

المركز الجامعي الونشريسي بتيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات نشاطات التربية البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

**أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض  
المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم U13  
(دقة التسديد ، التمير الطويل ، رمية التماس)**

بحث تجريبي أجري على لاعبي تدريبي الدموي لكرة القدم U13

تحت إشراف الدكتور :

- نغال محمد

من إعداد الطلبة :

- معروف يوسف

- مسعودي مراد عبد الرحمن

السنة الجامعية:

2019-2018

## كلمة شكر

نحمد الله على نعمة البدن والعقل السليم، ونعمة التعليم، ونعمة

أن هدانا إلى صراطه المستقيم، صراطا كان كله علما وتعليم،

بفضلك يا من بعباده رحيم.

كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان إلى الأستاذ المشرف "الدكتور نغال

محمد"

لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة،

لاستقباله الحار

ومده يد المساعدة

نتوجه بالشكر الجزيل وكل الامتنان والتقدير لاساتذة معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام

إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(و قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون )التوبة 105 .

إلهي لا يطيب لي الليل إلا بشكرك ولا يطيب لي النهار إلا بطاعتك...ولا تطيب لي اللحظات إلا بذكرك...ولا

تطيب لي الآخرة إلا بعفوك...ولا تطيب لي الجنة إلا برويتك.

إلى معلم البشرية ومنبع العلم نبينا محمد ( صلى الله عليه وسلم )

بسم الله الرحمن الرحيم

(واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا)

إلى أرواح وأغلى شيء، أملكه في الوجود.

إلى المنبع الصافي وبحر الدفء و العنان و الأمان

إلى مصدر ثقتي وسعادتي و تفاؤلي في الحياة.

"أمي الغالية"

-إلى من تعب و شقى و تحمل غربة الأيام و وحشتها

إلى من رافقتني بدعواتي و نصائح.

فأرسي عندي مبادئ الحياة و نيجيا.

قدوتى و تاج رأسى " أبي الحبيب"

إلى الذين جادوا و قاسموني الفرحة و الحيرة في كل لحظة

أمين صلاح صارة شريفة إيمان أمينة خالد لنا شمس الخير محمد إبراهيم

ليديا فاطمة إيمان ياسين و فاء اسماعيل

إلى ابنتي شاهيناز

إلى أصدقاء المركب الرياضي

إلى كل الأهل و الأقارب خاصة خالتي و زوجيا و جدتي المتوفية

وإلى كل عائلة مسعودي و محمد

-إلى من كان عونى و سندي في إتمام هذا العمل ' يوسف' ، الأستاذ نغال محمد

إلى جملة الأصدقاء الذين تقاسمت معهم أسعد لحظاتي في الجامعة

-إلى كل من نسيتم قلمي سيواوهم في قلبي دوما.

إلى كل هؤلاء أيدي ثمره جمدي

مراد عبدالرحمان

# الإهداء

إلى روح أبي الطاهرة

إلى أمي الغالية

إلى زوجتي العزيزة

إلى ابني حسام جواد وابنتي سيرين حفظهما الله

إلى الدكتور المؤطر السيد "نغال محمد"

إلى زميلي في البحث مراد

إلى جميع الأهل والأقارب

وإلى من ساعدني في إجراء هذا البحث من قريب أو بعيد

معروف يوسف



## ملخص الدراسة:

من خلال هذه الدراسة حاول الطلبة تسليط الضوء اثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الاساسية (التسديد نحو المرمى، التمير الطويل، رمية التماس،) في كرة القدم ولذلك افترض الطلبة بأن التدريب الدائري يحسن بعض المهارات الاساسية حيث قسمة الى فرضيات جزئية متمثلة، في توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي .

حيث طبقت الدراسة على عينة مقصودة ، ويقدر حجم العينة ب (24) لاعبا من فئة الناشئين بمدرسة الترجي الرياضي للبلدية الدحموني لكرة القدم، بعد استبعاد حارسي المرمى ومن ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، واحدة ضابطة (11 لاعبين) والأخرى تجريبية (11 لاعبين) . ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام إجراءات أو تغييرات معينة ومن ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة ، ومن اجل التأكد من صحة الفرضيات قام الطلبة بإجراء مجموعة من القياسات والاختبارات المهارية ، وبعد عرض النتائج واخضاعها للمعالجة الاحصائية تم استخلاص النتائج التالية: التدريب الدائري يساهم كثيرا في تحسين وتطوير المهارات الاساسية في كرة القدم وهذا ما يتماشى مع دراسة إياد حميد رشيد الخارجي الموسومة بعنوان " تأثير استخدام أسلوب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم"

كما يمكن التنبؤ بمهارات اخرى ،وعليه وضع بعض الاقتراحات الميدانية واهمها ضرورة ووجوب استعمال التكنولوجيا في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين من جهة ،والتعليم المبكر لمهارات التسديد،رمية التماس ،التمير الطويل ،خاصة عند الفئات العمرية الصغرى ،كذلك عدم اهمال جوانب التحضير الاخرى : التقنية،الخططية النفسية والنظرية،وفي الاخير ضرورة اجراء دراسات مماثلة على مستويات مختلفة من حيث السن ونوع المهارات الاخرى .

- الكلمات المفتاحية: التدريب الدائري ، المهارات الاساسية .

## **Study Summary:**

In this study, students tried to highlight the use of circular training in improving some basic skills (goal shooting, long scrolling, pitching) in football. Therefore, students assumed that circular training improves some basic skills, divided by partial hypotheses, There were statistically significant differences in the use of ring style in improving the long pass skill of football players for the benefit of telemetry. There are statistically significant differences in the use of ring style in improving the skill of seamlessly playing football in favor of telemetry. In order to ascertain the validity of the hypotheses, the students conducted a series of measurements and tests. After the results were presented and subjected to statistical processing, Much in the improvement and development of basic skills in football.

The study was based on a sample of the sample. The sample size was estimated at (24) players in the Esperance School of Al-Dahmouni football club after excluding the goalkeepers and then they were divided into two groups, one officer (11 players) and the other experimental (11 players).

Given the nature of our subject and in order to reconfigure the reality of the phenomenon through the use of certain procedures or changes, and to carefully observe, analyze and interpret the results, it was found appropriate to use the experimental approach to meet the objective of the study. In order to ascertain the validity of the hypotheses, After the presentation of the results and subjecting them to statistical processing, the following conclusions were drawn: Circular training contributes greatly to the improvement and development of basic skills in football. This is in line with Iyad Hamid Rashid's external study entitled " Plants in the development of distinctive power as quickly as some of the basic skills of football "

It is also possible to predict other skills. Therefore, some field proposals should be developed. The most important of these is the necessity and necessity of using technology in modern sports training, which facilitates the work of trainers on the one hand, and early education of the skills of payment, : Technical, psychological and theoretical, and in the latter need to conduct similar studies at different levels in terms of age and type of other skills.

- Keywords: ring training, basic skills

## محتويات البحث

الصفحة	الموضوع
I	التشكرات
	الإهداء
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالإنجليزية
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال البيانية
	الباب الأول : الجانب النظري
أ	مقدمة
	الدراسة النظرية
6	الإشكالية
7	الفرضيات
8	أهداف الدراسة
8	أهمية الدراسة
8	تحديد المفاهيم والمصطلحات
11	الدراسات السابقة والمشابهة
	الخلفية النظرية
19	تمهيد
20	أهمية التدريب الدائري في منظومة التدريب الرياضي العام
21	أنواع التدريب الرياضي
22	مفهوم التدريب الدائري.
23	تعريفات التدريب الدائري
24	أهداف التدريب الدائري
25	مميزات طريقة التدريب الدائري
25	أسس ومبادئ التدريب الدائري
26	تشكيل وحدات التدريب الدائري
	المهارات الحركية

الصفحة	الموضوع
30	مفهوم المهارة
32	أنواع المهارات
32	العوامل المحددة لطبيعة المهارة
32	علاقة مفهوم المهارة بالقدرة
33	الحركة
35	المهارات الحركية في المجال الرياضي
38	المهارة في كرة القدم
41	المهارات الأساسية في كرة القدم
42	أقسام المهارات في كرة القدم
47	خلاصة
	<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الأول: منهجية البحث</b>
	تمهيد
51	المنهج المتبع
51	متغيرات البحث
52	مجتمع الدراسة
53	عينة الدراسة
54	الدراسة الاستطلاعية
55	تجانس عينة البحث
60	مجالات البحث
61	المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة
62	أدوات جمع البيانات
63	الاختبارات المستخدمة
64	الأساليب الإحصائية المستعملة
66	خلاصة
	<b>الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>
68	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية

68	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
72	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
77	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
82	الإستنتاجات
84	مقابلة النتائج بالفرضيات
87	الاقتراحات
88	خاتمة
	المصادر والمراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول

29	الجدول رقم : 01 يبين مدة العمل والراحات وعدد الدورات التدريبية في الأسبوع
55	الجدول رقم: 02 يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية
58	الجدول رقم : 03 يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة الضابطة
61	الجدول رقم: 04 معامل الارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات لاختبار المتغيرات المهارة المستخدمة
68	الجدول رقم : 05 نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لدقة التسديد نحو المرمى
69	الجدول رقم : 06 يمثل الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة التسديد نحو المرمى.
70	الجدول رقم : 07 يمثل الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة التسديد نحو المرمى
71	الجدول رقم : 08 نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى.
72	الجدول رقم : 09 نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للتمرير الطويل.
73	الجدول رقم : 10 يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للتمرير الطويل
74	الجدول رقم : 11 يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للتمرير الطويل
75	الجدول رقم : 12 نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للتمرير الطويل
77	الجدول رقم : 13 نتائج العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس القبلي لرمية التماس
78	الجدول رقم : 14 نتائج العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس القبلي لرمية التماس
79	الجدول رقم : 15 يمثل الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لرمية التماس.
80	الجدول رقم : 16 نتائج العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لرمية التماس

### قائمة الاشكال البيانية

57	الشكل رقم (01) : يوضح معامل الالتواء للمجموعة التجريبية.
59	الشكل رقم (02): يوضح معامل الالتواء للمجموعة الضابطة
72	الشكل رقم (03) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في للاختبارين القبلي والبعدي للدقة في التسديد نحو المرمى.
76	الشكل رقم (04) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي في التمرير الطويل
81	الشكل رقم : (05) يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي في رمية التماس.

المبانيج الأول

المبانيج النظرية



## مقدمة

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي ، ولجميع الالعاب الرياضية ،حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الى جانب الدروس ،الاعتيادية التي تلقاها اقرانهم في المدارس الأخرى ،حيث تدرس لعبة كرة القدم نظريا وعمليا ، اضافة الى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة اقدم. و لذا يجب ان يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدء من الطفولة حتى مرحلة تحت سن(21) سنة،و قد بات استثمار كافة الجوانب التي تساهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الاعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية مما أدى بالباحثين الاهتمام بفئة تحت سن(13-14) سنة من خلال العناصر البدنية وبعض المهارات الأساسية من أجل الارتقاء بمستوى اداء اللاعبين نحو الافضل.

وشهدت كرة القدم في السنوات الاخيرة تطور متزايد وملحوظا في جميع النواحي البدنية والنفسية والخطية والمهارية فهذه النواحي تتصهر وتتداخل بعضها ببعض للوصول باللاعبين الى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية ، وينصب الاهتمام الكبير على المهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشرا ذا قيمة لقدرات اللاعبين . التحمل والسرعة والرشاقة ذات دلالات هامة لقيام لاعبي المنتخبات والفرق في اداء المهام الفنية.

وكرة القدم الحديثة تتطلب أن يتمتع لاعب الكرة بلياقة بدنية عالية ، فلقد اصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب احد الاعمدة الاساسية في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفترية ،كما انه وبالرغم من أهمية دور الاعداد المهاري في كرة القدم ، الا أن الاعداد البدني يلعب ايضا دورا همام في مساعدة اللاعب على أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى وبالطريقة الفنية المطلوبة طوال زمن المباراة ، حيث أنه بدون الارتباط الوثيق للحالة البدنية والمهارية تقل انتاجية اللاعب بما يؤثر على الفعالية أثناء المباراة

و تحظى رياضة كرة القدم باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتغيرة ، وتتباين وتتعدد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلا عن احتوائها على مهارات فنية متعددة.

