الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر بعنوان:

اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة (بدني-مهاري)في تنمية الاداء المهاري للاعبي كرة القدم فئة 14-15سنة

بحث تجريبي اجري على نادي شباب وادي هيو بالقسم الجهوي الاول

وادي رهيو،غليزان

اعداد الطالبان

ديابي لطفي

جزار محمد

إشراف:

د مساليت لخظر

السنة الجامعية 2018-2019

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
تشكرات	ا
اهداء	ب
قائمة الجداول	ج
قائمة الاشكال	د
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
1. مقدمة	2
2. الإشكالية	3
3.اهداف البحث	5
4. فرضيات البحث	5
5. مصطلحات الدراسة	6
6. الدراسات السابقة و المشابهة	7
الخلاصة	
الإطار النظري	
الفصل الأول: التدريب المدمج	
تمهيد	14
1.التدريب الرياضي	15
1-1. مفهوم التدريب الرياضي	15
1-2. واجبات التدريب الرياضي الحديث	16
1-3. أهداف التدريب الرياضي	16

1-4. القواعد الأساسية للتدريب الرياضي	**17**
1-4-1. قاعدة التنظيم	**17**
1-4-2. قاعدة الإيضاح	**17**
1-4-3. قاعدة التدرج	**18**
1-4-4. قاعدة الإستعداد و الإستمرار	**18**
1-5. طرق التدريب الرياضي	**18**
1-5-1. التدريب الرياضي المستمر	**19**
1-5-2. التدريب الفتري	**20**
1-5-3. التدريب التكراري	**21**
1-5-4. التدريب الدائري	**21**
1-5-5. التدريب الرياضي المدمج	**22**
1-5-5-1. أهداف التدريب المدمج	**23**
1-5-5-2. خصائص التدريب المدمج	**26**
1-5-5-3. محتوى حصص التدريب الشامل و المدمج	**26**
1-5-5-4. أهمية التدريب المدمج	**27**
الخلاصة	**29**
الفصل الثاني: كرة القدم	
تمهيد	**31**
2. كرة القدم	**31**
2-1. تعريف كرة القدم	**31**
2-1-3. تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم	**32**
2-1-4. تطور كرة القدم عالميا	**33**

2-1-5. المبادئ الأساسية لكرة القدم	**35**
2-1-6. قواعد كرة القدم	**36**
2-2. الأداء المهاري في كرة القدم	**37**
2-2-1. الاعداد المهاري	**37**
2-2-2. مفهوم الاعداد المهاري	**37**
2-2-3. مراحل الإعداد المهاري	**38**
2-2-4. المهارة في كرة القدم	**39**
2-2-5. مفهوم المهارة في كرة القدم	**40**
2-2-6. أهمية المهارة في كرة القدم	**41**
2-3. المهارات الأساسية في كرة القدم	**42**
2-3-1. مفهوم المهارات الأساسية	**42**
2-3-2. أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم	**43**
2-3-3. المهارات الأساسية بدون كرة	**43**
2-3-4. المهارات الأساسية بالكرة	**44**
2-3-4-1-مهارة الإحساس بالكرة	**44**
2-3-5.بعض المهارات الأساسية في كرة القدم	
2-4. الفئة العمرية اقل من 14 سنة	**50**
2-4-1. مفهوم عملية النمو	**51**
2-4-2. العوامل المؤثرة في النمو عند الطفل	**51**
2-4-2-1. العوامل الوراثية	**51**
2-4-2-2. العوامل أو المؤثرات البيئية	**51**
2-4-2-3. مرحلة المراهقة المتقدمة (11-14) سنة	**52**

2-5-1. النمو العقلي	**53**
2-5-2. النمو الإنفعالي	**53**
2-5-3. النمو الإجتماعي	**54**
خلاصة الفصل	**55**
الإطار التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
تمهيد	**59**
1. منهج البحث	**59**
2. مجتمع وعينة البحث	**60**
3. متغيرات البحث	**60**
4. مجالات البحث	**60**
4-1. المجال البشري	**60**
4-2. المجال الزمني	**60**
4-3. المجال المكاني	**61**
4-4. ادوات البحث	**61**
5. الدراسة الاستطلاعية	**63**
6. الدراسة الاساسية	**64**
خلاصة الفصل	**65**
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات و الإستنتاجات	
تمهيد	**67**
2-1- عرض نتائج البحث	**67**
2-2. الاستنتاجات	**78**

2-3. مناقشة الفرضيات	**78**
2-4. الاقتراحات و التوصيات	**81**
الخلاصة العامة	**82**
قائمة المصادر و المراجع	
الملاحق	
ملخص البحث	

نحمد الله تعالى عل توفيقنا في إتمام هذا البحث فنعمى المولى و نعو النصير و الحمد و الشكر لله على فضله و نعمته سبحانه السميع العليم.

أتقدم بجزيل الشكر و العطاء و الامتنان و التقدير و الاحترام إلى المشرف الدكتور "مساليتي لخضر" على المعلومات القيمة و التوجيهات و الإرشادات الهامة لإنجاز هذا العمل المتواضع.

كما أتقدم بالشكر و التقدير إلى مدير معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و إلى إدارة ورئيس قسم التدريب الرياضي إلى كل الأساتذة و الدكاترة بالمعهد.

و نشكر كل عمال معهد التربية البدنية و الرياضية دون استثناء و خاصة عمال المكتبة.

الاهداء

الحمد لله الذي سلم لذوي الألباب و انزل عليهم الكتب مبين للخطأ و الصواب و احمده حمدا من يعلم انه مسبب الأسباب و اشهد أن محمدا عبده و رسوله.

يطيب لنا أن نقدم هذه القطرة التي ندفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي يخلد الإنسان إلى الدهر.

نهدي ثمرة جهدنا إلى الحضن الدافئ و القلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم للسهر على راحتي إلى من أدفأتني بضمها أغمرتني بحنانها، إلى التي لا مثيل و لا خلف لها ، إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي أمي العزيزة.

إليك من كنت لي منبع الثقة و الصبر و حسن الخلق أبي الكريم إلى من أتمنى لهم السعادة الدائمة، إخوتي: "ابو بكر " "مصطفى" حفظهم الله جميعا.

إلى جميع الأساتذة و المعلمين وبالاخص الى الدكتور مساليتي لخضر، الذين كانوا مصباح معرفتي إلى من كل أطّلع على هذا العمل و تزود به معرفة إلى كل أصدقائي.

و إلى جميع أصدقائنا بالمعهد و إلى كل من لديه حب في الرياضة.

" العلم للغني جمال والعلم للفقير مال

1. قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح قيمة (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الاختبار القبلي.	68
02	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (التمريرات الطويلة).	69
03	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (قوة ودقة التمرير).	71
04	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (دقة التهديف).	73
07	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مهاري مركب (التمريرات الطويلة).	79
08	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مهاري مركب (قوة ودقة التمرير).	80
09	جدول رقم 09 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مهاري مركب (دقة التهديف).	82

2-قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح قيمة (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الاختبار القبلي.	71
02	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (التمريرات الطويلة).	71
03	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (قوة ودقة التمرير).	73
04	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (دقة التهديف).	75
06	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (سرعة التنفيذ).	78
07	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مهاري مركب (التمريرات الطويلة).	80
08	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مهاري مركب (قوة ودقة التمرير).	81
09	جدول رقم 09 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مهاري مركب (دقة التهديف).	83

مقدمة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية في العالم تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الشعبية في العالم اذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى حيث يتغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية اكبرعند الشعوب على اختلاف أجناسهم و ألسنتهم ، لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختل عن الرياضات الاخرى.

ان التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في كرة القدم أصبح يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي حيث أنّ المستوى الذي وصلت اليه رياضة كرة القدم العالمية في الوقت الحالي ليس صدفة بل نتيجة تطبيق مختلف العلوم و كذل نتيجة جهود العلماء و الباحثين في هذا لتطوير مستوى اللاعبين من جميع النواحي سواء البدنية و المهارية حيث أنّ هدف كل مدرب هو الرفع من مستوâ لاعبيه من جميع الجوانب اذ يتوقف تحقيق الانجاز في كرة القدم على مجموعة من النواحي حيث يعتبر الجانب المهاري للاعب كرة القدم أحد هذه الجوانب الأساسية و المهمة في تطوير و الرفع من مستو ى اللاعبين لذا أولى المختصون أهمية كبرى لهذا الجانب بحيث يجب تحديد أهم الطرق والأساليب التدريبية الحديثة للرفع من كفاءة الرياضي من الناحية المهارية ، و من بين هذه الطرق الجديدة طريقة التدر يب المدمج.

وهو أيضا عبارة عن ادماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات البدنية و المهارية للاعبين (Dellal، 2008، صفحة 1)وكرة القدم من الرياضات التي تدمج المهارة بالكرة .

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال برامج تدريبية مدمجة من أجل إعداد اللاعبين بدنيا و مهاريا على حد سواء.

ان الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم يجب أن يخضع لأسس علمية باستخدام أحدث الطرق التدريبية وفقا لنوعيةالمجهودات التي يقوم بها الرياضي أثناء المنافسة فمن أجل نجاح مؤكد في كرة القدم لا بد من مستوى عالي من الاعداد المهاري حيث تهدف عملية الاعداد المهاري الى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية و اتقانها و تثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات الرياضية.

و من هنا ظهرت مشكلة هل البرنامج التدريبي باستخدام التمارين المدمجة تاثير على الاداء المهاري.

2-الإشكالية:

عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور

في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التدريب المدمج ، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا.

حيث أن للتدريب المدمج الجيد تأثيرا مباشرا على الأداء المهاري فإن لتطوير الصفات المهارية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية، دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في إعطائها الشكل المناسب الذي يتلائم مع تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية و القدرات المهارية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه المهارات الحركية والبدنية المعروفة "الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة" (أمر الله أحمد البساطي، 1991، صفحة 21).

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب بعدد كبير من المباريات مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية و المهارية.

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول: "**ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمارين المدمجة في تنمية الأداء المهاري في كرة القدم لفئة أقل من 14 سنة**" ؟

الاسئلة الفرعية :

هل الرنامج التدريبي باستخدام التمارين المدمجة تاثير على مهارة التمرير للاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة؟

هل البرنامج التدريبي باستخدام تمارين مدمجة تاثير على مهارة التصويب لاعبي كرة القدم اقل من 15سنة؟

3-اهداف البحث :

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح (التمارين المدمجة) في تحسين مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم للناشئين.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح (التمارين المدمجة) في تحسين دقة التصويب لاعبي كرة القدم للفئات الشبانية .
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح (التمارين المدمجة) في تحسين دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم .
- محاولة حل مشاكل ضعف الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

4-فرضيات البحث:

4-1الفرضية العامة

- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المدمجة تأثير إيجابي في تنمية الأداء المهاري في كرة القدم لفئة أقل من 14 سنة.

4-2الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المدمجة تأثير إيجابي في تحسين دقة التمرير لفئة أقل من 14 سنة.
- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المدمجة (بدني – مهاري) تأثير إيجابي في تحسين دقة التصويب في كرة القدم لفئة أقل من 14 سنة.

5-مصطلحات الدراسة:

6-1-البرنامج التدريبي:

هو الخطوات التنفيدية في صورة الأنشطة التفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف و كذلك يعتبر مجموعة الخيارات التعليمية المقترحة التي تنبع من المنهج كل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن،المدرب،اللاعب،الطريقة،الامكانيات،المحتوى،التنظيم،وغيرها من الأمور التي تزيد من امكانية تنفيد المنهج. (قادوس، 1993، صفحة 40).

6-2-التمارين المدمجة : هو تدريب بالدمج بتمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

كرة القدم: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل فريق على احد عشر لاعب يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية الملعب مستطيل الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف يحول اللاعبين ادخال كرة على حارس المرمى للحصول على نقطة الهدف للتفوق في المنافسة في احراز النقاط (سليمان، 1998، صفحة 9)

- وهو أيضا عبارة عن ادماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات البدنية و المهارية للاعبين (Dellal، 2008، صفحة 1)
- **6-3-الأداء المهاري:**

6-3-1-التعريف الإصطلاحي: هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى ى درجة من الإتقان مع بدل أقل من الطاقة في زمن ممكن (marion.a, 2000, p. 35).

6-3-2-التعريف الإجرائي: هي مجموعة من المهارات الرئيسية (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب) يؤديها اللاعب لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد ويمكن تنمية وتطوير هذه المهارات من خلال التدريب.

6-الدراسات السابقة:

- **6-1-الدراسة الأولى:** مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر للطالبان زكري صالح وحيمدات صالح الدين"جامعة العربي بن مهيدي" بأم البواقي بعنوان: "دراسة أثر

التدريب المدمج (الشامل) على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم لدى الأواسط 16-18 سنة".

- **التساؤلات:** هل للبرنامج التدريبي المدمج اثر في تنمية السرعة و القوة لدى العبي كرة القدم صنف الأواسط 16-18 سنة.
- **الإستنتاجات و التوصيات:**

✓ إن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج له اثر في تنمية السرعة والقوة لدى العبي كرة القدم صنف أواسط.

✓ تعميم إجراء البرنامج التدريبي المدمج على كل الفئات الشبانية في كرة القدم .

✓ العمل بالتدريب المدمج للفرق التي لا تتدرب يوميا .

