب التحضير البدني الدمج، يدمج بين صفتي السرعة و التوافق ومهارة المراوغة (تمرين خاص بالعيونة التجريبية)	المرحلة الرئيسية
10	- جري خفيف حول نصف الملعب - تمديد العضلات	العودة بالأجهزة الوظيفة إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

مذكرة رقم: 11

المدة: 90 د

الهدف: (جري بالكرة + سرعة + مراوغة + توافق)

المكان: المركب الرياضي

الوسائل: صافرة + ميقاتيه، أقماع، كرات قدم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	الإصطفاف، شرح الأهداف إحماء بالكرة	تهيئة اللاعب نفسيا و بدنيا للدخول للتدريب إحماء العضلات	المرحلة التحضيرية
70	(1)- تمرين بإشراف مدرب الفريق و تحت مراقبة الطالبان (2)- تلاعب بالكرة (راحة إيجابية) (3)- مربع تدريب ينطلق اللاعب على حدود الضلع الأول جري بالكرة ثم تدريب توافق بدون كرة ثم سرعة قصوى ثم مراوغة الشواخص  (4)-	تمرين تدريب بأسلوب التحضير البدني المدمج ، يدمج بين صفتي السرعة و التوافق ومهارتي المراوغة و الجري بالكرة (تمرين خاص بالعينة التجريبية)	المرحلة الرئيسية
10	- جري خفيف حول نصف الملعب - تمديد العضلات	العودة بالأجهزة الوظيفية إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

تمرين بأسلوب التحضير البدني المدمج



صورة تذكارية مع عينة التجربة الإستطلاعي



صورة مع عينة الدراسة الأساسية (الضابطة و التجريبية) في نهاية التدريب