ويشار أن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية تبنى على أسس علمية اذ تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من قوة وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة وارتفاع بقدرته الفنية واكتسابه الخبرات الخطئية المتعددة وكذلك تنمية صفاته النفسية والارادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب ان يتحلى بها رياضيا وذلك في اطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف الى وصول جميع لاعبي الفريق الى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات ويعمل التدريب الحديث أن يكون اللاعب على مستوى عالي من اللياقة البدنية الى جانب الناحية المهارية حيث لا يمكن اهمال اي من الجانب لما لها من الأثر في مستوى أداء اللاعب أثناء المباريات ومن هذا المنطلق يمكننا ان نقدر مدى اهمية العلاقة الارتباطية بين الحالة البدنية والحالة المهارية للاعبين مما جعلهم قادرين على تحقيق الفوز كما تفيد في صورة بيانية للمدربين على طبيعة المكونات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية التي يحتاج اليها من تركيز خاص أثناء التدريب فيسعى الى التخطيط لتنمية الجانب المهاري وبما ان التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة ، مبنية على أسس علمية تهدف الى وصول اللاعب الى تكامل في الأداء الرياضي فان ذلك يتحقق من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللاعب المهارية والخطئية حيث يتضح مما سبق بأن مفهوم التدريب الرياضي "هو عمليات التنمية الوظيفية للجسم تهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما" أي انه عملية بدنية خاصة تهدف الى التدريب بشكل سليم فان النتيجة هي تطوير اللياقة البدنية للرياضي وبالتالي مستوى الاداء والانجاز بصفة عامة وبتشكيل حمل التدريب لابد من مراعاة

الاسس العلمية واتباع العوامل الأساسية لنجاح التكيف كمبدأ الحمل الزائد والملائمة والتخصيصية والفردية.

ان تخطيط التدريب في لعبة كرة القدم يلعب دورا اساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخطئي أو التنافسي ، وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته

وتتطلب رفع لاعب كرة القدم أمور كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي ومستوى الأداء المهاري والبدني والخططي حيث أن الوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها اهداف محددة تمتد الى عدة سنوات والاعداد المهاري من الاعمدة الاساسية للاعب كرة القدم ويجب على المدرب ان يهتم بهذا الجانب للوصول للاعب الى دقة واتقان المهارات مع تكامل في الاداء المهاري والبدني والخططي حتى يصل اللاعب الى الاداء بصورة آلية ومنتقنة تحت اي ظرف من ظروف المباراة .

و يتفق على ان عملية تخطيط البرامج التدريبية للاعبين في المراحل السنوية تحت 12 سنة من أهم العمليات التي يجب أن تلقى عناية فائقة من جانب المدربين حتى تتوفر الفرصة للارتقاء بمستوى أداء اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا أن تخطيط برامج التدريب في كرة القدم كونها كأي رياضة أخرى يجب أن يعتمد على أسلوب علمي في تحليل طبيعة أداء اللاعبين المعنيين بالبرامج وذلك من خلال اللقاءات

التنافسية حتى يمكن تزويد المخطط بالمؤشرات والدلالات الواقعية والمنطقية للأداء البدني والخططي بالاضافة لادراك مدى ترابطهم معا واولويات كل منهم في برامج التدريب في الفترات المختلفة منها وطبيعة استخدام كل منها خلال المباريات كما يمكن من خلال ذلك التخطيط بما نضمن التقليل منه والتعرف أيضا على نواحي الاداء الايجابي حتى نضمن المحافظة عليه والارتقاء به.

ويشار الى أن تدريب لاعب كرة القدم يرتكز أساسا على أربعة جوانب أساسية هي الاعداد البدني والاعداد المهاري كجانب من الجوانب الهامة يهدف اساسا الى اتقان اللاعب المهارات الاساسية للعبة فبدون اتقانه لها يكون من الصعب عليه تنفيذ الخطط بصورة ايجابية كما يجب الاهتمام بتعليم الناشئين المهارات الاساسية حيث ان أول ما يحتاج الناشئ الى تعلمه في الأنشطة الرياضية المهارات الأساسية التي سوف يخصص فيها بعد اعداده بدنيا لان تدريب الناشئين يرتكز على تطوير مختلفة القدرات البدنية والمهارات الحركية والكفاءات الخططية وكذلك الاستعداد النفسي بحيث تسهم في مقدرتهم على تحقيق أعلى المستويات الرياضية العالية . إن دراستنا انصبت على موضوع هام جدا والمتمثل في: " أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم U13(دقة التسديد ، التمير الطويل ،رمية التماس)".

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

الجانب النظري ويحتوي على الدراسة النظرية: التدريب الدائري، المهارات الحركية

الجانب التطبيقي: وقسم إلى فصلين: الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث، الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج. كما خلصنا إلى وضع خاتمة عامة مع الاقتراحات.

# الدراسة النظرية

## 1-الإشكالية

منذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب الرياضي في تقدم تدريجي ،حيث نهج نهجا علميا سليما ،هذا المنهج مبني على إمكانية الاستفادة من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا، والكيمياء بأنواعها المختلفة والإحصاء والعلوم الإنسانية ،كعلم النفس،التربية ،علم الاجتماع ،والعلوم البيولوجية :كالفيزيولوجيا ،التشريح ،فكل هذه العلوم أثرت تأثيرا إيجابيا على تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث ،ويرجع الفضل في ذلك للعلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي من الشرق ومن الغرب أمثال (HARRA ، MATVIEVE ,HALLMAN ،PLAFONOV،

والتدريب الرياضي الحديث جزء عضوي وعملية مبنية على أسس علمية دقيقة يهدف إلى الوصول باللاعب بالتكامل في الأداء وهو في أحسن استعداداته البدنية والتقنية والتكتيكية وال نفسية ، ولتحقيق هذا الهدف يجب وضع تخطيط محكم ومقنن ،يكون طويل المدى وذلك من أصغر وحدة في الدورات التدريبية والمتمثلة في الوحدة التدريبية ،إلى غاية تخطيط متعدد السنوات ، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يكون بناء نظام التدريب يحتوى على ما يلي: الهدف المنشود ،المهام المراد تحقيقها ،الوسائل المتاحة،الطرق المستعملة،أشكال الحصص المتبعة ،كذلك احترام مبادئ التدريب والتنوع في التمرينات ، وهذا من أجل تنظيم قدرات اللاعبين البدنية والمهارية في شتى المجالات وكرة القدم بصفة خاصة ومن أجل تحقيق الغاية وهي تحقيق النتائج العالية في المنافسات الرياضية والحفاظ على الفورمة الرياضية لأطول فترة ممكنة. (يوسف ا.، 2004، صفحة 259)

وقد عرفت رياضة كرة القدم اهتمام المدربين في السنوات الأخيرة إذ أصبح المشاركة في البطولات العالمية طموح أي رياضي ،ولكي يصل اللاعب لمبتغاه يراعي المدربين اليوم إيجاد أنجع الطرق وأفضل الأساليب التدريبية المبنية على أسس علمية لتطوير مستوى الرياضي في كافة الجوانب، في هذا الإطار جاء هذا البحث من أجل تسليط الضوء على أسلوب التدريب بالورشات وتأثيره على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وذلك من أجل استغلال هذه الأساليب التدريبية وتطبيقها ميدانيا والوصول بما يعرف الأداء العالي (PERFORMANCE) وفي التدريب الرياضي ،الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة القدم التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك بالعمل العضلي ذي الشدة العالية والسرعة وعلى هذا فان الإعداد المهاري يجب أن يبنى مع حساب صفة النشاط الحركي للاعبين ومنه يجب اختيار التمارين والاختبارات الخاصة بالإعداد المهاري

بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة أي تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية. (محمود، 2008، صفحة 167)

وانطلاقاً من هذا وجب علينا طرح التساؤل العام التالي:

هل يؤثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم؟

**التساؤلات الفرعية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين دقة

التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين دقة

التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة

التماس لدى لاعبي كرة القدم؟

**2- فرضيات البحث**

**الفرضية العامة:**

- يؤثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

**الفرضيات الجزئية:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين دقة التسديد في

المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين دقة التمرير الطويل

لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الأسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس لدى

لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

### 3- أهداف الدراسة:

تم تحديد هاته الأهداف بناء على فرضيات الدراسة

- معرفة مدى تأثير الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى.

- معرفة مدى تأثير الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس.

- معرفة مدى تأثير الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التمير الطويل

### 4- أهمية الدراسة.

- معرفة مساهمة التدريب الدائري في تحسين المهارات الأساسية.

- معرفة مدى تأثير التدريب الدائري في الربط بين الجانب المهاري والجانب البدني.

- فاعلية التدريب الدائري للفئات الشبانية ومدى تأثيرها على الجوانب المحيطة بهاته الفئة.

### 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 5-1 أسلوب التدريب الدائري:

##### • تعريف اصطلاحي :

يعرفه هاره HARRA طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة ويراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد التكرارات وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.

يعرفه هازنكرريجر - HASENKRUGER التدريب المنتظم الذي يتناسب مع " بعض الظروف الخاصة وهو تدريب على حركات تتصف في الغالبية بعدم التعقيد ويتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحمل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات :التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة .

(حسين، 1986، صفحة 45)



## • إجرائي :

هو أسلوب يشمل جميع طرق التدريب المعروفة ويعمل على رفع مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية.

## 2-5 المهارات الأساسية (الحركية) :

تعرف بأنها " هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " .(حسين، 1986، صفحة 32)

## 3-5 التمرير الطويل:

### • اصطلاحا:

يقول حسن عبد الجواد :يستخدم التمرير في كرة القدم في أوسع مدى نظرا لكبر مساحة الملعب ولصعوبة تقدم اللاعب بمفرده دون مقاومة فهو يوفر الجهد والوقت ويجعل الاستفادة من الفرص الكثيرة ممكنة ويضيف بان نجاح التمرير يرتكز على ثلاثة عناصر مهمة هي: حاجته أن يكون دقيقا ، أن يكون بسيطا، أن يكون سريعا.

### • إجرائيا:

إيصال الكرة إلى الزميل بأحسن طريقة ممكنة

## 4-5 دقة التصويب (التسديد) :

### • دقة التسديد اصطلاحا:

يقصد به الربط بين التوقيت الصحيح والأداء الفني السليم، فضلا عن الاختيار الصحيح للمكان الذي ستتوجه إليه الكرة ،واستغلال كل الظروف المهارية والبدنية والنفسية والخارجية، وعموما فانه كلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب إلى المرمى بدقة عالية في المكان المناسب وبالقوة المناسبة . (حمادة، 1985، صفحة 12)

### • إجرائيا:

هو عملية التصويب نحو المرمى بدقة عالية بقوة مناسبة وفي مكان مناسب

## 5-5 الرمية الجانبية (رمية التماس):

### • اصطلاحا:

يقصد بها استئناف اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان ذلك على الأرض أو في الهواء ،ويمكن أن ترمى إلى أي اتجاه من النقطة التي خرجت فيها عن الخط (واثق، 1989، الصفحات 87-88)

ويجب على الرامي أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رمي الكرة ،وأن يكون جزء من كل القدم إما على خط التماس أو خارجه ،وان يرمي الكرة من فوق رأسه ،ولكي تؤدي الرمية الجانبية وتكون لها فعالية كبيرة يجب ان تشمل حركة أداؤها ما يلي:

- تقوس الجذع للخلف.

- تحريك الجذع للأمام بسرعة.

- سيطرة تامة على الكرة بكل الأصابع.

- مد الذراعين الى الأعلى وإلى الأمام.

### • اجرائيا:

عملية الاستمرار في اللعب عند خروج الكرة كاملة عن الخط الجانبي مع شروط عند أداؤها.

## 5-6 كرة القدم:

### • اصطلاحا:

هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة علي الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة علي شوطين أي أن كل شوط به خمس وأربعون دقيقة، ويتخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمس عشرة دقيقة، وتجري المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة(مختار، بدون سنة، صفحة 41)

### • اجرائيا:

لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يحتوي على 11 لاعب

## 7- الدراسات السابقة والمثابفة:

### الدراسة الأولى:

#### تحت عنوان:

"تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لأعمار 15 سنة 17". متطلبات درجة الدكتوراه في التربية الرياضية للباحث العراقي: إياد حميد رشيد الخرجي، إشراف: محمود عبد الله التكريتي سنة 1423 للهجري، 2002 للميلادي

#### فرضيات البحث:

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
  - 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب بالمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم
  - 3- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب (أسلوب التدريب الدائري والتدريب بالمحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع وقد اشتملت العينة على (24) لاعبا من المركز التدريبي في بعقوبة جرى تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين أحدهما تستخدم أسلوب التدريب الدائري , والأخرى أسلوب المحطات كما تم الوسائل والأدوات واختيار الاختبارات الملائمة للقوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية في كرة القدم ، والتجارب الاستطلاعية وتصميم المنهج والوسائل الإحصائية.