✓ إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التدريب المدمج وأثره في تحسين الجانب المهاري و الخططي لدى العبي كرة القدم.

- **6-2-الدراسة الثانية:** مذكرة الدكتوراه 2011 فغلول سنوسي جامعة مستغانم تحت عنوان "اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى العبي كرة القدم أواسط (17-19) سنة "

هدف الدراسة: معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح (التمارين المدمجة) في تطوير تحمل السرعة.

- **المنهج المستخدم** : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة .

- **العينة:** اختار الباحث العينة عمديا 30 العب من ترجي مستغانم و وداد مستغانم.
- **الفروض:** للبرنامج التدريبي المقترح بالتمرينات المدمجة دور هام في تطوير تحمل السرعة لدى العبي كرة القدم ، سنة19-17.

أهم الاستنتاجات: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح هده الأخيرة.

نتائج الدراسة:

- ✓ حدوث تطور في تحمل السرعة لدى اللاعبين.
- ✓ تطور في القدرات البدنية لدى اللاعبين مع تحسن في المستوى البدني.

6-3-الدراسة الثالثة: مذكرة تخر ج الطالبان مرسلي العربي ومقدس إدريس، بجامعة الشلف تحت عنوان: "فاعلية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين لمولودية سعيدة تحت 13 سنة "

- **هدف الدراسة:** التعرف على فاعلية التدريب المدمج على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.
- **المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة.
- **الفروض:** للتدريب المدمج دور هام في تنمية المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم.
- **النتائج :**

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.
- ✓ وجود تطور فالجانب المهاري للناشئين.

- **التوصيات:**

- ✓ التأكيد على الدور الهام للتدريب المدمج في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى العبي كرة القدم الناشئين تحت 13 سنة.
- ✓ التأكيد على بناء برامج تدريبية علمية ومدروسة.

نقد الدراسات:

بعد استعراض الدراسات السابقة والتي بلغت 3 دراسات لاحظ الباحثان الآتي:

- اختارت هذه الدراسات العينات من فئات عمرية مختلفة سواء من ممارسين لعبة كرة قدم وغير ممارسين لها، أما من حيث السن فقد تنوعت الفئات العمرية ما بين لاعبين ناشئين، أصاغر، شباب، طلبة، أكابر...
- استخدمت كل الدراسات السابقة المنهج التجريبي لحل مشكلتهم لكونه أدق المناهج التي تسمح بفعل ذلك والذي استخدمناه نحن في هذه الدراسة الحالية.
- مدى أهمية البرامج التدريبية في تعليم وتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- ظهر من خلال الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أن معظم النتائج كانت دالة لصالح المجموعة التجريبية.

- اختلفت الدراسات في استخدام الاختبارات منها من استخدمت الاختبارات المهارية ومنها من استخدمت البدنية.
- تناولت الدراسات كل معالجات إحصائية متعددة مما أفاد الباحثان في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

7-صعوبات البحث:

من بين أهم الصعوبات التي واجهتنا ووقفت عائقا أمام عملنا:

- قلة الوسائل و العتاد الرياضي
- قلة المراجع العربية في التدريب المدمج .
- صعوبة التعامل مع هذ ه الفئة التي تمر بمرحلة المراهقة.

خلاصة :

من خلال التعرض و الاهتداء بالبحوث و الدراسات السابقة و المشابهة تعرفنا على الطرق المنهجية و الصحيحة لصياغة بحثنا بطريقة سليمة و استدراك النقائص من خلال المقارنة بين البحوث وهذا راجع الى توافق مواضيع هذه الدراسات المشابهة مع مشكلة و أهداف بحثنا.

تمهيد :

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشهد تطورا كبيرا، وتوسعا في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته، فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدث الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التدريب الرياضي الحديث من حيث المفهوم، وواجبات التدريب الرياضي، والأهداف المختلفة لتدريب الرياضي، وقواعد التدريب الرياضي، وطرق التدريب المستعملة، و بالأخص التدريب المدمج (الشامل) الذي يعتبر محور دراستنا من حيث مميزاته وكذلك إلى أهم خصائصه و مختلف الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي المدمج، وفي الأخير تطرقنا إلى بعض نماذج التدريب الرياضي المدمج الحديث.

1-1.التدريب الرياضي:

1-1/-مفهوم التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي نشاط بدني و ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية النى تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل (د يحي السبد الحاوي، 2002، صفحة 01).

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) و التكتيك (المهارات الخططية) ، وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف خاضع للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (قاسم حسن حسين ، 1990، صفحة 04).

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب و جاهزيته لألداء وعليه فإن المهام التدريبية لابد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا وأن يقوم المدرب بالدور القيادي في عملية

التدريب من حيث تنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى (د مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 21).

1-2-. واجبات التدريب الرياضي الحديث:

إن واجبات التدريب الرياضي يمكن تحديدها في الواجبات التربوية والواجبات التعليمية، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح و تواضع و ضبط النفس و الخلق الرياضي.

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتخلص في عملية الإعداد البدني (التحمل . القوة . السرعة . المرونة . الرشاقة (وكذا الإعداد المهاري، والإعداد الخططي) تعلم الخطط الفردية و الجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعب (حنفي محمود مختار، 1980، صفحة 15).

1-3. أهداف التدريب الرياضي:

إذا كان التدريب الرياضي يتطلب قواعد التنظيم و الإدارة، فإن مفهوم أهداف التدريب الرياضي تكمن في اكتساب حالة التغير و التثبيت و مراقبة ظواهر الصفات و القابلية و القدرة و المعلومات التي ينبغي أن يصلها المتدرب بعد فترة معينة

إن عدم وضوح أهداف التدريب الرياضي في بديهيات و عموميات أي شكل من أشكال ظواهر مستوى التعلم الحركي المعقد و المستلزمات العقلية و الاستعداد التام وترتيب القيم المعينة، فتحقق أهداف التدريب الرياضي في تصرفات الرياضية.

وتكمن أهداف التدريب الرياضي في الآتي:

- إحراز المنتخبات الوطنية المستوى المتقدم في البطولات العربية والقارية والأولمبية.
- الوصول إلى المنافسات النهائية.
- استقرار الصفات البدنية وثباتها و الإنجاز الحركي و البدني (حنفي محمود مختار، 1980، صفحة 15).

1-4. القواعد الأساسية للتدريب الرياضي:

1-4-1. قاعدة التنظيم:

>إن تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية، أو تدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين بالتعلم الصحيح، وتطوير مستواهم. وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة.

1-4-2. قاعدة الإيضاح:

يحتمل الإدراك الحس ي الجزء الأكبر و الحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي، و الإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية وطريقة تبديلها وتطبيقها بشكل صحيح الأجهزة الإدراك الحس ي لدى الممارس بحيث يتفهمها و يستوعبها بسهولة.

ولضمان عملية الإيضاح في التعلم وجب على المدرب أن يحدد المهارة ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال.

1-4-3. قاعدة التدرج:

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الألداء القاعدة الهامة في التدريب الرياضي الحديث، والتدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد (د محمود عوض بسيوني، 1992، صفحة 47).

1-4-4. قاعدة الإستعداد و الإستمرار:

إن عملية الاستعداد لها أهميتها في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب وفن الحركة وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات (حامي الصغار، 1988، صفحة 156).

وعليه فإنه لنجاح العملية التدريبية وجب على المدربين احترام جملة القواعد السابقة الذكر ملا لها من أهمية في تنمية و تطوير الرياضي.

1-5. طرق التدريب الرياضي:

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسب يعمل بشكل إيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة الطرق و المتغيرات التي

تشتمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، يمكن بذلك تقسيم طرق التدريب إلى:

1-5-1. التدريب الرياضي المستمر:

تميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتفاع بمستوى القدرات الهوائية، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي، و (التحمل الخاص، تحمل القوة – تحمل السرعة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة الرياضي على الاحتفاظ بمعدل عال من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب.

ويكون ذلك خاصة في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة (المداومة – السباحة –كرة القدم) ويعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر حيث تسمح بوصول النبض من 130-180 ن/د بدون فواصل زمنية للراحة وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة مابين 25-60 %من أقص ى مستوى للفرد كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء، سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار، ويراعى أن يؤدى التمرينات بدون فترات راحة أي تؤدى بصورة مستمرة (د محمود عوض بسيوني، 1992، صفحة 47).

ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة منها:

- التدريب المستمر منخفض الشدة.
- التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- تدريب تناوب الخطوة.
- تدريب السرعات المتنوعة.
- تدريب الهرولة.

1-5-2. التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية، وتمكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار(المشي، الجري المنخفض، مرجحات الرجلين والذراعين...إلخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض أللبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة لفترات قصيرة نسبيا.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه –التنس –كرة القدم –السلة –اليد– الطائرة –السباحة...)، ويستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيرات في جميع الأنشطة الرياضية (أ .د كمال جميل الريضي، 2004، صفحة 216).

1-5-3. التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة لتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء و الراحة ولكن تختلف عنه في:

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

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة (أ .د كمال جميل الريضي، 2004، صفحة 217).

1-5-4. التدريب الدائري:

هي عبارة عن وسيلة تنظيمية تشكل باستخدام أي طريقة من طرق التدريب ألداء التمرينات المختلفة في شكل دائري طبقا لخطة متقنة.

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير وتنمية التحمل وقوة العضلات في وقت واحد، وتهدف بصفة خاصة إلى تنمية تحمل القوة، وتتميز هذه الطريقة ببساطة في التمرينات المختارة وذلك باستخدام التمرينات التي تهدف إلى التغلب على مقاومات متوسطة القوة التي يمكن تكرار ها عدة مرات، كما أنها تهدف إلى تنمية قوة العضلات و المداومة في وقت واحد (د محمود عوض بسيوني، 1992، صفحة 161).

1-5-5. التدريب الرياضي المدمج:

اختلفت تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها احتوت جوانب التحضير البدنية والتقنية و الخططية ككل متكامل ومن ابرز هذه التعاريف ما يلي:

التدريب الشامل والمدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد و باستعمال الو سائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية و خططية ونفسية مع احترام المعالم و المراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى و المتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة.

التدريب الشامل والمدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن و أفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة (Marion. A, 2000, p. 35).

عرفه مومبارتس Mombaerets.E و أندري مونو: على أنه إدراج كل الأهداف التدريبية التعليمية و التنموية في كل تمرين أو لعبة بما في دلك الجوانب البدنية، التقنية و الخططية و النظرية و النفسية بنفس الصيغة التنافسية (Brueggeman, 2000, p. 08)

1-5-5. أهداف التدريب المدمج:

يهدف التدريب الشامل والمدمج من خلال تصوراته ومحتواه وسيرورته إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل
- إكساب عدد اكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية .
- إكساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية .
- القدرة على التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية كاللعب مع نفس أعضاء الفريق وهو ما يكسب التوافق الجماعي للفريق.
- التدرج الفعلي في عملية بناء اللعب بالتعرف على المشكلة واختيار الأهداف الخاصة وبعدها التحضير للتدريب ثم اختيار وسائل التدريب ثم دمج كل المكونات مع الجانب التقني والخططي ليليها الدمج مع باقي المكونات البدنية.
- إكساب مستوى عالي من التحضير الخططي والذي بدوره يساعد على ربح الوقت وإبداع وضعيات تنافسية كما تساعد على إكساب سرعة تقنية كبيرة .

- طريقة التدريب الشامل والمدمج تساعد على التأقلم مع المنافسة والصراع التنائي الأرضي والهوائي من خلال اللعب على الطائر ولمسات الكرة

.(Chanon .r-baux, 1994, p. 249)

هذه الطريقة التدريبية تساعد على التحكم في وضعيات الخصم من خلال التقليل من وقت حفاظهم على الكرة وتقليل مساحات اللعب والوصول الفعلي إلى هذه الهداف المتعددة الجوانب من خلال التدريب الشامل والمدمج يعتمد على التوجيهات والجوانب والأسس الآتية:

أ. تطوير ذكاء اللاعب:

- التفكير المركز والاعتيادي في وضعيات المنافس.
- التفكير في درجات خطورة اتخاذ القرار.
- التفكير الآلي في أداء القرارات الحركية.

ب. تسهيل التنقلات مقارنة بالكرة:

- استعمال الكرة من طرف اللعب المطلق يكون مقارنة عدد الاختيارات والوضعيات التي يتفاعل معها .
- بالنسبة للمبتدئين يكون العمل موجه نحو تحديد أهداف تقنية بصفة أكبر ومع وضعيات شبه تنافسية وفي ألعاب مصغرة مع إشراك الكرة في كل هاته الوضعيات التنافسية.
- شرح الفروق التقنية الفردية بين اللاعب المسلح تقنيا وغير ذلك .

- التدريب بالتنقلات ووضعيات الكرة تسمح للاعب الحصول على مهارة تقنية كروية كما تسمح له بلعب الكرة مع كل الاحتمالات والمتغيرات التنافسية (Grosgerges.b, 1990, pp. 285-288).

ج. تطوير القدرة على حل المشكلات:

القدرة على إدراك الوضعيات مرتبطة بقدرة اللاعب على حل المشكلات الخططية أثناء اللعب هذه القدرة نجدها في حالة الاستحواذ على الكرة مقارنة بالمنافس فنقول: "إن اللاعب المستحوذ على الكرة له قدرة كبيرة ومتعددة لإيجاد حلول مناسبة لوضعيات المشكلة وهو ما يمنحه تعدد وحرية كبيرة لتحديد القرار".

د. تطبيق اللاعب المباشر و السريع:

يعتبر الفكر الخططي الإبداعي وسرعة الألداء التقني والوظيفي عناصر مهمة جدا في بناء نوع خاص من اللعب وللوصول لا تطبيق لعب سريع وصحيح فاللاعب يجب أن يكونان يتمتع بقدرات اخرج وأداء تصرف تقنية بسرعة كبيرة على أن يقوم بقراءة معلومات خاصة بوضعيات اللعب قبل أن يقرر الاتصال بالكرة وهو ما يفرض على المدرب أن يكون عدد كبير من اللاعبين الذين يتحكمون بنسبة كبيرة في الكرة وهو ما يمكنهم من حل وضعيات لعب معقدة، فالمدرب ادن عليه أن يطبق فعليا لعب مباشر وسريع بناءا على قدرات العبيه وذلك وفق المبادئ والوضعيات (Grosgerges.b, 1990, p. 290).

هـ. تطبيق اللعب الإبداعي:

يعتبر اللعب الإبداعي من أهداف المدربين و اللاعبين على حد سوى و ذلك من اجل مواكبة التعديلات و التغيرات في لعب الفريق المنافس، و تطبيق اللعب الإبداعي يبنى أساسا على طريقة إيجاد طريقة التفحص و التفكير المتعلقة بجانب الإبداع والهدف المقصود منه هو تطوير سرعة اكتشاف كل ما يمكن إن يكون دخيل و متغير غير محسوب مسبقا من خلال اللعب المباشر و السريع فاللعب الإبداعي يقارن مباشرة بدرجة حذر اللاعبين و يمكن تطبيقها باستعمال طريقة حل المشكلات

.(philippe leruox, 2006, pp. 75-76-77)

1-5-5-2. خصائص التدريب المدمج:

- التدريب المدمج تدريب مثالي ونموذجي.
- التدريب المدمج تدريب نشط.
- التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي.
- التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات والفترات.
- التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب أجل الرجوع إلى المنافسة.

1-5-5-3. محتوى حصص التدريب الشامل و المدمج:

عندما نكون قد حددنا هدف خاص لحصة تدريبية فإننا إذا شخصنا مشكل اللعب ثم بعد ذلك نعرف الأهداف الخاصة بدقة عالية و هذه الطريقة تتكون من ست حصص تدريبية قاعدية وأولية والتي تهدف إلى:

- الحفاظ والتقدم بالكرة مع وضع عكسي هو معارضة التقدم بالكرة.

- إفقاد توازن الدفاع مع وضع عكسي هو استرجاع الكرة.
- الإنهاء مع وضع عكسي هو الدفاع و الحفاظ على المرمى.

كما أن طريقة التدريب الشامل والمدمج في محتواها تعتمد على تحليل الوضعيات وفق مبدآن أساسيات هما اللعب التنافسي و هي نقطة البداية و النهاية لكل المتغيرات، و الثاني هو قراءة و تحليل التقرير العكسي الذي يسمح بالتخلص من مشكلات اللعب التي تعتبر نقاط قوة و ضعف نظام اللعب الجماعي للفريق و يمكن تحديدها بصفة متكاملة من خلال تحليل تقرير اللعب التي تعتمد على المسار التالي:

- تقرير حول فرص التهديف فالمبدأ يقول أن الهدف المسجل غير كافي.
- تقرير حول وضعية إفقاد توازن دفاع المنافس فمبدأ الاحتراق حماية المرمى غير فعالة.
- تقرير حول الحفاظ على الكرة المعاكسة خلق عدد فرص تسجيل غير كافي.
- تقرير حول وضعية التوازن الدفاعي فاسترجاع الكرة فقط غير كافي.
- تقرير حول عدد التمريرات في مقاطع اللعب فالوضعية المعاكسة أن ضياع الكرة غير كافي.
- تقرير حول وضعية مشكل ضياع الكرة فالوضعية العكسية تكون بصعود الكرة التي لا تسمح بالتبديل الدفاعي وهو ما يمكن استعماله أثناء الهجوم المضاد أو المعاكس

1-5-5-4. أهمية التدريب المدمج:

تكمن أهمية التدريب الشامل والمدمج في محتويات ويمكن إيجازها فيما يلي :

- التدريب الشامل والمدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جدا، بحيث يسمح للاعب كرة على كسب مخزون معرفي و خططي و بدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية و جماعية تسهل على اللعب الديناميكي و المشاركة الفعالة .
- التدريب الشامل والمدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريتم سريع من الناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم و العكس بإتباع مبدأ التسلسل و الحركية و الاستعراض في اللعب .
- التدريب الشامل والمدمج يساعد على كسب العقلية التنافسية .
- التدريب الشامل والمدمج يساعد على تحضير وتطوير مجمل عوامل التحضير على أساس تنظيم قاعدي مع درجات التأقلم والتحكم الفردي والجماعي بالكرة أو بدونها .
- التدريب الشامل والمدمج يساعد على تطوير نظم الإنتاج الطاوي لدى العب كرة القدم بمختلف أنواع مصادرها الطاقوية الهوائية والهوائية.
- التدريب الشامل والمدمج يساعد اللاعب على قراءة ومعالجة المعلومات المنحدرة من اللعب والتأقلم مع المنافسة إذا فهذا الجانب التدريبي يعطي الأولوية للتأقلم الخططي والإستراتيجية العامة للعب الفريق
- التدريب الشامل والمدمج يساعد المدرب على اكتساب المعطيات الحقيقية للفريق والمؤهلات التدريبية التي تساهم في بناء الخطة التنافسية

(Chanon .r–baux, 1994)

الخلاصة :

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربوي منظم.

من خلال التطرق لمحور التدريب الرياضي الشامل و المدمج اتضحت لنا كرة القدم ذات الفعالية الدفاعية والهجومية التي تتطلب التكامل في المعطيات البدنية والتقنية المهارية والتخطيطية و النفسية و يؤدى التدريب المدمج تمارين متنوعة تعمل على تنمية عدة جوانب و ذات أهداف مختلفة، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب المدمج إلى تنمية عدة صفات بدنية ومهارية في وقت واحد كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة والصفات المهارية كالتسديد والتمرير والمراوغة.

تمهيد

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

1. وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

1-2-كرة القدم :

2-1-1تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى **SOCCER**. (رومي جميل، 1986، صفحة 05)

التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، صفحة 01)

2-1-3-تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة حيث نجد ان اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم".

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق. م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ

الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU،أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (مختار سالم، 1998، صفحة 12)

.وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي " ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياثرا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل (حسن عبد الجواد، 1984، صفحة 15)

وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.

1-4-تطور كرة القدم عالميا:

اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث

الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.

(حسن عبد الجواد، 1984، صفحة 02)

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري"KUMARI"منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو"CALCIO"تلعب بمناسبة عيد "سان جون " ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز مابين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

1-5-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر وستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والضر وف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هدا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما.

وهده المبادئ الأساسية لكرة القدم متعدة ومتنوعة ، لدلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد، 1984، الصفحات 25-27)-

1-6-قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الأن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع ، هذه المبادئ هي:

-المساواة .السلامة. التسلية.

21-الأداء المهاري في كرة القدم

تعتبر المهارة أحد المكونات الفطرية أو المكتسبة التي يحتاجها أي رياضي للتألق و إظهارها خدمة لفريقه أو لنفسه، وفي كرة القدم يعتبر الأداء المهاري عاملا أساسيا لا يقل لأهمية عن العوامل الأخرى إن لم يكن أهمها وفيما يلي سنتطرق إلى المهارة والأداء المهاري في هذا الباب.

2-1-الاعداد المهاري:

لا الشك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات، تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية و المهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة البد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة .و نظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية و التحكم فيها، يشكلان ضرورة البد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب. الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة و بدونها و المشاركة في تنفيذ و بناء الخطط الدفاعية و الهجومية بفعالية و كفاءة كبيرة

2-1-2-مفهوم الاعداد المهاري:

تهدف عملية الاعداد المهاري الى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية و اتقانها و تثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات الرياضية.

2-1-3- مراحل الاعداد المهاري:

تمر عملية الاعداد المهاري في ثلاث مراحل اساسية ترتبط فيها بينها و تؤثر كل منها في الاخرى وة تتاثر بها.

و هذه المراحل هي:

1-مرحلة اكتساب التوافق االاولي للمهارة الحركية:

و يعني ان المهارة الحركية الجديددة قد اكتسبت في صورتها البدائية أي دون وضع ايه اعتبارات بالنسبة لجودة او مستوى الاداء

و تكمن اهمية هذه المرحلة في انها تشكل الاساس الاولي لتعلم المهعارة الحركية و اتقانها

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

تبدا هذه المرحلة عندما يستطيع الفرد الرياضي تكرار اداء المهارة الحركية في شكل بدائي "توافق اولي" أي في حالة عدم وضع اية اعتبارات بالنسبة لنوع و درجة المستوى

و في هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب الرياضي في توجيه انتباه الفرد الرياضي للنواحي العامة في الاداء و مساعدته على اكتساب خفايا و اسرار المهارة الحركية

كما يقوم باستخدام الطرق المختلفة في التعليم و التدريب كما يقوم الفرد الرياضي بتكرار الاداء بالطريقة الصحيحة طبقا لتوجيهات و ارشادات المدرب الرياضي و تعتبر هذه المرحلة بالنسبة للفرد الرياضيب عملية ممارسة كل خصائص المهارة الحركية

3-مرحلة اتقان و تثبيت المهارة الحركية

في هذه المرحلة يمكن اتقان وتثبيت المهاروة اتلحركية من خلال موالات التدريب و اصلاح الاخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة

2-2- المهارة في كرة القدم :

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها، إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر، وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع

الكرة ، ويعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة الأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة، سواء كان على مستوى ممارسيها أو مشاهديها، في ظل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعاتها واختلافها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل اللاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العليا، مما زاد هذه الرياضة متعتا وتشويقا وعمل على اكتساب ممارسيها إشباعا حركيا، سواء بالأداء أو المشاهدة .ويتوقف مستوى الفريق ونتائجه، بدرجة كبيرة على طريقة التعامل مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، وكذلك كيفية تصويبها نحو المرمى والتحرك بدونه.

2-2- 1 مفهوم المهارة في كرة القدم

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

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية، و يرى "محمد حازم و محمد أبو يوسف"، بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات، التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، وهو إصابة

مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف و منعه من إصابة مرماه (محمد حازم ، محمد أبو يوسف ، 2005، صفحة 49).

2-2-2- أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء و تنفيذ الخطط الهجومية و الدفاعية، من أجل الفوز بالمباراة، وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان العبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة.

ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم و الدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية و الدفاعية، و انتقاء الأنسب منها، بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها. و تعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية و النفسية، في بناء اللاعب المتكامل . ويشير (محمد حسن علاوي)، إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية و إرادية و بلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه . و ليس بالضرورة أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل العب فيها، أداء باقي زملائه في الفريق (محمد حسن علاوي ، 1972، صفحة 275)

2-2-3 المهارات الأساسية في كرة القدم:

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

2-3-1- مفهوم المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدى بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.

إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة، الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وايجابية، وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة وإتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات ، وتطبيق الخطة المعتمدة (أشرف جابر، صبري العدوي، 1996، صفحة 07) .

فالمهارات الأساسية هي القاعدة العامة في لعبة كرة القدم فبدونها لا يتمكن اللاعب من تنفيذ الخطط والقيام بواجباته كما هو مطلوب منه، والوصول إلى إتقان هذه المهارات يتطلب عمل طويل قد يستمر لسنوات خاصة للمبتدئين الصغار (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 14).

2-3-2. أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود و غياب الكرة على النحو التالي:

2-3-3 المهارات الأساسية بدون كرة :

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة و من أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها، مهارة الجري و تغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي، خلفي أو جانبي زيادة على مهارة الوثب و مهارة الخداع بالنظر أو الخداع بالجذع. كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية و من المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة و متعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية و يصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي أنه هناك ارتباط بين المخزون من المهارات و الصفات البدنية من جانب آخر (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 119)

2-3-4 المهارات الأساسية بالكرة:

و هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة و تشمل الطرق المختلفة للعب الكرة. تعتمد المهارات الأساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، رمية التماس و مهارات حارس المرمى (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة 41)

2-3-4-1مهارة الإحساس بالكرة:

تعني مقدرة اللاعب على تطويع الكرة و تحريكها بأجزاء جسمه المختلفة. تعكس هذه التقنية مدى إحساس الأجزاء المختلفة لجسم اللاعب بوزن الكرة و ملمسها و تقدير خط سيرها و حركة دورانها و شكلها .تنمي هذه التقنية مقدرة عضلات أجزاء الجسم المختلفة في التعامل مع الكرة بدفعها بدرجات 3مختلفة من القوة طبقا لإرادة اللاعب ذاته، و تحريكها على الأرض أو في الهواء (د. مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 3) و من هذه المهارات الاساسية في كرة القدم:

بعض المهارات الاساسية في كرة القدم :

ا-تقنيات المراوغة و التمويه و الخداع:

للأداء الجيد لهذه التقنيات يجب تنفيذ خداع متقن ثم الانطلاق في الاتجاه المطلوب مع مراعاة السيطرة التامة على الكرة أثناء تنفيذ المراوغة و الرشاقة في الأداء .أهم تقنيات المراوغة ما يلي:

- المراوغة بالتمويه إلى الجانب .
- المراوغة بالتمويه في جانبين عكسيين و المرور في الثالثة.
- المراوغة بالتمويه للتصويب.
- المراوغة بحسب الكرة للخلف ثم دفعها للإلمام.
- المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم ثم سحبها إلى الجانب العكسي.
- المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري.
- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة و عمل دائرة حول الذات.
- المراوغة بالتمويه للتمرير بخارج القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بسحب الكرة بأسفل القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بالتغيير الدائم للاتجاه بعيدا عن المنافس (مفتي إبراهيم حماد، 1990، صفحة 150).