#### إشكالية البحث:

لقد شهدت لعبة كرة القدم تطورا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخطية لذا اتسم اللعب الحديث بالسرعة والقوة والمطاولة في الإعداد الفني الدقيق ولعدم إتباع معمدربين الأسس العلمية في تطوير القوة المميزة بالسرعة بالأساليب العلمية الأخرى ومنها التدريب الدائري والمحطات ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا ومدربا للمنتخب الوطني السابق وعضو في لجنة

المدربيين إرتى استخدام هذين الأسلوبين لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم وأيهما أفضل في التطور.

### وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

1-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري.

2-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية(التمرير، الاستقبال، التصويب) للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري

3-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب بالمحطات.

4-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية(التمرير، الاستقبال، التصويب) للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب بالمحطات.

5-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين) التي تدربت بأسلوب الدائري، المحطات) في الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب المحطات

6-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين) التي تدربت بأسلوب الدائري، المحطات) في الاختبارات المهارية ولصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب الدائري.

### الدراسة الثانية:

#### تحت عنوان:

"أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومتريك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب." دراسة من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية للباحث العراقي : على زهير صالح حمو النعمان. إشراف: أ.د. زهير قاسم حمودي الخشاب سنة 1426 للهجري، 2005 للميلادي.

## فرضيات البحث:

-توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين لصالح القياس البعدي في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

-لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

أجري البحث على عينة من لاعبي شباب نادي الكهرباء بكرة القدم في محافظة نينوى وكان عددهم 28 لاعباً قسمهم إلى مجموعتين تجريبتين بالطريقة العشوائية غير المنظمة كل مجموعة تتألف من 14 لاعباً وتم توزيع الأسلوبين على المجموعتين بطريقة القرعة فاستخدمت المجموعة التجريبية الأولى أسلوب تدريبات بالأثقال والمجموعة الثانية أسلوب تدريبات البليومتريك، وتم إجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات العمر والطول والكتلة وبعض الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة. خضعت المجموعتان التجريبتان لاختبار قبلي ثم نفذ عليهما المنهجان التدريبيان واستغرق المنهجين مدة تسعة أسابيع لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية لكل مجموعة 27 وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات للعينات المرتبطة واختبارات للعينات غير المرتبطة والنسبة المئوية وقانون نسبة التطور.

يتضح مما سبق وفي حدود إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة أن التدريب بالأثقال وضع أساساً لتنمية القوة العضلية بالإضافة إلى ما يحقق بالنسبة للقدرة العضلية وقد تأكد فعاليته لتحقيق هذا الغرض وبالتالي على مستوى الأداء المهاري، كما أن التدريب البليومتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية وبالتالي على مستوى الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة، ويرى الباحث أن اتفاق وتباين الآراء حول أسلوب تنمية القدرة العضلية أدى إلى ظهور مشكلة البحث، لذا اتجه تفكير الباحث إلى إمكانية التخطيط لمنهجين تدريبيين تتضمن مفرداتهما تدريب القدرة العضلية التي تطور أكثر من صفة في وقت واحد إذ يعمل هذين المنهجين على رفع مستوى القدرة العضلية ورفع مستوى المهارات الحركية وتحقيق أهداف المناهج التدريبية النموذجية في وقت قصير جداً.

## وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

1-إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار).

2-إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ، تمرير الكرة لأبعد مسافة ، الدرجة الرمية الجانبية ، قطع الكرة من المنافس ، استقبال الكرة).

3-إن تدريبات البليومتريك كان لها دور ايجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار).

4-إن تدريبات البليومتريك كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ، تمرير الكرة لأبعد مسافة ، الدرجة الرمية الجانبية ، قطع الكرة من المنافس ، استقبال الكرة).

5إن تدريبات البليومتريك أدت إلى تطوير القدرة العضلية أفضل من تدريبات الأثقال في الاختبارات القوى والمهارات الحركية كذلك\_\_.

## الدراسة الثالثة:

### تحت عنوان:

“أثر اسنخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم“ دراسة من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التدريب الرياضي للباحث الجزائري: صدوق حمزة اشراف الدكتور : بن لكحل منصور 2012 سنة

2011

## فرضيات البحث:

1- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لكل المجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبار البعدى في القوة العضلية العضلية وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة)

2-توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية المجموعتين التجريبيتين للقوة العضلية وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة)

بعد تحديد الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة) البالغ عددهم 288 لاعب الناشط في القسم الجهوي الاول وهي بطولة خاصة بالدرجة الرابعة لكرة القدم والتي تتكون من 12 فريق المنتمية الى رابطة باتنة، ونضرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه، ثم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والتي بلغ عددهم (48) لاعب ومن هذه الثمانية والاربعين لاعب هناك (24) لاعب من نادي اولمبيك المسيلة من صنف الاوسط و(24) لاعب من نادي مولوديه المسيلة صنف اوسط، تتراوح اعمارهم ما بين (17-19 سنة) ويلعبون في نفس المستوى أي في قسم الجهوى الاول لرابطة باتنة، حيث تم اجراء القرعة في تطبيق الطريقتين التدريبيتين على العينتين

التجريبيتين حيث طبق على نادي اولمبيك المسيلة المنهاج التدريبي بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة وطبق على نادي مولوديه المسيلة المنهاج التدريبي بطريقة التدريب التكراري، وفي هذه الثمانية والاربعين(48) لاعب لا يوجد حراس المرمى، فقد تم استبعادهم في الوهلة الاولى، وقد تم استبعاد ايضا فيما بعد بعض اللاعبين الذين لم يكملوا اجراءات البحث لغيابهم ولانقطاعهم عن الحصص التدريب وعدادهم (02) من مجموعة اولمبيك المسيلة وثلاثة (03) من مجموعة مولوديه المسيلة ليصبح عدد اللاعبين عشرين(20) لاعبا من نادي اولمبيك المسيلة وتسعة عشر (19) لاعبا من نادي مولوديه المسيلة ويصبح العدد الكلى تسعة وثلاثون (39) لاعبا يمثلون نسبة مقدارها 13.54% من مجتمع البحث.

## اشكالية البحث:

تعمل طرق التدريب المختلفة لارتقاء بمستوى القوة العضلية من خلال ديناميكية العمل مع مكونات حمل التدريب، حيث تعد طريقتا التدريب الفترى المرتفع الشدة والتدريب التكراري من اهم

الطرق التدريبية استخداما لتطوير القوة العضلية حيث يشير (وجدي مصطفى فتحي ،ومحمد لطفي السيد 2002) بان طريقة التدريب التكراري تتشابه مع طريقة التدريب الفكري فب الاداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

-طول فترة اداء التمرين وشدته ،وكذا عدد مرات التكرار .

-فترة استعادة الشفاء بين التكرار

كما تلعب مكونات حمل التدريب من شدة (قصوى ،اقل من قصوى،فوق المتوسط،متوسطة وقليلة)

وكذلك حجم التدريب والذي يعبر عنه بتكرار التمرين او مسافة التمرين او عدد الكيلوغرامات التي يستخدمها اللاعب عند تنمية القوة العضلية ،بالإضافة الى الراحة بين التمرينات والدورات كمحددات رئيسية ومتشابهة لهاته الطريقتين في تنمية القوة العضلية وفي ضوء هاته المعطيات تبلورت فكرة البحث عن الكشف الفرق بين الطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم فئة اوسط (17-19 سنة)

وعليه يطرح الطالب الباحث التساؤلات التالية:

1-هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدى بالنسبة للمجموعة التجريبية الاول التي تستعمل التدريب الفكري المرتفع الشدة لصالح الاختبار البعدى في القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة)

2-هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدى بالنسبة للمجموعة الثانية التي تستعمل التدريب التكراري لصالح الاختبار البعدى في القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة)

3-هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعتين التجريبتين اللتان استعملتا التدرجات الفترية المرتفعة الشدة والتكرارية في القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اوسط (17-19 سنة)



## وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

1-ان التدريبات الفترية المرتفعة الشدة كان لها دور ايجابي في تنمية القوة العضلية المتمثلة في اختبارات (اختبار الوثب العمودي من الثبات ،اختبار الوثب الطويل من الثبات ،اختبار رمى كرة طبية وزن 3 كلغ ،اختبار الجلوس من وضع الرقود ( 30ثا)،اختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30متر

2-ان التدريبات التكرارية ادت الى تطوير المهارات الحركية احسن من التدريبات الفترية المرتفعة الشدة في اختبارات الجري بالكرة 30 متر ،اختبار الجري المتعرج ،اختبار التحكم في تنطيط الكرة ،اختبار ضرب الكرة الى ابعد مسافة ،اما في اختبارات تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض واختبار رمية التماس فكانت التدريبات الفترية المرتفعة الشدة هي الافضل حسب نسبة التطور المحسوبة ولاكن لم تكن ذات دلالة احصائية وكان الفرق متقارب بين النتائج المتحصل عليها في المجموعتين التدريبيتين.

# الخطافية النظرية

## تمهيد:

إن تدريبات الأسلوب الدائري وسيلة تدريبية تتم بها تنمية وتطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ونحن نعلم أن امتلاك القوة والسرعة يؤدي الى تطوير وتنمية القدرة أو القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تنمية في الأداء المهاري وهذه الخاصية تعد مهمة جدا في جميع الألعاب الرياضية مثل كرة القدم كما يعرفه (شاركي برايين): (بأنه وسيلة فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلية في اللياقة الحركية)

ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأدوات الرياضية المختلفة ويمثل التدريب الدائري نظاما وأسلوبا معينا في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم ، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به، حيث يتم استغلال هذه المعرفة في تركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية.

وتترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نضام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعا لموسم التدريب. وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية.

ان اكتساب فن أداء المهارة الحركية يعني ثبات الحركات بشكل كامل وزيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية او اللعبة الرياضية ، فإنّتان أداء المهارة الحركية يعنى العامل الأساسي للحصول على المستوى العالي في شتى الفعاليات الرياضية ،ان وصول مستوى الصفات البدنية الى أعلى قيم لها لا يعني ان هاته الصفات ذات نجاعة ان لم تستطيع أن تحقق النتائج المطلوبة مالم ترتبط بإتقان الحركات الرياضية او المهارة الحركية.

وفي كرة القدم تتميز المهارة بالتنوع والتعدد لكبر مساحة اللعب وكثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ،ومن خلال أدائها ،فانها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته ،وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد في وضع معايير وموصفات اللاعب المناسب ،وتسهل عملية اختيار وانتقاء اللاعبين وقياس قدرتهم في هذه اللعبة .

حيث سوف نذكر أيضا في هذا الفصل أهم محطات فن اكتساب أداء المهارة الحركية في المجال الرياضي وكل ما يتعلق بارتباطاتها في كرة القدم .

## 1-أهمية التدريب الدائري في منظومة التدريب الرياضي العام :

أصبح لطريقة التدريب دور في الرفع من مستوى أدائه ، ومن هذه الطرق نجد طريقة التدريب الدائري التي سنتناول أبرز مفهوما وتحديد العناصر التي تركز عليها هذه الطريقة .

### 1-2-التدريب الرياضي

#### تعريف التدريب الرياضي :

عرفه العالم الروسي " مات في « matview » بأنه عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطية والعقلية والنفسية والخلفية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية .

### 1-3 مفهوم التدريب الرياضي :

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

و هو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية ، التي تهدف إلى القيادة وإعداد تطوير وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة " . (حماد، 1998، صفحة 19)

كما يعرف التدريب : " على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول .(بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة " (علاوي، 2002، صفحة 17)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي : " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد " . (حسين ق.، 1997، صفحة 17)

## 2 - أنواع التدريب الرياضي :

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب الهوائي واللاهوائي.

### 1-2 التدريب اللاهوائي :

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام اللاهوائي.

### 2-2 التدريب الهوائي :

يمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام الهوائي.

### 3-2 التدريب الدائري :

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري circuit training في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البنية لتلاميذ المدارس، وكان الفضل في ذلك إلى كل من " مورجان Morgan " و " أدامسون adamson " في جامعة ليدز بانجلترا.

أكتسب التدريب الدائري بعد ذلك موقعا متميز بها في مجال التدريب الرياضي بشكل عام (خرج عن حدود المدرسة) ويرجع ذلك لعدة أسباب منها :

-النقد الحاد في أشكال التدريب وما وصلت إليه من آلية وتنظيم وتركيز وتقنين واقتصاد وتأثير فيما يتعلق بتنمية القدرات البدنية المختلفة.

-النقد الحاد في فسيولوجية التدريب الرياضي، حيث كان لذلك فضلا كبيرا على أساليب التحكم في أحمال التدريب وتقنياتها بأساليب عالية الموضوعية والتأثير.