-ب- تقنيات مهاجمة الكرة:

في أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة و ليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها.

و أهم تقنيات مهاجمة الكرة ما يلي:

- قطع طريق الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس آخر.
- استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري.
- تشتيت الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه.
- مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس (Garel (Pedro)، 1977، صفحة 143).

ج. مهارة رمية التماس: لأدائها يجب إمساك الكرة بأصابع اليدين بقوة و ميل الجذع للخلف، ثم المرجحة السريعة للجذع أماما مع رمي الكرة من خلف الرأس و متابعة الحركة.

ويمكن القول بأن رمية التماس من المهارات الأساسية يمكن القول بأن لتي يجب أن يجيدها اللاعب، حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أكبر

مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة اللعب. أصبحت رمية التماس من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت لأن تمرير الكرة من التماس للاعب في وضعية التسلل يسمح بها القانون، كما أصبحت تستعمل كالركنية و لهذا يجب أن يستغلها الفريق في بناء الهجوم لتحقيق الهدف .و هناك عدة أنواع لتنفيذ رمية التماس و هي كما يلي:

- رمية التماس و القدمان متلاصقان:
  - ❖ من الاقتراب .
  - ❖ من الثبات .
- رمية التماس من وضع الساق أماما و الأخرى خلفا.
  - ❖ من الاقتراب.
  - ❖ من الثبات .

د- تقنية الجري بالكرة: أهم النقاط الفنية للجري بالكرة بداخل و خارج القدم هي دفع الكرة بلمسها بخارج أو داخل القدم مع الاسترخاء المناسب ألجزاء الجسم، و تبادل توجه النظر بسرعة للكرة و المساحة المحيطة.

و- السيطرة على الكرة: نتطرق في كالمنا عن السيطرة على الكرة بعنصرين و هما كتم الكرة الملامسة للأرض و امتصاص الكرات في الهواء رمية التماس و القدمان متباعدتان من الثبات.

اما في بحثنا هذا فتطرقنا الى دراسة المهارات التالية :

ز-مهارة التمرير :

- التمرير القصير بباطن القدم: لأداء هذه التقنية جيدا يميل الجذع لإلمام مع الاحتفاظ بتوازن الجسم، ثم ضرب الكرة من منتصفها بباطن الكرة مثبت بالقوة المناسبة مع متابعتها.
- التمرير بخارج القدم: توضع القدم الضاربة خلف و إلى الجانب من الكرة، يثبت مشط القدم ليضرب الكرة بالقوة في الاتجاه المرغوب.
- التمرير الطويل بالقدم: يقترب اللاعب إلى الكرة بزاوية و سرعة مناسبة، ثم يضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من أسفلها بالقوة المناسبة بحيث تتابع الساق الضاربة الحركة خلف الكرة.
- التمرير بالرأس: تثبيت عضلات الرقبة مع فتح العينين و إغلاق الفم لتضرب الكرة بجانب الجبهة أو منتصفها، مع الاحتفاظ باتزان الجسم بعد الضرب.

-ص . تقنيات التصويب:

هناك عدة تقنيات التصويب في كرة القدم و التي نذكرها فيما يلي:

التصويب بوجه القدم للكرة:

- الاقتراب السريع للكرة .

- المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما أن يلاقي وجه القدم الكرة مفرودا و الركبة وفق الكرة.
- الاحتفاظ بالرأس موجها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب

-ص-2-التصويب بخارج الرجل:

يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للداخل قليلا و ملاقاة خارج القدم مفرود مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة و متابعة حركة التصويب.

-ص-3-التصويب الصاعد للكرة الهابطة:

عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفرود لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة.

-ص-4-. التصويب بالرأس:

أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم الإلمام و مقابلة الكرة بجبهة الرأس في منتصفها، مع متابعة ضرب الكرة و الهبوط محتفظا بالاتزان، و هناك نوعين و هما:

- التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين.
- التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحد (حسن عبد الجواد، 1998، صفحة 31).

1-3-الفئة العمرية اقل من 14 سنة:

من الأهمية أن يدرس مدربو الناشئين النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي الذي يحدث للناشئين سواء كانوا بنات أو بنين، لأن من شأن ذلك مساعدتهم على إدراك وفهم ما يستطيع الناشئون أن يؤدوه من خلال أجسامهم وما لا يستطيعون نظرا لأن كل مرحلة سنية لها المظاهر التي تميزها عن المراحل السنية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي.

ولقد حاولنا في هذا الفصل التركيز على معرفة معدل النمو في المرحلة السنية الواحدة الذي يختلف من صغير إلى آخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم، كما أن الاختلاف بين الصغار لا يكون فقط في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض، والذي يمكن أن يؤثر في القدرة على الأداء المهاري.

2-3-1مفهوم عملية النمو:

النمو عملية ينامكية تشمل سلسلة من التغيرات التي يمر بها الفرد منذ الوالدة حتى سن البلوغ، وخلاف تلك يزداد حجم الجسم وتتطور وظائفه بمعدلات سريعة، ويتميز بزيادة قدرة الجسم على التكيف، ونظرا لأهمية النمو بالنسبة لمستقبل الطفل فقد اهتم

الكثير من الباحثين بدراسته، واتحد في هذا الاتجاه أسلوبين أساسيين أحدهما هو الدراسات المقطعية العرضية والأسلوب الآخر هو الدراسات الطولية والنوع الأول هو الذي يجري على عينة كبيرة من الأطفال يتم دراستها وتشمل كافة مراحل النمو بأعمارها المختلفة، أما النوع الثاني وهو الدراسات الطولية فإنه يتم بتتبع مجموعة معينة من الأطفال خلال مراحل مختلفة من أعمارهم (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2003، صفحة 266).

2-4-2العوامل المؤثرة في النمو عند الطفل:

2-3-2-1- العوامل الوراثية :

ويقصد بها ما ينقل من الآباء والأجداد إلى الأبناء، وذلك عبر الجينات أو ناقلات الوراثة، وتظهر أكثر ما تظهر هذه العوامل الوراثية في لون الشعر وشكله، ولون البشرة وطول القامة، وبناء الجسم، وفي بعض القدرات كالذكاء، فالعوامل الوراثية تؤثر في تكوين الطفل، والحقيقة أن الوراثة تضع الحدود العامة التي تحدد تصرف الإنسان حيال البيئة وكيفية استفادته من الظروف البيئية.

2-3-2-2- العوامل أو المؤثرات البيئية :

ويقصد بالبيئة كل ما يحيط بالإنسان من ظروف مناخية وتضاريس وحرارة وبرودة ورطوبة وإضاءة وتهوية، وما يوجد في البيئة من تلوث، ومصانع ومبان ومظاهر حضارية وغلاف جوي وضوضاء أو زحام وتكدس، ويحدث من أحداث ووقائع، وكل ما هو خارج عن الإنسان يقع في بيئته. في مجموعة أو مجمل الظروف الخارجية تلك العوامل القادرة على التأثير في الكائن الحي، ولكن البيئة

تختلف عن المثيرات التي تثير الفرد، ذلك لأن هناك بعض المثيرات الداخلية في داخل الفرد ذاته (عبد الرحمن العيسوي، 2009، الصفحات 23-24).

2-3-2-3-مرحلة المراهقة المتقدمة (11-14) سنة:

تتميز هذه المرحلة بزيادة سرعة النمو البدني نسبيا عن المرحلة السابقة، وتبدأ الفروق بين البنين والبنات في الطول والوزن في الظهور، حيث يزداد طول ووزن البنات عن البنين.

تتضح في هذه المرحلة الفروق بين البنين والبنات في النشاط الحركي، حيث يميل البنون إلى النشاط الذي يتسم بالجرأة والشجاعة، والهدف إلى مقارنة ما لديهم من قوة وسرعة بأقرانهم من نفس العمر للتباهي بالقدرات الحركية، أما البنات فيملن إلى يتحسن أداء الجهاز الحسي للطفل في هذه المرحلة مما يساعده على إمكانية الاستمرار والتركيز في النشاط لمدة أطول عن المرحلة السابقة، كما أن هذا التحسن سوي يساعده على تمييز الإيقاعات الحركية وضبطها مهما اختلفت سرعتها .

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة، بسبب نمو العضلات الصغيرة المسئولة عن الحركات الدقيقة، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته والتحكم فيها، ولهذا يتصف أداؤه الحركي ولياقة والإنسانية وحسن التوقيت بالإضافة إلى القوة والسرعة إذا تطلب الأمر ذلك.

1-3-2-النمو العقلي:

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي، وتتضح ذلك على إدراك الأزمنة والمسافات والمساحات والحجوم والأشكال، وكذلك القدرة على النتائج بأسبابها وإدراك العالقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه وتحويله من موضوع إلى آخر الأمر الذي عده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة والقدرة على الوصف الدقيق عامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة، وكذلك القدرة على التعامل مع أكثر من نوع في وقت واحد .

يبدأ الطفل هذه المرحلة في إدراك المعاني التجريدية، مثل الصدق والأمانة والخيانة والمساواة والحرية والديمقراطية .

يستمر الطفل في هذه المرحلة في محاولة اكتشاف البيئة والتعرف عليها، ولكنه يعتمد اعتمادا كبيرا على حواسه وخبراته التي يكتسبها من تفاعله مع عناصرها، وذلك من توجيه الأسئلة الذي كان سمة المراحل السابقة (أحمد أمين فوزي ، 2003، الصفحات 59-60).

2-3-3 النمو الإنفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالا لإشباع حاجاته النفسية .طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك آلاما نفسية شديدة قد تقوده أحيانا إلى الانتقام والعدوان .

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين واتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو بالمدرسة، حيث أنه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولائه وانتمائه لوالديه .

- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار وخاصة ذوي القدرات الخاصة كالأبطال، ويتحمس لهم ويدافع عنهم دفاعا شديدا.
- يميل الطفل إلى اقتناء الأشياء ويهتم بها حيث يقوم بتصنيفها مثل طوابع البريد والفراش والأصداف وصور الأبطال.
- يميل أيضا الطفل إلى التنافس ولكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى، كما يهوى الرحلات والمغامرات التي تساعده على اكتشاف الحقائق التي يدركها الكبار.
- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة، كما يميل أيضا إلى العنف والخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لاكتشاف ما لديه من قدرات بدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين (أحمد أمين فوزي ، 2003، الصفحات 60-61) .

2-3-3 النمو الإجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق اللعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة، وبالتالي يصبح تأثير

الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه، ولهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات.

- ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا وفي نفس الوقت يسعى إلى الانضمام إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من يميل أطفال هذه المرحلة خلال تعاملهم مع بعضهم أن يكون لهم رموز خاصة يتعاملون بها ويخفون بها مقاصد سلوكهم عن الكبار، تأكيدا لحريتهم واستقلالهم عن السلطة المفروضة عليهم من الكبار.
- يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه، وقد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر.
- يتعرف طفل هذه المرحلة بما يتمتع به أقرانه من قدرات وما لديهم من مميزات، حتى يصل به الأمر إلى التباهي بقدرات زميله أمام والديه.
- يخضع الطفل تماما للقيادة ويسعى إلى معاونتها والالتزام بتنفيذ تعليماتها (أحمد أمين فوزي ، 2003، الصفحات 61-62).

الخلاصة :

بعد الاطلاع على كرة القدم والتعرف على تاريخها وقوانينها و متطلبات اللعب في كرة القدم واهم منافسة كرة القدم يمكن أن نستنتج أن لعبة كرة القدم هي

لعبة ذات تاريخ قديم . كما يمكننا الاستنتاج إن هذه الرياضة هي رياضة منضمة و تحتاج الى رفع مستوى الاداء المهاري حيث يعتبر واحدا من أكثر الاتجاهات أهمية في تطوير مستوى الرياضي حيث أصبح يساير التكنولوجيا الحديثة.

تمهيد:

ان البحوث العلمية مهما كانت اتجاهها و انواعها تحتاج الى منهجية علمية للوصول الى اهم نتائج البحث قصد الدراسة و بالتالي تقديم و تزويد المعرفة العلمية باشياء جديدة وهامة .ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها و موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج الى الكثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم و اعداد خطوات ميدانية و اجرائية في الخضوع الى تجربة البحث الرئيسية و بالتالي الوقوف على اهم الخطوات التي مفادها التقليل من الاخطاء و استغلال اكثر للوقت و الجهد انطلاقا اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث الى انتقاء الوسائل و الادوات المستعملة المعنية بتجربة البحث .

1-1-منهج البحث:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (تركي، 1984، صفحة 131)

ولما كان موضوع الدراسة هو اثر برنامج تدريبي باستخدام التماترين المدمجة (بدني –مهاري) في تنمية الاداء المهاري لناشئين متدريبين 14-15 سنة

فقد كان المنهج **التجريبي** هو الملائم و الأمثل للوصل إلى تحقيق الأهداف و نتائج الفرضيات الخاصة بموضوع الدراسة.

1-2- مجتمع وعينة البحث:

تعرف العينة على أنها:" مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثله للمجتمع لتجري عليها الدراسة" (زرواتي؛ 2002).

تضمن مجتمع بحثنا 92 لاعب كرة القدم U14 والذين تتراوح اعمارهم بين 14 و15 سنة لنادي شباب وادرهيو دائرة وادرهيو ولاية غليزان.. تم اختيار افراد عينة البحث بطريقة عشوائية حيث بلغ عدد افراد العينة 20 لاعب و هم يمثلون" 22%" من المجتمع الاصلي .

كما قام الطالبان بالاختبار على عينتين واحدة تجريبية و اخرى ضابطة .

1-3-متغيرات البحث

المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي أحدث تغيرات طرأت على متغير آخر وهو أيضا الذي تم بحث أثر في متغير آخر ويمكن لباحث التحكم فيه في الكثير عن تبيان هذا الأثر باختلاف قيم ذلك المتغير .و المتغير المستقل في بحثنا هو: التمارين المدمجة .

المتغير التابع : يعرف بأنه ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه

الأداء المهاري في كرة القدم

1-4- مجالات البحث:

1-4-1 المجال المكاني :

المركب الرياضي يقع في وسط دائرة وادي رهيو.

1-4-2 المجال البشري:

20لاعب كرة القدم اعمارهم اقل من 14 سنة

1-4-3المجال الزمني:

امتدت فترة من 12-3-2019الى غاية 25-4-2019 حيث خلال هذه الفترة قام الباحثان بوضع اختبارات قبلي على العينة ثم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمارين مدمجة و في الاخير الاختارات البعدية

1-5-ادوات البحث:

قصد التحقق من الفرضيات البحث و الاجابة على التساؤلات المطروحة وجب علينا اتباع افضل الطرق و الاستعانة بالادوات الضرورية المساعدة و التي تمثلت في:

الملاحظة:

من اهم ادوات جمع البيانات و غالبا ما تكون السبب المباشر في معرفة المشكلة عند الباحث ، حيث تمكن من مشاهدة مجموعة ما و بشكل مباشر.

الاستبيان :

يعتبر من وسائل الاستقصاء و جمع المعلومات الاكثر فعالية في خدمة البحث،

واستعملنا الاستبيان في عرض الاختبارات المهارية على الخبراء قصد تحكيمها

الاختبارات المهارية :

اعتمد الباحثان على بطريات اختبارات مهارية مقننة اقترحت وقوبلت بالإيجاب من طرف الدكاترة و أساتذة تقيس الجوانب المهارية للاعبي عينة البحث والمتعمقة بموضوع الدراسة و قد كانت كالتالي: يبدأ اللاعب عند الإشارة بالجري بالكرة من خط المنتصف ليمر بين الشواخص البعد بينها 2م، ويبعد أول شاخص عن خط البداية 4 متر، ومباشرة بعد الانتهائ يقوم بتمريرة طويلة لتسقط في الدوائر المحددة، ليجد بعدها كرتين يمررهما بعد تخطي الأقماع للتسجيل في المرمى الصغير الموجود على بعد 10 متر على اليمين ثم على اليسار على التوالي تتراوح أبعدهما 1 متر عرض، و 0.60 ارتفاعا، ثم يأخذ الكرة الرابعة ليمررها إلى المقعد السويدي ثم يستقبلها ليسددها مباشرة نحو المرمى المقسم إلى مناطق للتهديف محددة بـ: 1 متر عن القائم الأيمن و 1 متر عن القائم الأيسر وبعدها الكرة الخامسة يرواغ بها الأقماع و يسدد على المرمى.

كيفية التسجيل:

التمريرة الطويلة:

02 نقطتان عند سقوط الكرة داخل الدائرة الصغيرة.

نقطة واحدة عند سقوط الكرة داخل الدائرة الكبيرة وخارج الدائرة الصغيرة.

00 عند سقوط الكرة خارج الدائرتين أو ارتطامها بالأرض قبل السقوط في الدائرة.

- **دقة التمرير:**

02 نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المرمى الصغير مباشرة.

- **دقة التهديف:**

02 نقطتان عند تسجيل الكرةداخل المنطقة المحددة 1م، عن القائم الأيمن و الأيسر.

01 نقطة عند تسجيل الكرة في وسط المرمى أو ارتطامها بمحيط المرمى.

00 عند خروج الكرة خارج الإطار أو ملامستها الأرض قبل الدخول.

طريقة الحساب:

الزمن الكلي للإختبار: يحتسب الزمن الكلي للإختبار من البداية حتى الإنتهاء من التهديف.

مجموع الدرجات المحصل عليها.

عدد المحاولات:

يمنح اللاعب محاولتين يحتسب معدلهما. (الكريم، 2016 2017)

الوسائل الاحصائية :

من بين الوسائل التي لا يمكن للباحث الاستغناء عنها او تجاهلها مهما كان نوع الدراسة التي كان يقوم بها ،بل يجب الاعتماد على الاحصاء الذي يمدنا بالوصف الموضوعي الدقيق .

ادوات البحث تمثلت في اختبار مهاري مركب يهدف الى قياس سرعة الاداء .

1-6- الدراسة الاستطلاعية:

بعد قيام الطالبان بدراسة استطلاعية في بعض النوادي الرياضية و ملاحضتها ،و سؤال المدربين عن مستوى الاداء المهاري للاعبي كرة القدم ، استخلصنا ان بعض المدربين صرحوا ان البرامج التدريبية باستخدام التمارين المدمجة لها اثر لرفع مستوى الاعداد المهاري و البدني للمتدربين.

و بناءا عليه تم وضع برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة (بدني –مهاري) حتى يتمكن المتدرب من رفع مستوى اداء اللاعبين المهاري

1-7- الدراسة الاساسية :

قام الطالبان بوضع اختبار مهاري مركب هدفه قياس سرعة الاداء ، حيث تم ترشيح وحدات الاختبار من قبل مجموعة من الاساتذة المختصين في معهد التربية البدنيةو الرياضية مستغانم في الفترة الممتدة من 20-02-2019 الى 08-03-2019

و و بعد ترشيح الاستمارة تم اختيار وحدات الاختبار بناءا على اراء الاساتذة (سنوسي عبد الكريم –كوتشوك–ميم مختار –.حيث احتوى هذا الاختبار على اختبارات جزئية تدرس مهارتي التمرير و التصويب، اختبار التمريرات الطويلة ،اختبار دقة الاداء ،و اختبار التصويب. و بالاضافة الى هذا الاخير يقوم الاختبار بقياس سرعة الاداء اي سرعة تنفيذ الاختبار بالثانية.

و بعدها قام الطالبان الباحثان باجراء الاختبار القبلي يوم12-03-2019

بينما تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المتقرح باستخدام التمارين المدمجة في الفترة الممتدة من 15-03-2019 الى23-04-2019

وبعد انتهاء وحدات البرنامج التريبي المقترح تم اجراء الاختبار البعدي يوم 25-04-2019

و بعدها تم جمع و تحليل البيانات في الجداول البيانية كما سيتم عرضه في الفصل الثاني المتعلق بعرض و تحليل النتائج

خلاصة :

وعليه وقصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الطالبان الباحثان خلال هذا الفصل الى عرض مفصل حول منهجية خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية وهذا تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية حيث تم التطرق في هذا الفصل الى توقيع المنهج في البحث العينة ، مجالات البحث متغيرات البحث و الأدوات المستخدمة في البحث كما تطرق الباحثان الى الوسائل الاحصائية المستخدمة بغية الوصول الى اصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث، عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يتمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها و يشير **وود**" بخصوص التجربة " أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية "

لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها و الاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته، و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الإبتكارية النافدة، و على هدا الأساس اقتضى الأمر على الباحثين إلي تحليل النتائج وإعطاء حوصلة إلي كل النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلي أن عرض هذه النتائج يكون في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي، كما أنه تم تمثيل هذه النتائج في شكل أعمدة بيانية.

2 -1عرض نتائج البحث.

2-1.عرض نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية، الضابطة)

استخدمنا المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وكذا اختبار (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين فدلت النتائج على مايلي:

جدول رقم 01 يوضح قيمة (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الاختبار القبلي.

المقاييس الاحصائية / الاختبارات		العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية 2ن-2	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س-	ع	س-	ع					
اختبـارات مهارية	التمريرات الطويلة	0.8	0.42	0.9	0.31	0.6	2.10	18	0.05	غير دال
	قوة ودقة التمريرات	1.4	0.51	1.3	0.48	0.44				غير دال
	دقة التهديف	0.8	0.63	0.7	0.67	0.34				غير دال

من الجدول- 01 - أعلاه يظهر مدى التجانس الموجود بين عينة البحث الضابطة و التجريبية بعد إجراء الاختبار القبلي المتضمن لتلك المهارات وهذا مايبينه الجدول أعلاه ،عالج الطالبان تلك النتائج إحصائيا ،ولهذا الغرض إستخدم الباحثان ت ستيودنت لإستخراج قيمة ت المحسوبة ومقارنتها مع ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2ن-2ومن خلال الجدول يتضح أن جميع القيم **ت** المحسوبة والتي تأرجحت بين 0.20 كأصغر قيمة و 0.60 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة **ت** الجدولية التي بلغت 2.10 عند درجة الحرية 2ن-2=18 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا مايدل علي أن الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المذكورة ،فرق غير دال إحصائيا مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات وهذا مايدل علي التجانس القائم بين المجموعتين في بحثنا.

2-1-2. عرض نتائج الاختبارين (القبلي و البعدي) للعينة الضابطة والعينة التجريبية.

2-1-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار مهاري مركب (التمريرات الطويلة).

جدول رقم 02 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية (التمريرات الطويلة).

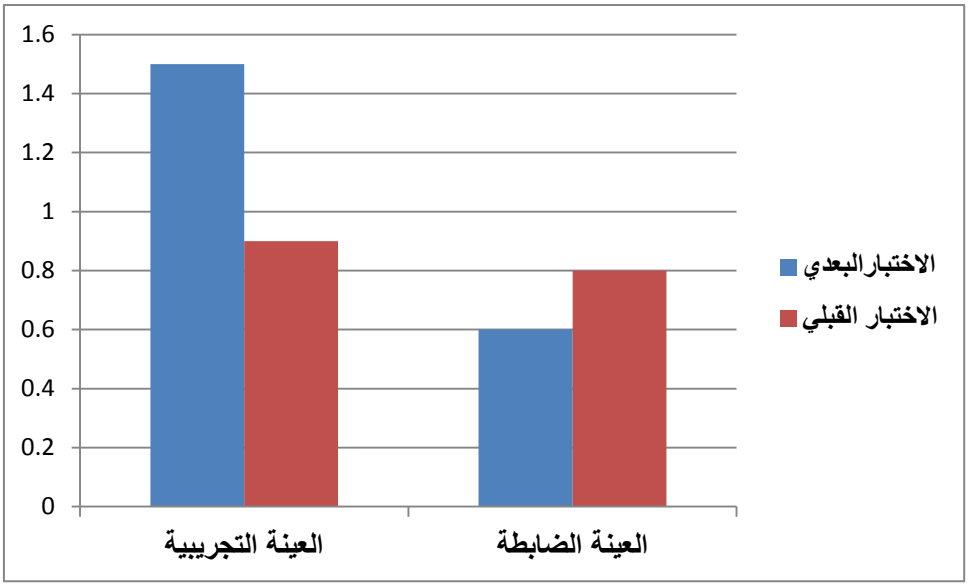
العينات المقاييس الإحصائية / الاختبارات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية(ن– 1)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع					
العينة التجريبية	10	0.9	0.31	1.5	0.7	2.71	2.26	9	0.05	دال احصائيا
العينة الضابطة	10	0.8	0.42	0.6	0.51	1				غير دال احصائيا

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية التي طبقت عليها برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة قد0.9 بلغت وانحراف معياري قدره 0.31 أما الاختبار البعدي عند نفس العينة بلغ قيمة المتوسط الحسابي 1.5 والانحراف المعياري 0.7بينما بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 1.38 وبانحراف معياري قدره 0.21 أما الاختبار البعدي لهذه العينة فبلغ المتوسط الحسابي 0.8 والانحراف المعياري 0.42وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند درجة الحرية 2ن–2=18 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا توجد فروق معنوية بين متوسطات النتائج القبلية والبعدية أما بالنسبة على العينة التجريبية فبلغت ت المحسوبة 2.71وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت 2.26 عند درجة الحرية ن2 –2 = 18 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية .

وعليه يستخلص الطالبان الباحثان أن استخدام برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة ضمن حصة تدريبية قد أعطى الأثر الايجابي في تنمية مهارة التمرير (التمريرات

الطويلة) لدى عينة البحث التجريبية ، ويرى الطالبان الباحثان أن هذا التحسن يرجع إلى دور التمارين المدمجة خلال مدة تطبيق الوحدات.