-إن التدريب الدائري لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقبل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف إلى الطرق المعروفة " المستمر، الفتري المنخفض الشدة، الفتري المرتفع الشدة، التكراري "، ولكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة.

" مانفردشولش Manfred scholich " من أكثر العلماء الذين نجحوا في تطوير أساليب وأشكال التدريب الدائري وكذلك النماذج التي تتناسب كل طريقة من طرق التدريب الشائعة بما في ذلك متغيرات التدريب وإمكانيات التزايد ومجالات الاستخدام، حيث نجح في وضع النماذج التالية :

أولاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر.

ثانياً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة.

ثالثاً : نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة.

(بن زيدان ، صفحة 23)

لقد أصبح التدريب الدائري أحد الأعمدة الأساسية لعلم التدريب الرياضي، فنجح الخبراء والعلماء في تصميم دوائر تدريبية عامة لتنمية اللياقة البدنية وخاصة لتنمية عناصر بذاتها (السرعة، القوة، المرونة،..الخ).

### 3- مفهوم التدريب الدائري:

لا يعتبر التدريب الدائري بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة للتدريب يمكن مقارنتها بطرق التدريب الأخرى (التدريب المستمر ، التدريب التكراري ، التدريب الفتري) ولكنه عبارة :

\* - يذكر بعض الخبراء... ، أن التدريب الدائري لأساسه الفردية باستخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفسيولوجية المتعارف عليها والتي تؤدي إلى ارتفاع حمل التدريب لكل فرد حسب قدراته ومستوى تحسینه مما يسمح للعدد كبير من المؤدين بالممارسة في وقت واحد تبعاً لجرعة التدريب .

\*- وبذلك فإن مفهوم التدريب الدائري يقوم أساساً على أنه طريقة تنظيمية يستخدم أسس إحدى طرق التدريب المختلفة ، ثم يتم اختيار نوع التدريب الذي يؤدي إلى تطوير واحد أو أكثر من الصفات البدنية الأساسية وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول ويؤكد البعض من

الباحثين ... يجب عند اختيار وترتيب تمرينات الدائرة أن يكون لها تأثيرا إيجابيا على القوة العامة والتحمل العضلي والتحمل الخاص (الجلد الدوري التنافسي) والقدرة.

\*- ويذكر شولش "scholich": بأن التدريب الدائري لا يعتبر طريقة من الطرق الرئيسية للتدريب ، بل يعتبر نظام وأسلوب عمل يعتمد في التطبيق الخاص بمجالاته المختلفة على طرق التدريب الرئيسية ، وبذلك فهي تخضع بالتالي إلى مكونات حمل التدريب المعمول بها من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البدنية سواء بين كل تمرين وآخر أو دائرة وأخرى. (بن زيدان صفحة 24)

#### 4-تعريفات التدريب الدائري:

\* -طريقة تنظيمية تشكل باستخدام أسس أي طريقة من طرق التدريب عند أداء التمرينات المختلفة.

\*-يعرف أحد العلماء التدريب الدائري بكونه: " طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة ويراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البدنية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من كرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية".

\*-و يعرفه آخر : " يفهم المرء تحت اسم العمل الدائري بأنه التدريب المنتظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة ، وهو تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد ويتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية تهدف تطهير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة".

\*- وعن التدريب الدائري كتب: " كتب كمال درويش " و" محمد صبحي حسانين " : " يفهم تحت مصطلح التدريب الدائري والصور المختلفة لتصميماته ومتغيراته أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر ، فترى ، تكراري) كما أن المصطلح يعطي إحياء صحيحا إلى أن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما تأخذ شكل دائري حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمارين الأول ثم الثاني وهكذا ملتزما بتسلسل التمرينات إلى أن ينهي الدائرة ". (بن زيدان صفحة 25)

## 5-أهداف التدريب الدائري:

### 5-1-تنمية القدرات البدنية الأساسية والمركبة :

غالبا ما يكون الهدف الرئيسي للتدريب الدائري تنمية القدرات البدنية الأساسية مثل القوة والتحمل والسرعة والمرونة أو القدرات البدنية المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة ويشير أحد العلماء إلى أن واقع الأداء الحركي لا توجد فيه هذه الصفات الحركية بصورة مستقلة تماما ، إذ أنها متداخلة في غالب الأحوال ، كما أن هذه تتسحب أيضا على مجال التدريب .

### 5-2- تحسين الحالة التدريبية:

يعتبر التدريب الدائري شكل وطريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية للاعب في النشاط الرياضي التخصصي ، ويعتبر مصطلح " للحالة التدريبية " أحد المصطلحات الشاملة التي تتضمن عددا من المفاهيم المعبرة عن الكفاءة البدنية لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وذلك بشكل شامل . وتهدف متغيرات الحالة التدريبية عن طريق إحداث حمل مستمر على المجموعات العضلية العاملة.

### 5-3- تحسين القيم التربوية:

للأساليب التنظيمية المستخدمة في التدريب الدائري أثر كبير على تحسين وتثبيت القيم التربوية لدى الممارسين وخاصة الناشئين منها ، فالأداء الجماعي لوحدات التدريب الدائري ينمي روح الفريق والعمل الجماعي لدى الممارسين . ويشير : شولش "schoilch" إلى أن التدريب الدائري يربي في الفرد الصدق والاعتماد على النفس والسيطرة عليها والطموح وتنمية قوة الإرادة .

(بن زيدان عبد الغافور ، أسعداني الجمعي ، 2010 - 2011، صفحة 254)

### 5-4-زيادة دافعية الممارسة :

العمل الدائري يتميز بالتنوع ... لذلك فهو شيق ويثير الحماس للممارسة ، كما أن التقويم الذاتي واستخدام بطاقات مراقبة وتقويم المستوى يؤدي إلى زيادة الدافعية لدى الممارسين ، ويسمح بالمقارنة الذاتية (الفرد مع نفسه) أو المقارنة مع الآخرين بشكل موضوعي .



في نفس الوقت فإن استخدام التمرينات الزوجية مع الزميل في التدريب الدائري والتي تعتبر أحد أساليب تغيير الحمل وتبادل الأداء بين العمل الثابت والعمل الحركي تعتبر ذات أثر جيد من حيث إضفاء السعادة والمرح والسرور على الممارسين مما ينعكس على زيادة دافعية الممارسة لديهم .

#### 5-5-موضوعية مراقبة المستوى والتقييم:

التدريب الدائري أقرب ما يكون إلى التمرينات القياسية أو الاختبارات الموضوعية فتنين العمل في ضوء توقيتات الأداء في المحطات وفترات الراحة البيئية أو تكرارات الأداء على مستوى المحطة أو الدورة أو الدائرة بكاملها يعتبر عمل قياسي لغرض التقييم الدقيق الجزئي والشامل ولعل ذلك ما دفع البعض إلى تقديم نماذج مقترحة لتوظيف التدريب الدائري كبطاريات اختبارات لرفع عائدها التقويمي بجانب عائدها التدريبي والتربوي.

#### 6-مميزات طريقة التدريب الدائري:

و من أهم ما تتميز به طريقة التدريب الدائري هو بساطة التمرينات المختارة واستخدام التمرينات التي لا تدفع للتغلب على مقومات متوسطة القوة والتي يمكن تكرارها لعدة مرات ، وكذلك يهدف في البناء العام للتدريب إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل في وقت واحد ، لقد أصبح التدريب الدائري يعتمد على مبادئ وأسس التدريبية والتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية .

#### 7-أسس ومبادئ التدريب الدائري :

أهم أسس ومبادئ التدريب الدائري في تدريب العدائين كما يراها العديد من الخبراء هي كالآتي:

#### 7-1مبدأ زيادة الحمل :

و هو من الأسس المهمة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم ، والذي يتم بواسطة :

أ -إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته.

ب - زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معاً.

ج -تقصير فترة الراحة بين تمرينات المحطات.

## 7-2 مبدأ تحديد جرعة التدريب:

تحدد جرعة التدريب بناءً على نتيجة الاختبار الأقصر الذي يتم في فترات من (4-6) أسابيع لتمارين محطات الدائرة ، على أن يتم أول اختبار أقصر قبل البدء في تطبيق نظام التدريب الدائري وتسجيل نتائج هذه الاختبارات في بطاقات التسجيل ، ثم تستخلص منها جرعة التدريب ، وأن هذه الأسس الهامة لها دور كبير في عملية الحصول على النتائج والاسترشاد بها للعمل على الارتفاع بالأحمال التدريبية ، إضافة إلى أن النتائج الفيزيولوجية للتمارين المختلفة له تأثير كبير في تحديد جرعة التدريب الفردية المناسبة ، لذلك يجب التأكد على وضع أقصر تكرار لكل تمارين من هذه التمرينات المختلفة طبقاً للنتائج الفيزيولوجية السابقة . (الفتاح، 2002، صفحة 43)

## 8- تشكيل وحدات التدريب الدائري:

يراعى عند تصميم وحدات التدريب الدائري تغيير الحمل عبر المحطات بما يتماشى مع المجموعات العضلية الأساسية فمثلاً: يمكن أن تشكل الوحدة كما يلي:

التمرين الأول " المحطة الأولى " تمرين للرجلين .

التمرين الثاني "المحطة الثانية " تمرين للذراعين والمنكبين .

التمرين الثالث " المحطة الثالثة " تمرين للبطن .

التمرين الرابع " المحطة الرابعة " تمرين للظهر .

في هذه الحالة يركز الأداء في كل محطة على مجموعات عضلية معينة تختلف عن المجموعات العضلية في المحطات الأخرى ، وهذا يعني أنه غي جميع المحطات يكون هناك مجموعة عضلية واحدة في حالة عمل في حين أن المجموعات العضلية الأخرى في حالة راحة .

نموذج كمثل:

المحطة الأولى " التمرين الأول " لعضلات الرجلين

المحطة الثانية"التمرين الثاني" لعضلات البطن .

المحطة الثالثة "التمرين الثالث" لعضلات الرجلين .

المحطة الرابعة"التمرين الرابع" لعضلات الذراعين والمنكبين .

المحطة الخامسة " التمرين الخامس "عضلات الرجلين .

و يلاحظ في هذا النموذج أنه يوجد دائما فاصل "تمارين للبطن أو الذراعين أو المنكبين " بين تمارين القوة الثلاثة الخاصة بعضلات الرجلين حيث أن الجرعة الخاصة بالرجلين المراد إحداثها على الممارسين تسمح (وفقا للهدف الموضوع) بإعطاء راحة بينية بين تمارين القوة للرجلين أي باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة ، حيث تعتبر فترات أداء تمارين البطن والذراعين والمنكبين في هذا النموذج وقت راحة لعضلات الرجلين .

- يجب على المدرب أن يحدد التمرين المستخدمة داخل التدريب الدائري ضمن الأدوات المتاحة لديه .

- يتم تصميم على الورق (3-4) دورات تدريبية باستخدام (6-10) تمارين .

- يجب على المدرب التأكد عند تصميم دورة الدائري أن لا يتواجد تمرينان متجاوران لنفس المجموعة العضلية .

- مثال : لا يجب أن يتواجد تمارين الضغط مع تمارين العقلة لأنه يشغل نفس المجموعة العضلية وهي الصدر .

(الربضي 2004،صفحة 123)

التدريب الدائري يمكن تصميمه بحيث يتم تحديد كل تدريب مجموعة عضلية مختلفة كالتالي :

- تمرين لجميع أجزاء الجسم ، تمرين للمجموعة العضلية العليا ، تمرين للمجموعة العضلية السفلى ، عضلات المنطقة الوسطى كالظهر والمعدة ، وتكرر حسب احتياجات المدرب وبنفس التدريب - عند كل تمرين توضع الأدوات المستخدمة لكل تمرين مع وضع ورقة أو لافتة صغيرة توضح اسم التمرين ومبدأ عمله إضافة للراحات وعدد تكرارات التمرين .

من الضروري إجراء تمارين الإحماء قبل بداية التدريب الدائري وتمرينات التهدئة بعد إجراء التدريبات . (أحمد ب.، 1984، صفحة 287)

بعض الأمثلة لبعض التمارين المستخدمة لكل مجموعة عضلية محددة :

تمارين المجموعة العضلية العليا :

1 - الضغط .

2 - العقلة .

3 - تمرين المرة الطبية مع الضغط بواسطة الصدر .

تمرينات المنطقة الوسطى (كالظهر والمعدة) :

1 - المعدة .

2 - الظهر .

تمرينات المجموعة العضلية السفلى :

1 - سكوات مع القفز .

2 - تبادل القدمين مع القفز .