وهذا مايبينه الشكل رقم 02



الشكل البياني رقم " 02" يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في الاختبارات المهارية (التمريرات الطويلة).

من الشكل 02 يتبين ان العينة التجريبية حققت أكبر متوسط حسابي في اختبارمهارة التمرير مما يدل على ان الوحدات التدريبية المقترحة اشتملت على تمارين قد طورت مهارة التمرير .

2-1-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية (قوة ودقة التمرير).

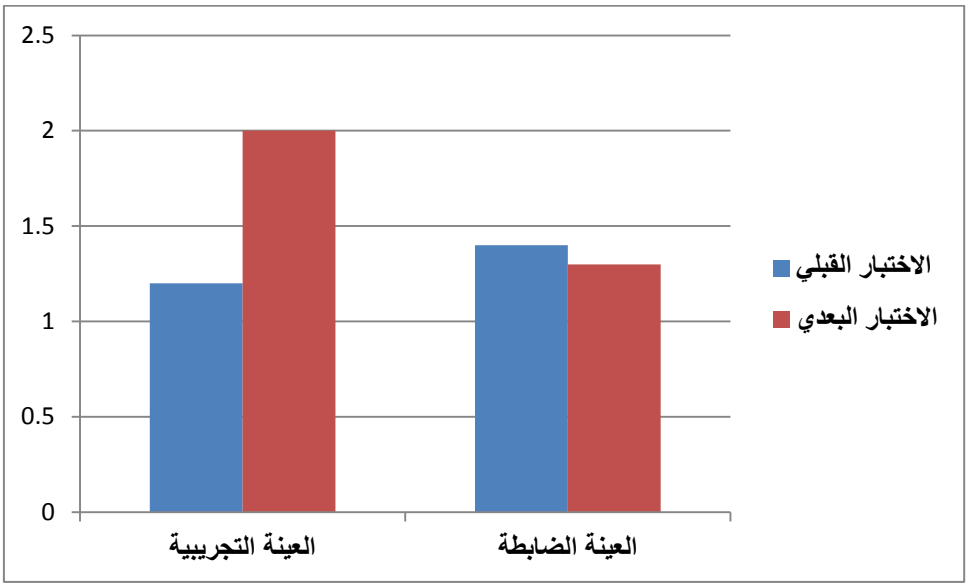
جدول رقم 03 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية (قوة ودقة التمرير).

العينات المقاييس الإحصائية / الاختبارات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية(ن– 1)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع					
العينة التجريبية	10	1.3	0.48	2	0	4.58	2.26	9	0.05	دال احصائيا
العينة الضابطة	10	1.4	0.51	1.2	0.63	0.80				غير دال احصائيا

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية التى طبقت عليها الوحدات التعليمية بلغ 1.3والانحراف المعياري 0.48 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 2 والانحراف المعياري 0 بينما بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي 1.4 والانحراف المعياري 0.51 أما الاختبار البعدي لهذه العينة بلغ متوسط الحسابي 1.2 والانحراف المعياري 0.63وبعد إستخدام **ت** ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.80 وهي أصغر من قيمة **ت** الجدولية التى بلغت 2.26 عند درجة الحرية ن2–2=18 عند مستوى الدلالة 0.05مما يدل علي أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات نتائج القبلية والبعدية،أما بالنسبة إلى العينة التجريبية فبلغت **ت** المحسوبة 4.58وهي أكبر من قيمة **ت** الجدولية التى بلغت 2.26 عند درجة الحرية ن2–1=19 عند مستوى الدلالة 0.05مما يدل علي أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات نتائج القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية.

كما إتضح للطالبان الباحثان من الجدول أعلاه أنه سجل نسبة من التطور للعينة البحث التجريبية وذالك لصالح الاختبار البعدي لها.

وعليه يستخلص الطالبان الباحثان أن إستخدام التمارين المدمجة ضمن حصة تدريبية أعطى أثر إيجابي في تنمية قوة و دقة التمرير كذلك ،ويري الطالبان أن هذا التحسن هو نتيجة إستخدام التمارين المدمجة داخل الوحدات التدريبية التعليمية لحصة وهذا ماتبينه نتائج الاختبارات المهارية (قوة و دقة التمرير) الذي يعتبر أداة قياس مهارة التمرير.



الشكل البياني رقم " 03" يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (قوة ودقة التمرير).

2-1-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار مهاري مركب (دقة التهديف).

جدول رقم 04 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (دقة التهديف).

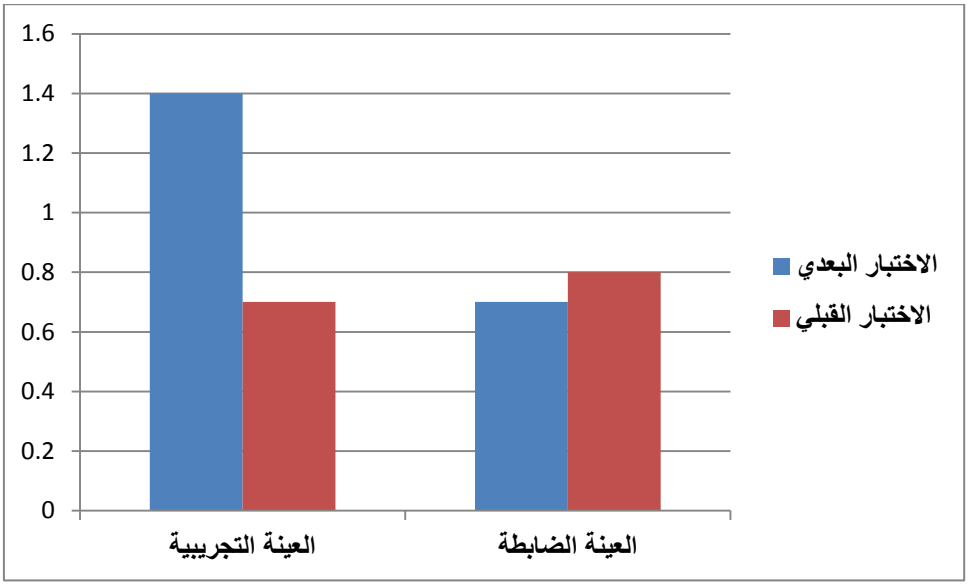
العينات المقاييس الإحصائية / الاختبارات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية(1ن – 1)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع					
العينة التجريبية	10	0.7	0.67	1.4	0.84	4.58	2.26	9	0.05	دال احصائيا
العينة الضابطة	10	0.8	0.63	0.7	0.48	0.36				غير دال احصائيا

حققت المجموعة التجريبية متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي يقدر ب 0.7 وانحرافا قدره 0.67 أما الاختبار البعدي فمتوسطه1.4 وانحرافه المعياري قدره0.84 ونسبة "ت" اختبار ت ستودنت ب 4.58 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2ن-2=18 عند "ت" الجدولية مساوية ل 2.26 وهي أصغر قيمة من "ت" المحسوبة وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك دال إحصائيا.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره0.8 وانحرافا معياري قدره0.63 ومتوسطا حسابيا بعدي قدره 0.7 وانحراف معياري0.48 وقدرت "**ت**" المحسوبة . 0.36عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية

2ن-2=18 وعند "**ت**"الجدولية 2.26 إذن "**ت**" المحسوبة أصغر من "**ت**" الجدولية هذا يعني لا يوجد فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي وذلك غير دال إحصائيا.

وتوافقت الدراسة الحالية مع دراسة مرسلي العربي و مقدس ادريس ،وعليه يستخلص الطالبان الباحثان أن الحصص المقترحة التي تتضمن التمارين المدمجة للمتدربين كان لها دور إيجابي في تحسين دقة التهديف (التصويب) لدى اللاعبين على عكس اللاعبين العينة الضابطة التي تعمل تحت مدربها.



الشكل البياني رقم " 04" يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (دقة التهديف).

2-1-6. عرض نتائج الاختبارات البعدية للعينتين (التجريبية، الضابطة).

2-1-6-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار مهاري مركب (التمريرات الطويلة).

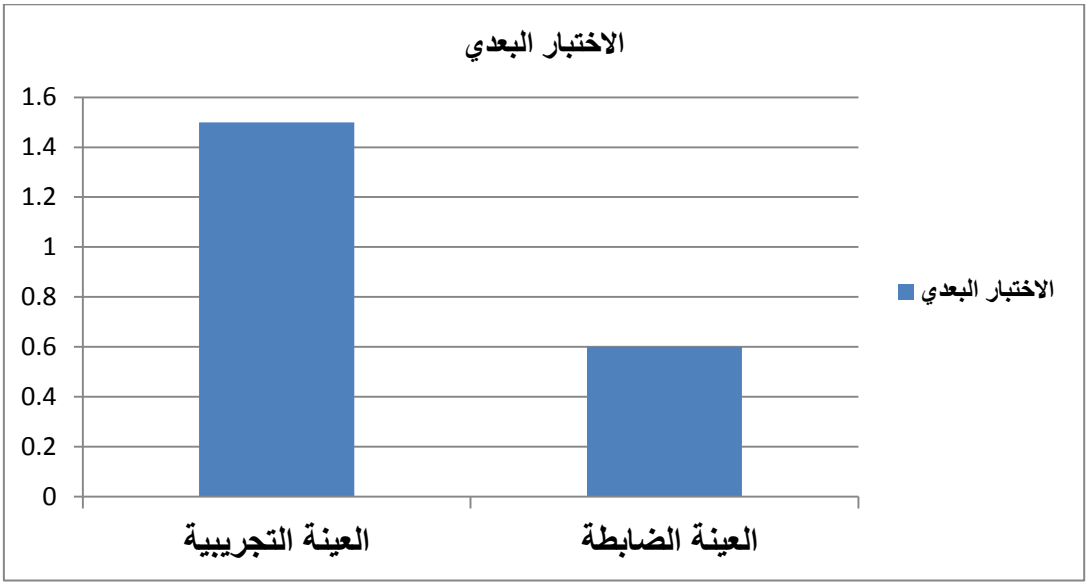
جدول رقم05 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في الاختبارات المهارية (التمريرات الطويلة).

درجة الحرية 2 ن -2 = 18 ، مستوى الدلالة 0.05 .

نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم 05 للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتي 2.10 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 3.25عند درجة الحرية 2ن-2=18 ومستوي الدلالة 0.05 وهذا يدل علي وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها برنامج

المقاييس / الإحصائية العينات	س 2	ع 2	ت المحسوبة	ت جدولية
العينة الضابطة	0.6	0.51_{74}	2.10	3.25
العينة التجريبية	1.5	0.7		

تدريبي باستخدام تمارين مدمجة أنظر الشكل رقم05.



الشكل البياني رقم 05يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (التمريرات الطويلة).

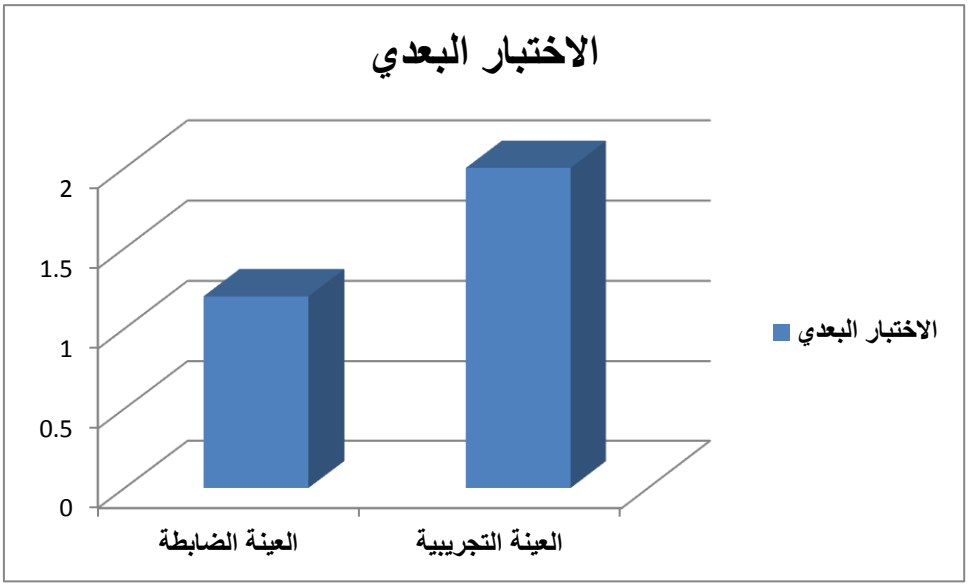
2-1-7-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مهاري مركب (قوة ودقة التمرير).

جدول رقم 06 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مهاري مركب (قوة ودقة التمرير).

درجة الحرية 2 ن -2 = 18 ، مستوى الدلالة 0.05

المقاييس الاحصائية	س2	ع2	ت المحسوبة	ت الجدولية
العينة الضابطة	**1.2**	*0.63*	*2.10*	*4.00*
العينة التجريبية	*2.00*	*0.00*		

نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم06للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتي 2.10 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 4 عند درجة الحرية 2ن-2=18 ومستوي الدلالة 0.05 وهذا يدل علي وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها برنامج التمارين المدمجة أنظر الشكل 06



الشكل البياني رقم 06 يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في الاختبارات المهارية (قوة ودقة التمرير).

2-1-8-3-عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في الاختبارات المهارية (دقة التهديف).

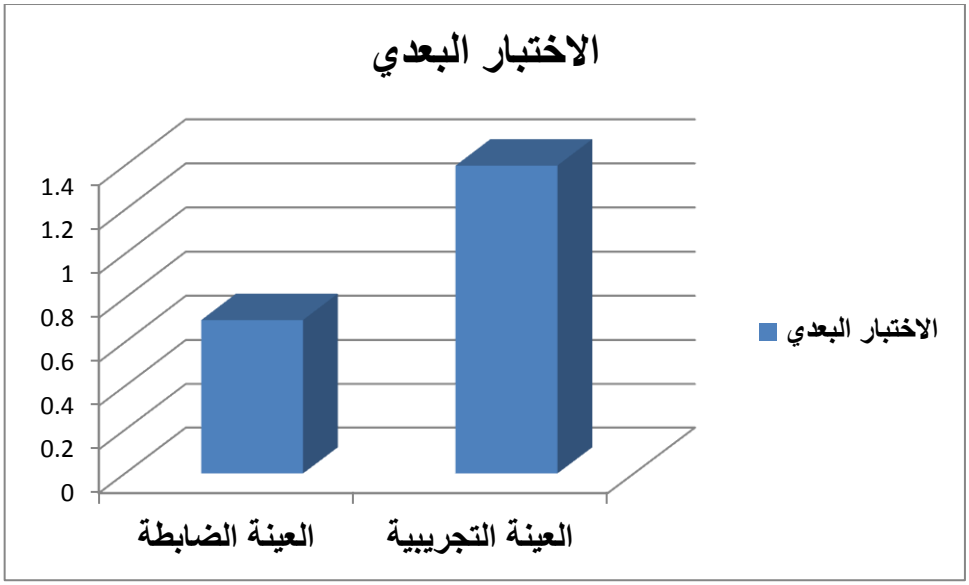
جدول رقم 07 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في الاختبارات المهارية (دقة التهديف).

درجة الحرية 2 ن –2 = 18 ، مستوى الدلالة 0.05

المقاييس الاحصائية / العينات	س2	ع2	ت المحسوبة	ت الجدولية
العينة الضابطة	0.7	0.48	2.10	2.27
العينة التجريبية	1.4	0.48		

نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم07للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتي 2.10 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.27

عند درجة الحرية 2ن–2=18 ومستوي الدلالة 0.05 وهذا يدل علي وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها برنامج التمارين المدمجة أنظر الشكل رقم07.



الشكل البياني رقم 07 يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار مهاري مركب (دقة التهديف).

2-2-الاستنتاجات:

- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم
- أدى البرنامج التدريبي المقترح الى تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التمريرات الطويلة ،دقة التمرير ، دقة التهديف)
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين وهو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين وهو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم .
- على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في المهارية أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطة النتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج التحضير البدني المدمج.

2-3- مناقشة نتائج الفرضيات :

- **مناقشة نتائج الفرضية العامة:**

و التي يفترض فيها الطالبان ان للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المدمجة تأثير إيجابي في تنمية الأداء المهاري في كرة القدم لفئة أقل من 14 سنة. من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية المتحصل عليها يتضح وجود فروق دالة إحصائيا في قياس التمرير و التصويب بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (1-2-3-4-5) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات

المهارية القبلية والبعدية لعينتي البحث. إن البرنامج التدريبي للتحضير البدني المدمج المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية المهارات كرة القدم، وان استخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المندمجة كرة القدم (الأواسط) قد أدى إلى تنمية مهارة التمرير و التصويب بالإضافة إلى بعض الصفات البدنية الأخرى ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة كدراسة مرسلي العربي و مقدس ادريس التي خلصت ان التمارين المدمجة التي اكدت بحقائق ان التمارين المدمجة تنمي الجانب المهاري للاعبين و هذا ما يؤكده alexander dallel" ":(أن التحضير البدني المدمج عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات بدنية للاعبين. و زيادة قدرة اللاعب على أداء المسافات القصيرة . و ايضا دراسة زكري صالح ومحيمدات صالح الدين بعنوان: "دراسة أثر التدريب المدمج (الشامل) على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم لدى الأواسط 16-18 سنة" . فقد اكدت اغلب الدراسات في مجال تطوير الاعداد المهاري في كرة القدم على اهمية التدريب المدمج في تطوير الاداء المهاري.و بعض اقوال العلماء اكدت ان التدريب الشامل والمدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن و أفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة (Marion. A, 2000, p. 35).

و على هذا الأساس استخلص الطالب الباحث أن هذه الفرضية قد تحققت.

- **مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى:** للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المدمجة تأثير إيجابي في تحسين دقة التمرير لفئة أقل من 14 سنة.

من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الاختبارات الخاصة بمهارة التتمرير لعينة البحث التجريبية بين الاختبارات القبلية و البعدية تبين لنا ان هناك و فروق الاختبارات دقة التمرير للعينة التجريبية و لصالح الاختباارت البعدية كما هو مبين في الجداول (2-5-3-6) مما يؤكد على مدى فاعلية التحضير البدني المدمج في تنمية دقة و قوة التمرير للاعبي كرة القدم اقل من 14 سنة . حرص الطالبين على بناء البرنامج التدريبي على اسس علمية .و يذكر شانون في اهمية التدريب المدمج على انه إكساب مستوى عالي من التحضير الخططي والذي بدوره يساعد على ربح الوقت وإبداع وضعيات تنافسية كما تساعد على إكساب سرعة تقنية كبيرة. (Chanon .r-baux, 1994)

و هذا ما استنتجه زكي صالح و حميدات صلاح الدين على إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التدريب المدمج وأثره في تحسين الجانب المهاري و الخططي لدى لاعبي كرة القدم .و هنا استنتج الطالبان تحقق الفرضية.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الاختبارات الخاصة بمهارة دقة التصويب و التهديف لعينة البحث التجريبية بين الاختبارات القبلية و البعدية تبين لنا ان هناك و فروق الاختبارات دقة التهديف للعينة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية كما هو مبين في الجداول (1-7) مما يؤكد على مدى اهمية التحضير البدني المدمج في تنمية دقة التصويب للاعبي كرة القدم اقل من 14 سنة.و يذكر أندري مونو على أن التدريب المدمج هو إدراج كل الأهداف التدريبية التعليمية و التنموية في كل تمرين أو لعبة بما في دلك الجوانب البدنية، التقنية و الخططية و النظرية و النفسية بنفس الصيغة التنافسية (Brueggeman, 2000, p. 08) .

كما يدكر فغلول السنوسي 2011 في مدكرة الماستر تحت عنوان "اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى العبي كرة القدم أواسط (17-19) سنة " على ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المدمجة دور هام في تنمية السرعة و يؤكد ايضا ان للتدريب المدمج اهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية و المهارية للاعبين . ويتفق الطالبان أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة. . فقد اكدت اغلب الدراسات في مجال تطوير الاعداد المهاري في كرة القدم على اهمية التدريب المدمج في تطوير الاداء المهاري. التدريب الشامل والمدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جدا، بحيث يسمح للاعب كرة على كسب مخزون معرفي و خططي و بدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية و جماعية تسهل على اللعب الديناميكي و المشاركة الفعالة . (Chanon .r-baux, 1994)

من خلال هده النتائج و الدراسات السابقة يستنتج الطالبان تحقق الفرضية .

2-4- الاقتراحات و التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الطالبان يوصيان بما يلي :

- التأكيد على استخدام التدريب المدمج في تطير مهارة التمرير خاصة في فترة المنافسة .

-الاهتمام بتدريب مهارة التصويب لانها من المهارات التي تحدد الانجاز في كرة القدم.

-أداء اختبارات لتقويم مستو ى الرياضي في مهارتي التمرير و التصويب حتى يكون

المدرب على درجة عالية من معرفة الرياضي و اداء تمرينات تتناسب مع قدرات اللاعب.

-الاهتمام بتصميم برامج تدريبية باستخدام التمارين المدمجة لقدرتها على تحسين الاداء المهاري.

6- الخلاصة العامة:

البرامج التدريبية باستخدام التمارين المدمجة تؤدي الى تطوير و تحسين مستوى الاداء المهاري للاعبي كرة القدم و نضرا لاهمية التدريب المدمج في تطوير مهارتي التمرير و التصويب وجب علينا الاهتمام باقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة في كرة القدم وقف المتطلبات الحديثة للتدريب الرياضي الحديث من اجل معرفة مدى تاثيرها على الاداء المهاري لكرة القدم الحديثة و كذى الرياضات الاخرى سواء كانت فردية او جماعية .

ولتحقيق أعلاه قام الطالبان الباحثان بوضع وحدات تدريبية ترتكز في محتواها علي مجموعة من الاختبارات المهارية وهذا ما توضح للطالبان على كشف حقيقة العلاقة بين التدريب المدمج و اهميته في تنمية الاداء المهاري للاعبي كرة القدم لفئة 14-15 سنة،واستخدام برنامج تدريبي اثر في تحسين بعض القدرات المهارية لدى العينة التجريبية والتي تطورت فيها النتائج مقارنة بنتائج العينة الضابطة وهذه الأخيرة لم يظهر شيء عليها يدل على التطور، هذا ما يدل على ان تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التمارين المدمجة المقترحة على العينة التجريبية قد اثر ايجابيا على تحسين بعض المهارات المختارة ويدل ايظا على أن هذه المرحلة هي انسب مرحلة لتحسين

القدرات المهارية ،وعليه يستخلص الطالبان الباحثان مجموعة من التوصيات انطلاقا من نتائج الدراسة .

1. المراجع باللغة العربية

2. أشرف جابر، صبري العدوي .(1996) .كرة القدم .مصر :مطبعة كلية التربية

3. أ .د كمال جميل الريضي .(2004) .التردريب الرياضي للقرن .21عمان–الأردن الرياضية للبنين.

4. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين .(2003) .فيسيولوجية اللياقة البدنية .القاهرة :دار الفكر العربي.

5. أحمد أمين فوزي .(2003) .مبادئ علم النفس الرياضي)المفاهيم التطبيقات الإسكندرية :دار الفكر العربي.

أمر الله أحمد البساطي .(1991) .أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته.

1. بطرس رزق الله .(1992) .متطلبات العب كرة القدم البدنية و المهارية .مصر مطبعة الإسكندرية.

2. حامي الصغار .(1988) .أصول التدريب .بغداد :دار الطباعة و النشر.

حسن عبد الجواد .(1998) .كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي. حسن عبد الجواد

1. حنفي محمود مختار .(1980) .الأسس العلمية في التدريب .القاهرة :مطبعة دار الفكر.

2. حنفي محمود مختار .(1994) .الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .مصر :دار الفكر العربي

3. . محمد حسن علاوي .(1972) .علم التدريب الرياضي .مصر :دار المعارف.

4. محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد .(1994) .أساسيات كرة القدم.

5. عبده حسن ابو السيد (2002).الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم :مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية

6. ثامر محسن، واثق ناجي .(1989) .كرة القدم و عناصرها ألساسية .العراق : مطبعة الجامعية بغداد.

.(1984)كرة القدم، ط .7بيروت –لبنان :دار العلم للملايين.

د محمود عوض بسيوني .(1992) .نظريات وطرق التربية البدنية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.

د مفتي إبراهيم حماد .(2001) .التدريب الرياضي الحديث .القاهرة :دار الفكر العربي.

7. د يحي السبد الحاوي .(2002) .المدرب الرياضي .مصر :المركز العربي للنشر.

8. رومي جميل .(1986) .فن كرة القدم، ط .2بيروت :دار النفائس.

9. عبد الرحمن العيسوي .(2009) .سيكولوجية الطفل والمراهقة .عمان :دار أسامة للنشر.

10. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق .(1997) .كرة القدم .مستغانم :المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

11. قادوس ,ص .ا .(1993) .الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي .القاهرة :مكتبة النهضة المصرية.

12. قاسم حسن حسين .(1990) .مبادئ علم التدريب الرياضي .بغداد.

13. محمد حازم ، محمد أبو يوسف .(2005) .أسس اختيار الناشئين في كرة القدم .مصر :دار الوفاء للطباعة و النشر.

14. مختار سالم .(1998) .كرة القدم لعبة الملايين، ط .2بيروت :مكتبة المعارف.

15. مفتي إبراهيم حماد .(1994) .الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.

16. مفتي إبراهيم حماد .(1990) .الهجوم في كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.