3 - التدريب العسكري .

4 - رفع الركبة بالمكان .

5 - ضرب القدمين بالمقعد بالتبادل .

6 - القفز الثابت .

7 - تمرين العملاق .

8 - الخجل .

تمرينات جميع أجزاء الجسم :

2- تمرينات A B C .

2 - الجري السريع .

جميع التمرينات السابقة الذكر تؤدي لمدة (20-30 ثانية) مع راحة 30 ثانية بين كل تمرين

وأخر .

استخدم 3-5 دورات تدريبية (مجموعات) مع راحة ثلاث دقائق بين كل دورة وأخرى. المدة الزمنية لإجراء التدريب والراحات : مدة إجراء التمرين يمكن تحديدها باستخدام الوقت (مثال : 30 ثانية) أو باستخدام التكرارات مثال 20 تكرار .

التدريب الدائري يجري مثلا كل أربعة أسابيع باستخدام مبدأ زيادة الحمل ، مثلا الأسبوع الأول بسيط ، الأسبوع الثاني متوسط ، الأسبوع الثالث شديد ، والأسبوع الرابع راحة مع اختبارات .

-شدة التمرين تحدد عن طريق تغيير مدة أو تكرارات أو الراحات بين التمارين .

يمكن عمل تدريب دائري مكون من 8 تمرينات أساسية لكل مجموعة عضلية وعن طريق الجدول التالي يمكن تحديد مدة العمل والراحات وعدد الدورات التدريبية في كل أسبوع

**الجدول (01) : يبين مدة العمل والراحات وعدد الدورات التدريبية في الأسبوع .**

الدورة		التمرين		الأسبوع
الراحة	عدد الدورات	الراحة	مدة العمل	
2 دقيقة	2	20 ثانية	20 ثانية	1
3 دقيقة	2	30 ثانية	30 ثانية	2
2 دقيقة	2	40 ثانية	40 ثانية	3
2 دقيقة	3	20 ثانية	20 ثانية	4
2 دقيقة	3	30 ثانية	30 ثانية	5
2 دقيقة	4	30 ثانية	30 ثانية	6
2 دقيقة	3	40 ثانية	40 ثانية	7
2 دقيقة	3	30 ثانية	30 ثانية	8

يتم إجراء التدريب الدائري مرتين في الأسبوع ويفضل أن يكون هناك 48 ساعة بين كل تمرين وآخر ، إذا كان هناك تدريب آخر في نفس يوم إجراء التدريب الدائري فيجب أن يجري التدريب الدائري بعد التدريب الأساسي وبراحة كافية . (رضا، 2003، صفحة 15)

## 8-1-ترقيم وحدات التدريب الدائري :

- يجب ترقيم محطات التدريب الدائري بواسطة بطاقات أو لافتات أو لوحات يكتب عليها أرقام وتمارينات الدوائر (3،2،1...الخ)، كما يمكن أن تتضمن كل لوحة مواصفات أداء التمرين الخاص بها كما يمكن أيضا أن توضع رسومات توضح .

- التسلسل الحركي للتمرين ، وفي بعض الحالات يمكن أن يكتب على هذه اللوحات حجم أداء التمرين وفي جميع الأحوال يفضل أن يقوم الفرد الممارس بإعداد هذه الأشياء .

- كما يمكن كتابة أرقام المحطات على الأرض حيث يجب تحديد اتجاه الحركة إلى التمرين التالي للتمرين الممارس وهكذا حتى نهاية الدائرة . (علاوي، 2002، صفحة 237)

## 9-المهارة الحركية:

### 9-1 مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق وأتقن. والماهر هو الحاذق والسابح المجيد. أما اصطلاحا فالمهارة **skill** هي الأداة المتقن والمتميز في انجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق. وتشجميع مجالات الحياة، فالرسام البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي تقن مهارات عمله، والموسيقيار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المنفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.. المنجد في اللغة العربية والأعلام(1987 ، صفحة 777) والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق لها، ويرجع ذلك (محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان)، إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى ، الفرد ومستويات الجماعة. ويستدلان على ذلك برأي (سنجر، singer) الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق، فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفسا لنشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحركات تقويم توضع في شكل هرمي، تصنف فيها المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقا متطلبات رئيسية للأعمال المختلفة، حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية، وتستخدم

كمحركات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محركات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمباز والغطس وغيرها. (علاوي ورضوان، 1987، ص:20)

وحسب قاموس (ويبستر Webster dictionary) : « المهارة هي القدرة على استخدام ». « والمهارة هي نتيجة لعملية التعليم حيث يقول "جيثري" (Guthrie) « قدرة تكتسب بالتعليم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة لها » (علاوي ، و رضوان ، 1987 ، صفحة 20)

" ويرى "دوايتنج (Dwinting) أنها: تعني الكفاية في انجاز واجبات وأعمال خاصة ومحددة. أما "سنجر" (Singer) فيقول أنها: ترتبط بالانجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة. (علاوي ، و رضوان ، 1987 ، صفحة 20)

" كما يرى "كناب" (Knappe) أن المهارة هي: استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ. وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها. شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. . (إبراهيم، 2002، صفحة 13)

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل وقت ممكن. (إبراهيم، 2001 ، صفحة 02)

" أما "هيل توماس (Thomas Hil) فيقول هي : « سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت ». (Hil، 1987 ، صفحة 30)

أما (فاينك weineck) فيعرفها بأنها: . « حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية ». (gurgain، 1990، صفحة 223)

ويشاطره (وجيه محجوب) في اعتبار المهارة حل لمشكل حركي أو مسار حركي بجميع أجزائه. . (محجوب، 1987 ، صفحة 56)

وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول بأن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو انجاز عملاً واجب محدد، ينتج عن عملية التوافق بين العوامل الوجدانية والبنائية، بحيث تضمن الإتقان، وبالاقتراف (علاوي ، و رضوان، 1987) الجهد والوقت.

## 9-2- أنواع المهارات:

هناك ثلاثة أنواع للمهارة:

-مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشياء المختلفة.

- مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

## 9-3 العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

" تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب " كير " (kerr) حول ثلاثة عوامل أساسية هي:

- شكل وطبيعة العمل: إما أن يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكراراً مستمراً ومعقداً فتكون المهارة معقدة أو مركبة .

- نمطية العمل: تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:

-توقيت الأداء " Timin " أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن.

- التسلسل أو التعاقب "Sequencing".

النتائج المفترضة مسبقاً: يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها انجاز المهارة، و. كيفية

الأداء أو درجة صعوبته. (علاوي ، و رضوان، 1987، صفحة 25)

## 9-4- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

هل المهارة هي القدرة ؟

للإجابة على هذا السؤال يجب أولاً تحديد مفهوم القدرة. فهي مجموعة أو جملة من الأداءات

المرتبطة والمتشابهة.

ويمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسفر عنها ويدل عليها، فكل ما يقوم به الفرد من

أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، ويعتمد قياس هذه



القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط بها. (علاوي ، و رضوان، 1987، صفحة 25)

ويعتبر " سميل بيرت" (Smile Burt) أن القدرة هي وسائل عملية لتصنيف الأداء. ويعرفها "فرونون" (vernon) بأنها تعني وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها ارتباطا عاليا تتميز إلى حد ما، كطائفة عن غيره من التجمعات الأخرى الأداءات. (علاوي ، و رضوان، 1987، صفحة 2)

وعليه فيمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث تتشابه وتترابط فيما بينها .

و من هنا يتبين أن القدرة والمهارة هما شيئان مختلفان ، ويرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى الأداء في مجال واحد ومحدد ، تكتسب بالممارسة والتعلم ، يمكن ملاحظتها وممارستها . بينما القدرة فهي سمة نوعية تتميز بالعمومية والشمولية ، غير ظاهرة تتحد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة والتعلم، وتتحسن وفقا لمستويات النضج ، وتأثر في أداء العديد من المهارات ، وبهذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد .

### 9-5 الحركة:

هي عبارة تغيير التسلسل لأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان والمكان، كنتيجة لعملية التكامل والتوافق بين العوامل العقلية، البنائية والوظيفية لجسم الإنسان، حيث تعتبر العوامل البنائية أهم المحددات، ويرى " محمد يوسف الشيخ"، الحركة بأنها انتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له غرض أو لم يكن له غرض. (يوسف ا.، 1975، صفحة 19)

### 9-5-2- أنواع المهارة الحركية:

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

أ. المهارة الحركية الكبيرة: هي التي تتطلب استخداما للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، ويظهر هذا النوع في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

ب. **المهارة الحركية الدقيقة** : تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتفرد، لها حجم ومدى صغيرين ومحدودين، تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف والموعات العضلية الصغيرة، لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير، بل تعتمد على قدرات الإحساس، وتظهر غالباً في أعمال الرسم، الفنون التشكيلية، العزف على الآلات الموسيقية، النقر على آلات الكتابة والعديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات.

بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة، إلا أنه يصب الفصل بينهما، لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جداً تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة. (علاوي ، و رضوان، 1987، صفحة 19)

### 9-5-3- خصائص المهارة الحركية:

هل الأداء المهاري صفة موروثية أو مكتسبة ؟

لقد أعطت الدراسات في المجال لحركي الإجابة على هذا التساؤل، حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية، التي تتميز بالعمومية والشمولية، بالإضافة للعوامل البيئية التي تمثل التعلم والممارسة والخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية.

فقد أظهرت دراسة "جودناف" و"سمارت" (Goodnough and Smart)، أن العوامل العامة في القدرات، ظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار، مما يدل على أنها فطرية وموروثة. وتوصل "جيزال" (Geseil)، إلى أن الأنشطة الحركية الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثية.

أما دراسة، "ماك جرو" (Mac Gra) سنة 1939، على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأول يمثل الزحف الحبو، الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها، هي مهارات وراثية وعامة لدى كل الأطفال، تنمو بالتدريب وبدونه، في حين المهارات النوعية مثل الترحلق ، اللعب على الصناديق، الغطس، السباحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حدة، لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب والممارسة.

ولاحظ "كراتي" (Cratty)، خلال دراسة مقارنة بين أداء الآباء والأبناء، أن نتائجها متساوية في اختيار المهارات العامة مثل (العدو، والقفز من الثبات.....الخ)، أما اختبارات مهارات الخاصة (النوعية) مثل (القفز بالزانة، الوثب الثلاثي، التصويب والتمرير في ألعاب الكرة.....الخ)، فالنتائج متباينة بينهما. كما لاحظ انه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الآباء والأبناء .

وأسفرت نتائج دراسة "سميث" (smith) ومعاونوه، على أن عاملي سرعة ودقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في الأعمال البدنية البسيطة، وأن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحركية الناتجة عن التدريب والممارسة والتعلم.. (علاوي ، و رضوان، 1987، صفحة 35)

#### 9-6 المهارات الحركية في المجال الرياضي:

يقضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه، من اجل تحقيق انجاز أو أداء بدني خاص. (علاوي ، و رضوان، 1987، صفحة 25)

ويعرفها "مفتي إبراهيم حماد"، بأنها : مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدرة من الطاقة في اقل زمن ممكن. (إبراهيم، 2002، صفحة 13)

وتعتبر المهارة الرياضية نتيجة للتفاعل بين العمليات المعرفية والإدراكية والوجدانية، كما أنها عبارة عن اتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية. ويرى "كير" (Kerr) أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي (Cybernétique) بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية (Feedback) من ثلاثة مصادر رئيسية هي:

أ - معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه

ب - معلومات من العمل أو الأداء نفسه.

ج - معلومات من النتائج التي يحققها الفرد. (علاوي ، و رضوان، 1987، صفحة 39)

## 9-6-1 الفرق بين المهارة والتقنية:

يجب أن نفرق بين المهارة الرياضية وبين التقنية (Technique) حيث تعتبر الخبرة جزءا مكملا للأولى باعتبارها)التقنية(أسلوبا فنيا للأداء المهاري الخاص مثل: القفز الطويل، رمي الرمح والجمباز... الخ .

كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالزميل، الخصم وأداة اللعب. وهذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة وكرة اليد.... الخ. كما تعتمد على الأسلوب الفني للأداء الخاص بطل فرد من الألعاب الفردية.

إذا فهي تتأثر بكفاءة الرياضي على الأداء الحركي وإدراكه الحسي وقدرته على فهم المعطيات الحسية التي يستقبلها أثناء المواقف المتغيرة، وما يتطلبه من استجابات ضرورية ومناسبة.

وتتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الأنماط العامة للحركة، مادة أولية لبنائها، حيث تتحد هذه الأخيرة في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وفقا لقوانين ومتطلبات اللعبة أو الرياضة، إذ تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة، السرعة، المداومة والرشاقة)

(la technique) فمثلا، تشمل مهارة القفز العالي على عدة طرق فنية لأدائها هي: الطريقة السرجية، الطريقة المقصية، الطريقة الظهرية (فوسبوري)، حيث تختلف هذه التقنيات باختلاف حركات أجزاء الجسم المختلفة، والاستعدادات النفسية والبدنية لكل فرد.

كما يتغير أسلوب وطريقة أداء المهارات الحركية، في المجال الرياضي وفقا لقوانين ومتطلبات وطبيعة كل نشاط، حسب محددات خاصة نوجزها في ستة أبعاد هي:

-الإمكانيات البدنية: وهي الاستعدادات البدنية لكل فرد (القوة، السرعة، المداومة والرشاقة).

الاستعدادات النفسية للاعب.

- طبيعة ومكان اللعب أو النشاط مثل طبيعة الأرضية.

-قوانين وقواعد النشاط

-الملابس الخاصة بكل نشاط

-الوسائل والأجهزة الخاصة بكل نشاط

- طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط. (إبراهيم، 2002، صفحة 15)

### 9-6-2- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هي:

أ. المهارة قابلة للتعلم: أن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب، وتحسن بالخبرة للوصول بها إلى حالة الإتقان والنجاح في الأداء.

ب. المهارة لها نتيجة نهائية: تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفًا والتي تتحدد قبل انجازها.

ج. ثبات النتائج: لكل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.

د. اقتصادية وفعالية الجهد: هو ذلك التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء،

حيث تتفق الطاقة الضرورية فقط لانجاز الأداء الصحيح وفعاليتها.

هـ. قابلة لتحليل متطلبات استخدامها: المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة. (إبراهيم، 2002، صفحة 15)

### 9-6-3 مراحل نمو المهارة الرياضية:

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الإنسان. وهو ما يؤكد أسامة كامل راتب، فيصفها بأنها: "قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي. ويرى بأنها تمثل امتدادا طبيعيا للتطور نمو المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية".

(ربه، 1994، صفحة 275)

ويمر نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاث مراحل كما يلي:

-المرحلة العامة الانتقالية: تبدأ هذه المرحلة منذ 7سنوات إلى غاية 12 سنة. يبدأ الطفل فيها بتنقيح وصقل المهارات الحركية الأساسية لتطوير أدائها من حيث الشكل والتحكم الحركي، إذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في أن واحد.

-**المرحلة النوعية:** تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة، يبحر الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، حسب ميوله واستعداده النفسي لنوع المهارة الحركية التي يحتويها هذا النشاط، ويزيد فيها مزاجية أكثر من مهارة أساسية في أن واحد، ويتحسن أدائه من حيث النوعية والدقة والإتقان.

-**المرحلة التخصصية:** تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة، وتمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل لانجاز. يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط الرياضي، ويصبح أدائه أكثر إتقاناً ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين.

وتجدر الإشارة إلى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة، بحيث تكمل كل واحدة الأخرى، وتشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات ومتطلبات ضرورية للمرحلة الموالية، سواء من الناحيتين المعرفية والوجدانية، أو من حيث النضج البدني والعصبي. (ربه، 1994، صفحة 27)

#### **9-6-4-علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:**

إن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساسية، وإتقانه لحركاتها مثل: حركات التحكم، السيطرة، الحركات الانتقالية وحركات الثبات واتزان الجسم. فالطفل الذي لا يصل إلى مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة في اكتسابه للمهارات الرياضية على نحو جيد.

وليس بالضرورة أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية، كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة. فالطفل الذي يتخصص مبكراً في رياضة الجمباز، يكفي أن يمتلك قدراً مميّزاً من المهارات المرتبطة بهذه الرياضة وليس بالضرورة أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل: الرمي - القذف - الاستلام، التي تمثل ضرورة لنشاط. (ربه، 1994، صفحة 276)

#### **9-7- المهارة في كرة القدم:**

أن 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 لأداء

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 واختلافاتها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالية، مما زاد هذه الرياضة متعة 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 تصويبها نحوى المرمى والتحرك بدونها. (محمد، 1994، صفحة 71)

### 9-7-1- مفهوم المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، من اجل الفوز بالمباراة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة. ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية، وانتقاء الأنسب منها، بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها، وتعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية والنفسية، في بناء اللاعب المتكامل، ويشير "محمد حسن علاوي" إلى انه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدني فانه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم ، يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية، تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه. (علاوي ، و رضوان، 1987، صفحة 275)

وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها، أداء باقي زملائه في الفريق.

### 9-7-3- خصائص المهارة في كرة القدم:

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى، بجملة من الخصائص نذكر منها ما يلي:

•**الخصائص التقنية:** تتمثل هذه الخصائص في:

-**التعدد:** تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعدادا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى، حيث تتفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد عن عددها.

-**التنوع:** أن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر في تنفيذها، حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره، في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة

•**الخصائص النفسية:** تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات والقرارات السريعة، التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك والتفكير، مع التركيز في التكيف مع مواقف اللاعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة، والتحكم فيها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات وتحديد مواقع زملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور.

#### 9-7-4- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم لعدة عوامل حددها إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي في النقاط التالية:

-**المساحة:** تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين، ففي حالة الاتساع يكون المجال كبير للحركة والسيطرة على الكرة والإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة لمسار الكرة وموقع زملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة، حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

-**المكان أو المنطقة من الملعب:** كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا للكرة وبالتالي تستدعي مهارة معينة عن غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول، عقب الاستحواذ على الكرة، ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي.

كما أن جنبي الملعب يحتمل الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهيئة.



-موقع الزميل وتحركاته: يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم على أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم.

- **الضغط من جانب المنافس:** يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد، كما يتطلب إخفاء النية في كيفية الأداء.

-**اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة:** أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو خلفي فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوباً معيناً في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً، ملتوياً أو لولبياً، في حين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معها، فالكرات القوية ذات الارتداد القوي تتطلب سطح أكبر عند الاستلام، كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم. أما مستوى الكرة، ارضي كان أو عالي أو نصف عالي، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء، كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس.

#### 8-9- المهارات الأساسية في كرة القدم:

أن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غناً بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض. وهو ما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها. وفيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات بالتفصيل حسب (جابر، 1996، صفحة 07)

•**تصنيف حنفي محمود:** قسم هذا الباحث المارات فيكرة القدم على النحو التالي:

-ضرب الكرة بالقدم. - مهارات حارس المرمى.

-الجري بالكرة. - السيطرة على الكرة.

-رمية التماس. - المهاجمة.

-المراوغة. - ضرب الكرة بالرأس.

•**تقسيم تريمببي**: وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمببي اعتبر مهارات حارس المرمى والمراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

•**تصنيف 1977 Gearye B**: يشمل هذا التصنيف بالإضافة للمهارات الواردة في التصنيفين السابقين، مهارة التمرير بأنواعها.

• **تصنيف بطرس رزق الله 1981**: يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

أ. مهارات دفاعية: - مهارات حارس المرمى - المهاجمة.

ب. مهارات هجومية: - الجري بالكرة - المراوغة- السيطرة

-ضرب الكرة بالقدم - ضرب الكرة بالرأس

ج. مهارات بدون كرة: - الجري بأنواعه - الوثب من الحركة.

-الوثب على قدم واحدة - الوثب على قدمين معا - التوقف والدوران (جابر، 1996، صفحة

(07

**9-9- أقسام المهارات في كرة القدم:**

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

**9-9-1- المهارات الأساسية بدون كرة:**

يصطلح عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة. ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة لا يزيد على الدقيقتين

أما بقية الوقت وهو حوالي (88-87) يتحرك فيه اللاعب بدون كرة . (محمد، 1994، صفحة

(74

•**مهارة الجري**: تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام، الخلف والى الجانب، وتتميز بتغيير السرعة والتوقيت وفقا لمتطلبات الموقف، والموقع، حيث يمكن أن يكون جري سريع

من اجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من اجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.

•**الوثب:** تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء. ويستخدمها أيضا حارس المرمى لقبض والاستحواذ على الكرة باليدين ويعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع وقلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى، حيث أثبتت الدراسات أنكل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة، بينما ينفذ حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة.

•**مهارة الخداع والتمويه:** تكمن أهمية هذه المهارة فيكونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعب المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، ويكون الخداع والتمويه بالجدع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحول إلى الجهة الأخرى. وتتطلب هذه المهارات في أدائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي عضلي. عضلي. (أحمد ا.، 1980، الصفحات 65-67)

## 9-9-2- المهارات الأساسية بالكرة: تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال

المباراة وتشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم ما يلي:

•**مهارة ضرب الكرة بالقدم:** تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، أما أن تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة. كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لأبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع. تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. ويمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربعة مراحل هي:

أ - الاقتراب.

ب - اخذ وضع التصويب (وضع القدم الثابتة) ثم (المرجحة) مرجحة (الرجل الضاربة).

ج - الضرب مع المتابعة.

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

## الطرق الشائعة:

- بباطن القدم.
- بوجه القدم الخارجي.
- بوجه القدم الداخلي
- كعب القدم.

## الطرق غير شائعة الاستعمال:

- أسفل القدم.
- بالركبة.
- رأس القدم.
- ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من اجل التمرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمي، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداءها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل من المدافع والهجوم معا. معا. (واثق، كرة القدم وعناصره الأساسية، 1989، صفحة 85)

•مهارة السيطرة على الكرة: هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة. (محمد، 1994، صفحة 8)

وتتطلب توقيتًا دقيقًا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة، حيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة. (بطرس، 1992، صفحة 187)

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية فيكرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة وباستخدام جميع أنحاء الجسم. وتتخذ هذه المهارة أشكالًا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء، وهي:

أ - استلام الكرة: يتم استلام الكرة بإضعاف وإخماد سرعتها وقوتها، ويستخدم اللاعب في أدائها: باطن القدم، وجه القدم الأمامي، وجه القدم الخارجي.

-الاستلام بباطن القدم: يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبر المساحة المستخدمة .

- استلام الكرة بوجه القدم الأمامي: يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة، ويتطلب مستوى عال للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر للمحلات البصرية ومحل (kinesthésique) من أجل تقدير المسافة وأخذ المكان المناسب للاستلام.

-استلام الكرة بخارج القدم: يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.

ب - امتصاص الكرة: هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها. وتتم بالأجزاء التالية:

-الوجه الأمامي للقدم.

-باطن القدم.

-أعلى القدم.

-الرأس.

-الصدر.

ج - كتم الكرة: تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدي بـ — :

-باطن القدم.

-خارج القدم.

-أسفل القدم.

•مهارة الجري بالكرة: تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

-الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.

-الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.

-الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

• **مهارة المراوغة:** تعتمد أساسا هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكاءه في إيجاد الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة، ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

-المراوغة من الأمام.

- المراوغة من الجانب

-المراوغة من الخلف.

• **المهاجمة (القطع):** هي القدرة على اخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها. وتعتبر سلاحا للمدافع ضد المهاجم. وتتطلب قوة الشخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة. وتنفذ هذه المهارة بالطرق التالية:

-المهاجمة من الجانب.

-المهاجمة من الأمام.

-المهاجمة بالزحقة من الجانب، الخلف والملام.

-المتكافئة.

-المهاجمة من الخلف.