30.سنوسي عبد الكريم.(2016).تصميم اختبار مهاري مركب لقياس الأداء االمهاري عند ناشئي كرة القدم

2. المراجع باللغة الفرنسية:

1. Brueggeman. (2000). dfor the good of soccer. edition de boeck.
2. Chanon .r-baux. (1994). lentreinment physique et entigre. reevue EPS.
3. Dellal, A. (2008). de l'entrainement à la performance en football. Belgique: Editions de Boeck Université.
4. Garel (Pedro). (1977). Football technique, jeu, entraînement (traduit par le chercheur). Paris: éd Anphora.
5. Grosgerges.b. (1990). observation et entrainment en sport collectif. edition insep.
6. Marion. A. (2000). alaboration et evaluation des progremmes sportifs. edition de boeck.
7. marion.a. (2000). alaboration et evaluation des progremmes sportifs. Paris: edition de boeck.
8. philippe leruox. (2006). planification et entreinment. edition amphora

إختبار الأداء المهاري: اختبار مهاري مركب مقترح

الهدف من الإختبار: قياس سرعة و دقة الأداء

الأدوات المستخدمة:

يبدأ اللاعب عند الإشارة بالجري بالكرة من خط المنتصف ليمر بين الشواخص البعد بينها 2م، ويبعد أول شاخص عن خط البداية 4 متر، ومباشرة بعد الانتهاء يقوم بتمريرة طويلة لتسقط في الدوائر المحددة، ليجد بعدها كرتين يمررهما بعد تخطي الأقماع للتسجيل في المرمى الصغير الموجود على بعد 10 متر على اليمين ثم على اليسار على التوالي تتراوح أبعدهما 1 متر عرض، و 0.60 ارتفاعا، ثم يأخذ الكرة الرابعة ليمررها إلى المقعد السويدي ثم يستقبلها ليسددها مباشرة نحو المرمى المقسم إلى مناطق للتهديف محددة بـ: 1 متر عن القائم الأيمن و 1 متر عن القائم الأيسر وبعدها الكرة الخامسة يرواغ بها الأقماع و يسدد على المرمى.

شروط الأداء:

- في حالتي التمرير الطويل، ولتهديف بالتصويب يجب أن تلامس الكرة الأرض قبل وصولها

كيفية التسجيل:

التمريرة الطويلة:

02 نقطتان عند سقوط الكرة داخل الدائرة الصغيرة.

نقطة واحدة عند سقوط الكرة داخل الدائرة الكبيرة وخارج الدائرة الصغيرة.

00 عند سقوط الكرة خارج الدائرتين أو ارتطامها بالأرض قبل السقوط في الدائرة.

- **دقة التمرير:**

02 نقطتان عند تسجيل الكرة داخل المرمى الصغير مباشرة.

- **دقة التهديف:**

02 نقطتان عند تسجيل الكرةداخل المنطقة المحددة 1م، عن القائم الأيمن و الأيسر.

01 نقطة عند تسجيل الكرة في وسط المرمى أو ارتطامها بمحيط المرمى.

00 عند خروج الكرة خارج الإطار أو ملامستها الأرض قبل الدخول.

طريقة الحساب:

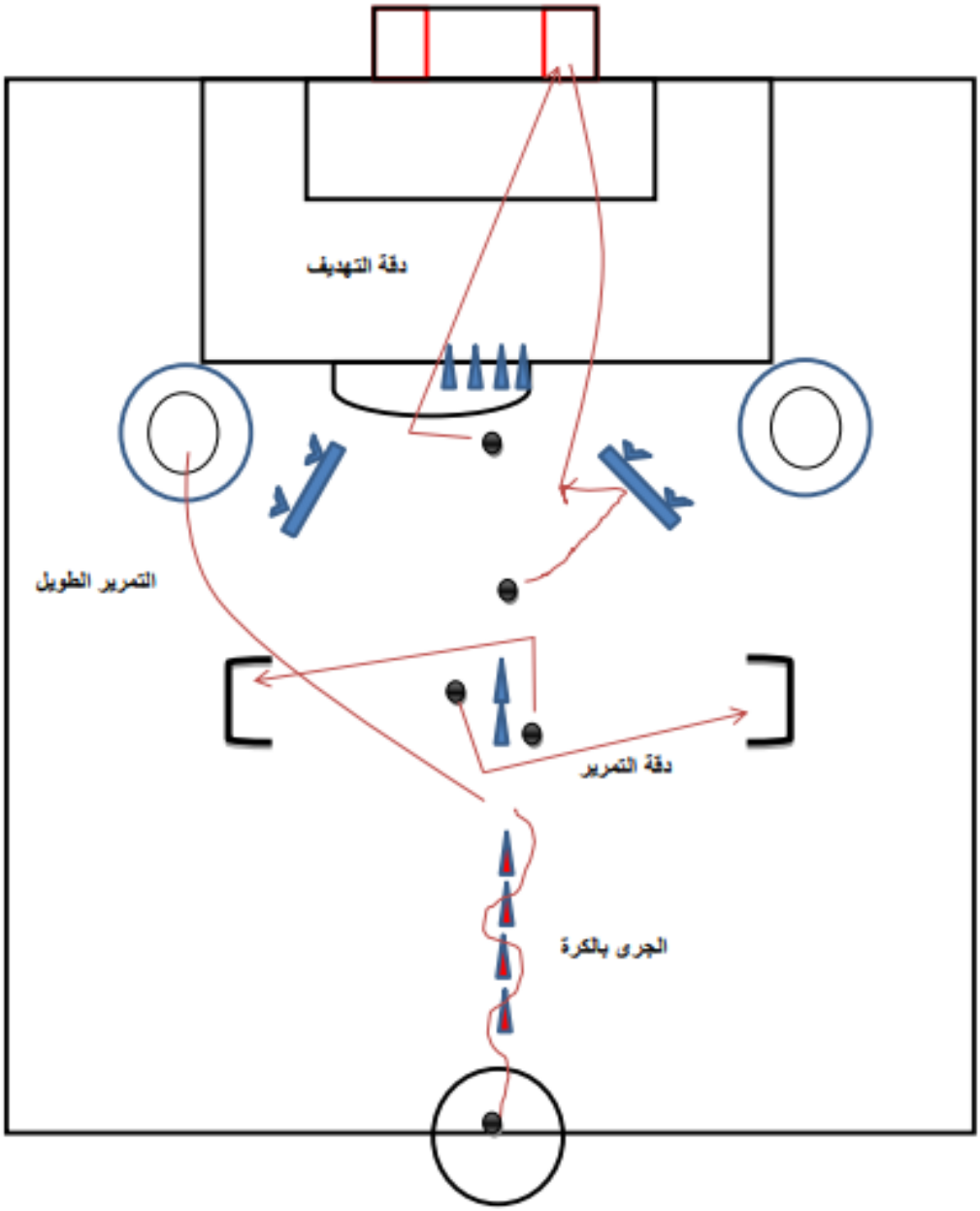
الزمن الكلي للإختبار: يحتسب الزمن الكلي للإختبار من البداية حتى الإنتهاء من التهديف.

مجموع الدرجات المحصل عليها.

عدد المحاولات:

يمنح اللاعب محاولتين يحتسب معدلهما. (الكريم، 2016 2017)

رسم توضيحي للإختبار



مذكرة رقم:01

المراحل	الأهداف	تمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	–تهيئة اللاعبين نفسياوبدنيا للدخول في التدريب	–جمع اللاعبين –التسخين بالكرة –القدرة الهوائية أربع أفواج من نفس عدد اللاعبين في ثلاث مربعات 8م 10م على بعد 45م بين مربع واخر –في كل مربع كرة عند سمع الصفارة 2 ضد 2 في حدود المربع يتم توقيف اللعب بعد دقيقتين –عند اشارة كل فوج يغير مكانه عدد التكرارات 4 مرات .	20د
المرحلة الرئيسية	01–تطوير الأداء الجماعي للفريق –لعبة حسب هدف الحصة –دورة هدفها التسديد نحو المرمى 02–تحسين القدرة البدنية الخاصة –السرعة بالاستخدام الكرة	–التمرين 01: –تشكيل 3 فرق –على ميدان 30م 40م زائد حارس المرمى –4 ضد 4 على شكل دورة كرويةالفريق الذي يفوز يبقى –اللاعبين يعتمدون على رأس الحربة اثناء اللعب –اللعب الحر –التمرين 02:	25د

		–جميع التمارين تقام في منطقة 30م 15م أ–عند اشارة المدرب كلا كل اللاعبين نصف دائرة –3قفزات نحو الأعلى ركبتين الى الصدر – يسترجع الكرة ثم الجري بها بمين ويسار رجليه	20د

مذكرة رقم:02

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	–تهيئة اللاعبين نفسياوبدنيا للدخول في التدريب	–شرح هدف الحصة –التسخين بالكرة –التسخين البدني العام والخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	20د
المرحلة الرئيسية	–التصويب على المرمى –احترام المنطقة و دقة التصويب	التمرين01: –داخل منطقة 18م فريقان يتكونان من 5 لاعبين نضع خطين متوازيين على بعد 5م من خط المرمى ويلعب الفريقان كرة عادية داخل المنطقة الباقية و التصويب يكون على خارج المنطقة المحرمة على الهدف الذي طوله 1م التمرين02: –الفريقان يتكون كل واحد منهما من 5 لاعبين يلعبون داخل منطقة الجزاء ونضع خطين متوازيين على بعد 5م من خط المرمى ونضع في كل جهة قمعين فوق خط 18م ويدافع كل فريق على الأقماع الموجودة داخل	25د

		المنطقة بينهما و يحاول الفريقان التصويب على أحد الأقماع الموجودة داخل المنطقة المحرمةللخصم وتحسب نقطة لمن اسقط القمع لخلق روح المنافس	20د

مذكرة رقم:01

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	–تهيئة اللاعبين نفسياوبدنيا للدخول في التدريب	–شرح هدف الحصة –التسخين بالكرة –التسخين البدني العام والخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	20د
المرحلة الرئيسية		التمرين: –تقسيم الفريق الى4 افواج كل فوج ب 5 لاعبين و لكل فوج كرة و يقومون بالتمرينات التالية : – بخط مستقيم محدد بشاهدين المسافة بينهم 10 م.ينطلق اللاعب من الشاهد الاول بالسرعة باتجاه التاني ثم العودة الى الشاهد الاول بالسرعة ايضا ، حيث يجد امامه الكرة فيقذفها نحو المرمى و نفس الشيئ للافواج الباقية مع عدد من التكرارات –نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون نصف دائرة –نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون منكسر	25د

		–نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون مثلث –على مستوى خط 18 م اللاعبون يعبرون سلسلة من الضربات .	20د

مذكرة رقم:04

المراحل	الاهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	-التاكيد على سلامة اللاعبين	-شرح هدف الحصة -التسخين بالكرة -التسخين البدني العام والخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	20د
-المرحلة الرئيسة	-التركيز على دقة في التمرير و العمل بالرجلين اليمنى و اليسري	-نقسم الفريق الى 4 افواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى و ذلك عن طريق المراوغة ثم التمرير نحو المرمى -نقسم الفريق الى فوجين متقابلين البعدبينهما 15م و نضع 4 اشخاص متقابلين مثنى مثنى يبعدان عن بعضهما 30م و يبعد كل زوج من الاشحاص عن ثكل فوج ب 15 م -ينطلق اللاعب بالكرة نحو الشواخص بحيث يمر عبرها بشكل 8 و عند النهاية يقذف بالكرة نحو الفوج 2 نفس العمل للفوج 2.	25د

		–نقسم الفوجين الى فوجين متقابلين يبعدان عن بعضها ب 5 م متقابلين للمرمى . –و تبعد مربعين ب 6 شواخص و نضع في وسط كل مربع قمع شاهد ،ينطلقاللاعب من الفوج 1 بالكرة ليمر على الشاخص 1.و عند وصوله الى الشاخص 2 يمررها بالعقب للقوج 2.و الذي ينطلق اللاعب الاول منه ليمر عبر الشاخص 1–2–4–عند وصوله الى الشاخص 3 ويمرر الكرة الى اللاعب الذي انطلق بالكرة اول مرة و هذا الاخير يقوم بالمرور عبر الشاخص 4–6 و ينهي عمله بالتمرير نحو المرمى	20د

ملخص البحث

تهدف الدراسة الى تقييم و تحسين المستوى المهاري من خلال اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة في كرة القدم.

و في هذا السياق هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التمارين المدمجة في تنمية بعض المهارات كرة القدم و عليه افترض الباحثان أن التمارين المدمجة المقترحة تؤثر إيجابيا في تنمية بعض مهارات كرة القدم (التمرير و التصويب) ، وقصد الأخذ بصحة التفسير المقترح تم العمل على عينة من اللاعبين 14-15سنوات قدر حجمها بـ: 20 لاعب والتي تمثل 23% من المجتمع الاصلي مقسمة إلى مجموعتين ، ضابطة و أخرى تجريبية ، حيث طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المدمجة .

بغية إصدار أحكام موضوعية حول مستوى تقدم المختبرين استخدمنا اختبار مهاري مركب مجزء الى اختبارات مهارية تقيس دقة التصويب و التمرير و سرعة تنفيذ الاختبار بالثانية المنتقاة من قبل الأساتذة المحكمين .

و عليه تم استخلاص أن العمل وفق استخدام التمارين المدمجة أثر إيجابيا في تنمية بعض مهارات كرة القدم .

Résume de la recherche

L’étude vise à évaluer et améliorer le niveau d’habileté en proposant un programme d’entraînement utilisant les exercices intégrés au football.

Dans ce contexte, l’étude visait à déterminer les effets de l’utilisation d’exercices intégrés dans le développement de certaines techniques de football. Joueurs 14-15 ans: 20 joueurs, représentant 23% de la communauté d'origine, répartis en deux groupes, un témoin et un expérimental.

Afin de formuler des jugements objectifs sur le niveau de progression des testeurs, nous avons utilisé un test d’aptitude composite, qui est divisé en tests de compétence qui mesurent l’exactitude de la correction et de la réussite ainsi que la vitesse d’exécution du test dans la seconde étape choisie par les professeurs.

Il a été conclu que l'utilisation d'exercices intégrés avait un impact positif sur le développement de certaines compétences de football.