• **رمية التماس:** هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع والمهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

• **حراسة المرمى:** يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأول مهاجم، فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدّها في حدود منطقة العمليات. ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملاءه في حالة الدفاع أو الهجوم ومنع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية، العالية أو السريعة

والقوية، ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم. (بطرس، 1992، صفحة 89)

### خلاصة:

إن التدريب الدائري واحد من أهم الأساليب التدريب الحديثة في الوقت الحاضر، والذي أضحى يثير اهتمام المدربين والمختصين في إعداد البرامج والمناهج التدريبية، حيث أن الأداء الرياضي الذي يعتمد على القدرة العضلية يشتمل على أداء بدرجة كبيرة على السرعة وادعاءات أخرى تعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة وأخرى تتطلب قدرا كبيرا مهارات كبيرة أهمها الأساسية ، وبما أن التدريب الدائري يجمع بين القوة والسرعة وينمي المهارات ويقتصد في الجهد والطاقة ويشارك فيه أكبر عدد ممكن من اللاعبين في التمرينات كان لا بد أفضل الطرق المؤدية إلى تحسين اللياقة البدنية والمهارية ، فمن خلال هذا الفصل حاولنا تقديم مفهوم وتعريف أسلوب التدريب الدائري وأهميته وكذلك طرق التدريب المستخدمة فيه ، مع تشكيل لحمل التدريب المناسب لعينة البحث، لأن ذلك يمثل إحدى عوامل نجاح التدريب الدائري ثم تطرقنا إلى شرح المهارات الأساسية في كرة القدم رغم أنه سبقنا إليها الكثير من الباحثين في عدة مصادر ،إلا أن تركيزنا على المهارات الأساسية لأن الجانب المهاري هو العمود الفقري وهو الفيصل في تحديد المستويات في أغلب الرياضات بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ، فكلما زاد إتقان المهارات الأساسية كلما ارتقى مستوى اللاعب في أداء ليصل إلى مبدأ المهارة المناسبة في الظرف المناسب وبالسرعة المطلوبة، وبالتالي فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفذ من خلالها خطط اللعب.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي



الفصل الأول

منهجية البحث

## تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذ كان قابلا للدراسة.

هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، وهذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، وكل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

## 1 - المنهج المتبع:

يتم الوصول للحقيقة عن طريق البحث والاستقصاء ، كما إن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن" محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف (راتب، 1999، صفحة 21) وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة مشكلة منهج بحثنا.

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام إجراءات أو تغيرات معينة ومن ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من متغيرات في هذا المجال (علاوي، 2007، صفحة 83)

### 2-متغيرات البحث:

#### 1-2 المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ، أي هو الذي يؤثر في المتغير التابع(السبب) ويتمثل في دراستنا في التدريب الدائري.

#### 2-2 المتغير التابع :

وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في الصفات المهارية التالية (الدقة في التسديد نحو المرمى ، التمرير الطويل ، رمية التماس)

#### 2-3 المتغيرات العشوائية :

وهي متعدد وتم ضبطها كما يلي:

يتم إبعاد كل لاعب انقطع عن التدريب بالإضافة إلى حراس المرمى ، وهذا من أجل احترام مبدأ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي.

-وقت إجراء الاختبارات يتم في نفس الوقت للاختبارات القبلية والبعديّة وفي ظروف مناخية مشابهة.

### 3-مجتمع الدراسة :

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا فئة الناشئين " تيارت لكرة القدم.

فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث فالعينة هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ، إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث ، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه ، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال ، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين ، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا.

### 4-عينة الدراسة :

### 5-1 اختيار نوع العينة :

#### العينة المقصودة:

ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان عدد أفراد المجتمع الأصلي معروف تماما وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة مقصودة من حيث النوع وطبيعة الدراسة .

### 5-2 عينة البحث :

لقد اعتمدنا على العينة المقصودة ، ويقدر حجم العينة ب (24) لاعبا من فئة الناشئين لفريق الترجي الرياضي لبلدية الدحموني لكرة القدم ، بعد استبعاد حارسي المرمى ومن ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، واحدة ضابطة(11لاعبين) والأخرى تجريبية(11لاعبين)

### 5-2-1 خصائص العينة :

إن كنا بصدد التحدث عن فئة أصاغر أو المرحلة الممتدة ما بين 12-14 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي مرحلة تدعم التوازن المكتسب ، إن الحياة في هاته المرحلة تأخذ طابعا آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، وغالبا يكون الطفل في هاته المرحلة يتخذ قرارات بدون التخمين في النتائج.

### 5-2-1-1 الخصوصيات الفيزيولوجية :

-نلاحظ من الناحية الفيزيولوجية ،تظهر لديه نقاط التعظم لعظام الفخذ والقدم التي تتصل بالعضلات العاملة وتسطح القفص الصدري مما يحدد عمل القلب والرئتين وان نمو الجهاز الدوري التنفسي ضعيف ويصل معدل النبض إلى 90 نبضة بالدقيقة كذلك إن المفاصل لينة والعضلات ضعيفة إضافة إلى قدرة الناشئ على سرعة استعادة الشفاء بدرجة تفوق البالغين.

-ضعف نمو الجهاز الدوري التنفسي ، ومرونة طبيعية لهاته المرحلة السنية ألا أنه لا بد من المحافظة عليها وتحسينها من خلال أداء تمرينات الانتشاء لمفاصل الجسم ومن خلال العمل الديناميكي وللمدى المناسب لنوعية المفاصل وألا سيتعرض مستقبلاً بفقد تلك المرونة ولقصر الألياف للعضلات المحيطة بالمفاصل أي فقد مطاطية وإطالة العضلات

### 5-2-1-2 الخصوصيات النفسية:

تختص هذه المرحلة بتأهيل الناشئ عل تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل في مجموعة أفراد مثله ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت ايجابية أو سلبية فالمدرّب أو المربي يجب أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة لأنه ينعكس على نمو الناشئ الرياضي سلبا.

### 5-3- الدراسة الاستطلاعية:

وهي مرحلة تجريب مكونات الأدوات بعد إعدادها وصياغتها،وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملائمتها كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة المدروسة وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة،التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من صدقها وهي قدرة الأداة على قياس ما أعدته لقياسه.

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وقد قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

تطبيق للطرق العلمية المتبعة في البحث ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة ، قمنا بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب المهاري على مجموعة مكونة من 11 لاعبا ، كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت ، وهو نفس توقيت إجراء الاختبارات في هذا البحث وقد أفادت الدراسة الاستطلاعية الباحث ببعض الملاحظات وهي:

-مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

-التأكد من صلاحية أداة البحث"الاختبارات"المطبق في الدراسة وذلك من خلال التعرض

للجوانب التالية

-ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى العينة وخصائصها.

-المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات

والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

-تجانس عينة البحث:

قمنا في بحثنا هذا بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ،وقمنا بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، ولأجل تحقيق ذلك قمنا بإجراء تكافؤ بين المجموعتين لضبط

المتغيرات الأتية:

-العمر البيولوجي مقاسا بالسنة.

-الطول مقاسا بالسنتيمتر.

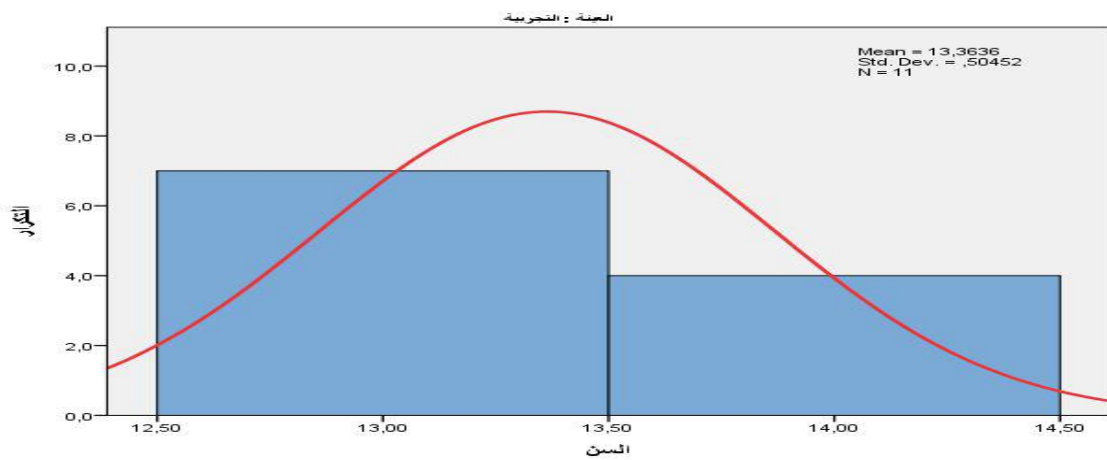
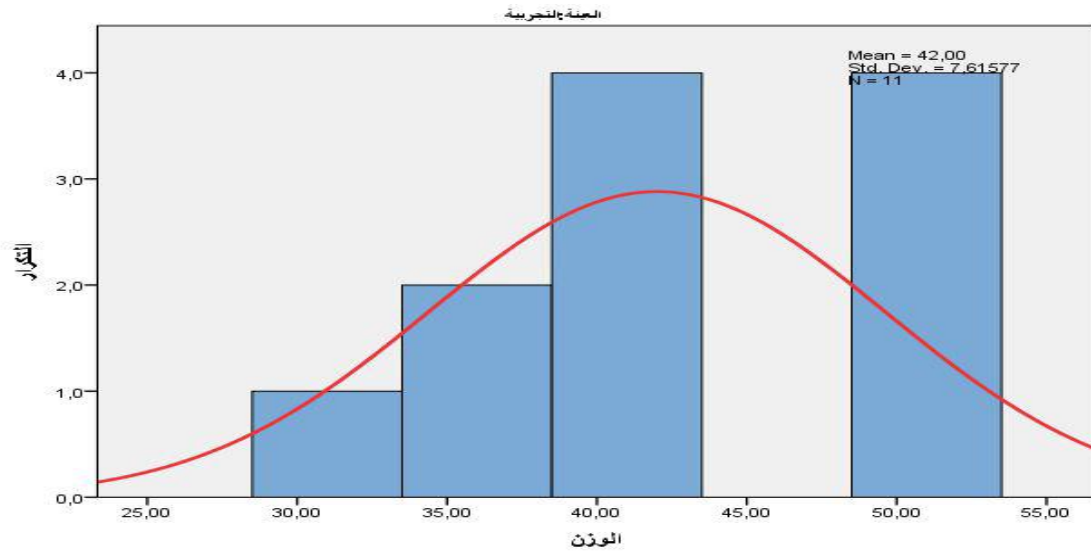
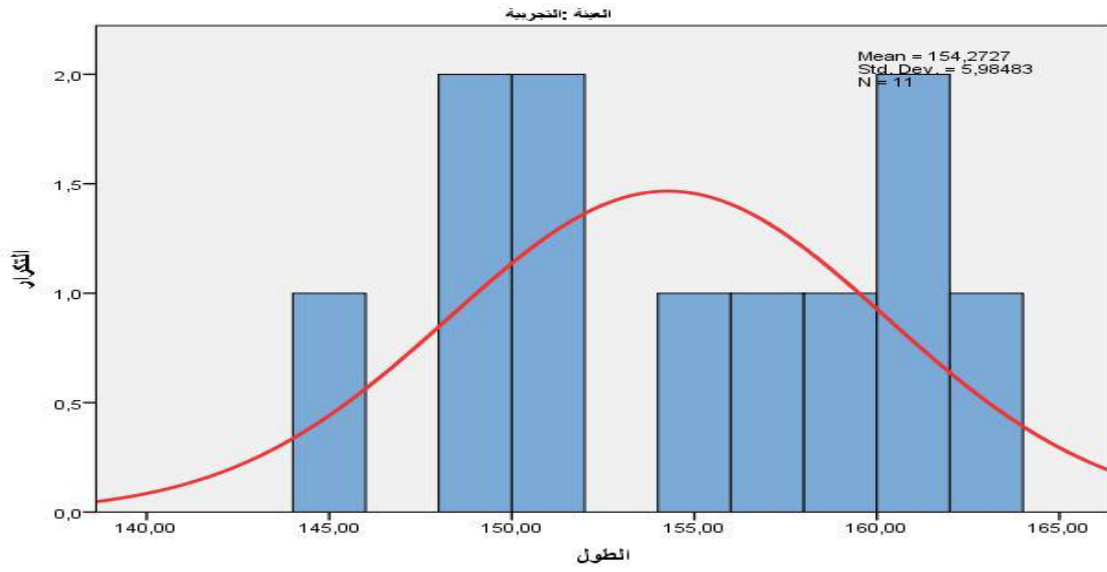
-الوزن مقاسا بالكيلوغرام

الجدول رقم(02) يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	154.27	5.98	- 0.42
الوزن	42	7.615	0.129
السن	13.63	0.504	0.661

تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (02) أعلاه أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول كان (154.27) وبانحراف معياري قدره (5.98) ومعامل التواء (- 0.42) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن قدره(42) ) وبانحراف معياري قدره (7.615) ومعامل التواء (0.129) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير السن قدره (13.63) وبانحراف معياري قدره (0.504) ومعامل التواء (0.661)، ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الالتواء تنحصر ما بين (3 ±) مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعا إعتداليا على المجموعة التجريبية.

والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



الشكل 01: يوضح معامل الإلتواء للمجموعة التجريبية.



يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن قيم معامل الإلتواء للعينة التجريبية محصور ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعاً إعتدالياً على المجموعة التجريبية

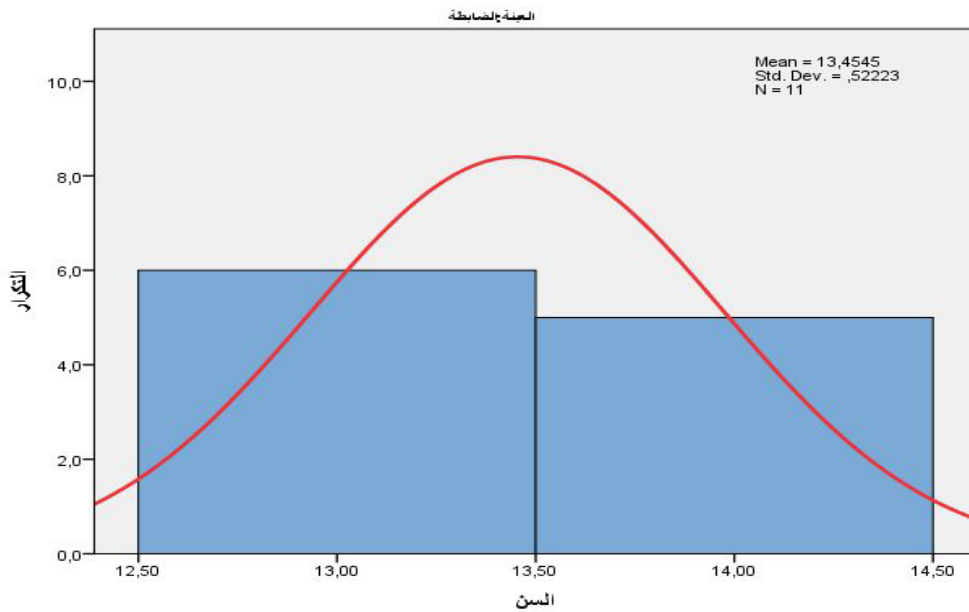
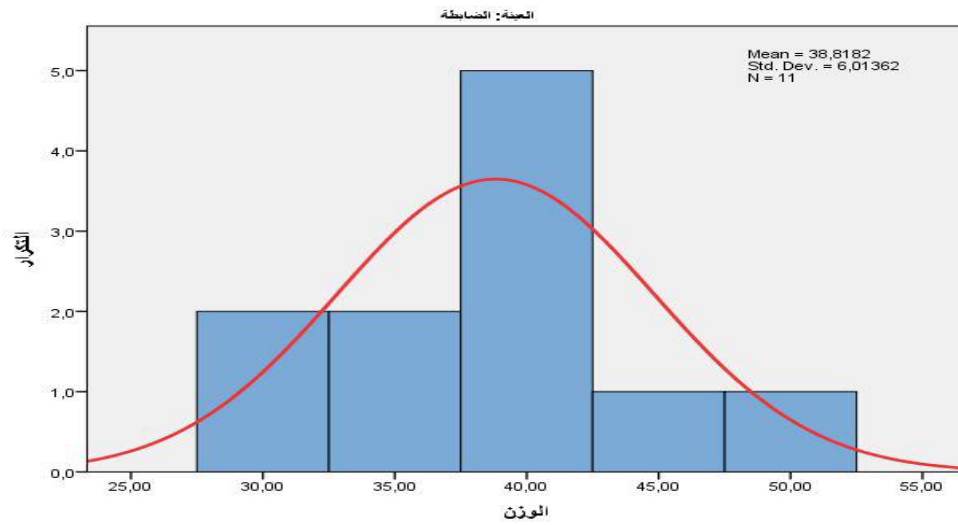
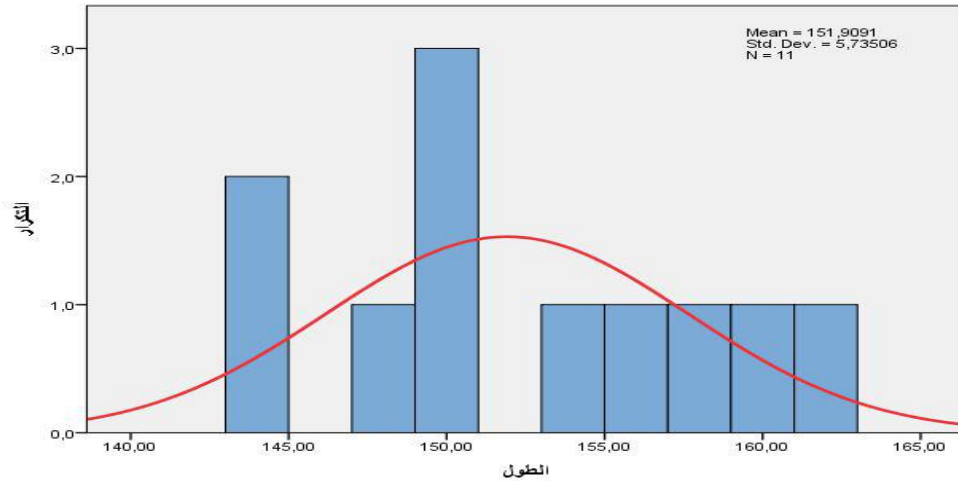
الجدول رقم (03) يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للعينة الضابطة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	151.9	5.73	0.12
الوزن	38.81	6.01	0.3
السن	13.45	0.52	0.21

تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (03) أعلاه أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول كان (151.9) وبتأثير معياري قدره (5.73) ومعامل إلتواء (0.12) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن قدره (38.81)

و بتأثير معياري قدره (6.01) ومعامل إلتواء (0.3) ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير السن قدره (13.45) ( وبتأثير معياري قدره (0.52) ومعامل إلتواء (0.21) ، ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الإلتواء تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعاً إعتدالياً على المجموعة الضابطة.

والشكل البياني التالي يوضح ذلك :



الشكل : 02 يوضح معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة.

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن قيم معامل الإلتواء للعينة الضابطة محصور مآبين  
( $\pm 3$ ) مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعاً إعتدالياً على المجموعة الضابطة

### 7مجالات البحث:

#### 7-1-المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي أصاغر(ناشئين) كرة القدم لفريق الترجي الرياضي لبلدية  
الدموني لكرة القدم للموسم الرياضي 2018-2019

#### 7-2 المجال المكاني:

جريت الاختبارات مهارية بمركب الرياضي الجوازي الشهيد بوثلجة رابح الدموني وكذا تم  
تطبيق البرنامج التدريبي لطريقة أسلوب التدريب الدائري في نفس المركب.

#### 7-3 المجال الزمني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقاً من أوائل شهر جانفي 2019 وهذا بعد الحصول على موافقة  
الإشراف من طرف الأستاذ المشرف ، وقبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل.

وفيما يخص البرنامج التدريبي فقد تم الانطلاق فيه في أوائل شهر فيفري 2019 ، وهذا بعد  
عرض استمارات الاختبارات مهارية وكذا البرنامج المقترح للأسلوب الدائري على الأستاذ المشرف  
ومجموع أساتذة مختصين في التربية البدنية والرياضية وهذا من الاستفادة من خبراتهم الميدانية والتأكد  
من صدق وثبات الأداة.

وتم إجراء الاختبارات القبليّة في الأسبوع الأول من شهر فيفري 2019 وبعد مدة من تطبيق  
هذا الأسلوب التدريبي على عينة البحث لشهر بمعدل وحدتين تدريبيتين خلال الأسبوع ، فيما تم إجراء  
الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث في الأسبوع الرابع مباشرة ، بعد إعادة جمع نتائج الاختبار  
المطبق على العينة ، قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها انتهاء  
بمرحلة مناقشتها وقد امتدت في بحثنا إلى غاية نهاية شهر أفريل .

## 8-المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة

### 1-8 الصدق :

بغرض ايجاد صدق المحتوى للاختبارات المهارية ومدى مناسبتها للناشئين أفراد العينة استخدم الباحث في دراسته أسلوبين لصدق المحتوى الأول من خلال استعراض المراجع والكتب الأدبية المتعلقة في هذا المجال، وقد وجد الباحث اتفاقا حول صدق هذه الاختبارات والثاني عن طريق الصدق الظاهري اذ قام الباحث باستشارة المحكمين من اساتذة المركز الجامعي الونشريسي والمتخصصين في مجال التربية الرياضية حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء آراءهم حول الاختبارات وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث الى الشكل النهائي لتلك الاختبارات مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل هيئة المحكمين ،ويبين ملحق رقم (1) طلب تحكيم الاختبارات ويبين ملحق رقم (2) اسماء هيئة المحكمين.

### 2-8 الثبات :

ان ثبات الاختبارات يعنى ان تعطى الاختبارات نفس النتائج اذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف وعلى هذا الأساس استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه لإيجاد معامل ثبات الاختبارات ، وكان تطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (24) ناشئًا ، وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ثلاثة أيام فقط مع تشابه الظروف.

وقام الباحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون ليبين نتائج الاختبارات ، وأظهرت النتائج الاحصائية ان هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة ، مما يؤكد ثبات الاختبارات ، ونتائج الجدول رقم(4) توضح ذلك.

**جدول رقم (4) :معامل الارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات لاختبار المتغيرات المهارية المستخدمة**

الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	الدلالة
اختبار دقة التصويب على المرمى	0.801	دال
اختبار التمرير الطويل	0.874	دال
اختبار رمية التماس	0.984	دال

### 8-3- موضوعية الاختبارات :

يقصد بموضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبر، أو أن تتوفر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبر.

بما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وبما أن القائمين على التسجيل لجميع المختبرين ومجموع افراد العينة هم على دراية وعلم واطلاع كامل وشامل بهذه الشروط والتعليمات ،

وبما أنه لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، وبما أن الباحث استخدم اختبارات ومقاييس لا تحتاج الى عمليات حسابية معقدة، فان ذلك يعنى وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات كافة والملحق رقم (3) يوضح اسماء فريق العمل وخبراتهم ودرجاتهم العلمية. حيث تم تزويد الفريق بتعليمات الاختبارات المستخدمة في الدراسة

للإطلاع عليها والرجوع اليها وقت الحاجة، وشرح طريقة التسجيل في الاستمارة الخاصة بالاختبارات المستخدمة وملحق رقم(4) يوضح ذلك.

### 9 - أدوات جمع البيانات:

المتفق عليه أن أداة البحث تساعد على تحقيق هدفين:

- تساعد الباحث على جمع المعلومات والحقائق بموضوع البحث.
  - تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة.
- ومنه فأداة البحث هي الوسيلة التي يمكن من خلالها حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا ما يلي:
- \*الاختبارات المهارية والمستعمل فيها:

- كرات قدم قانونية.

- شريط قياس.

- كرونومتر.

-شواخص.

-طباشير.

\*استمارة استبيان للاختبارات المهارية.

\*استمارة لتسجيل البيانات.

\*المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

#### 10-الاختبارات المستخدمة:

10- 1- وصف الاختبارات المهارية:

10- 1- 1- اختبار التصويب :

الهدف من الاختبار :قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى .

الملعب والادوات: ملعب كرة القدم- يقسم المرمى 5 اقسام متساوية بواسطة شرائط من اعلى العارضة وتثبت في الارض -5كرات قدم توضع على استقامة واحدة وتبعد عن مرمى مسافة 15 متر.

طريقة اداء الاختبار: يقوم اللاعب بتصويب الكرة الاولى نحو القسم الاول من يمين المرمى ,والكرة الثانية نحو القسم الثاني من المرمى وهكذا على الترتيب.

التسجيل: يعطى درجة لكل كرة صحيحة, ولا تحسب الكرة التي تذهب الى القسم غير المصوب

نحوه

#### 10-1-2-اختبار التمير الطويل:

الهدف من الاختبار :قياس دقة التمير الطويل العكسي.

الملعب والأدوات: يرسم مربع طول ضلعه 2 × 2متر على كل جانب من جانبي الملعب , ويكون احد اضلاعه خط المنتصف والضلغ الثاني خط التماس من النصف الاخر من الملعب , يرسم مربع مماثل على الجانب الاخر من الملعب , تحدد نقطة على بعد 20 مترا ,توضع خمس كرات عند هذه النقطة.

طريقة اداء الاختبار : يركل اللاعب الكرة عاليا بقدمه اليمنى لتسقط في المربع الايسر من الملعب, ثم يركل الكرة بالرجل اليسرى لتسقط الكرة داخل المربع الايمن , ويستمر الاداء بحيث يتم

ركل كرتين بالرجل اليمني وكرتين بالرجل اليسرى اما الكرة الخامسة فيختار اللاعب الرجل الضاربة والمربع

### 10-1-3- اختبار مسافة رمية التماس:

الهدف من الاختبار: قياس قوة الذراعين على رمى الكرة لأبعد مسافة.

الملعب والادوات :ملعب كرة القدم- كرة القدم- شريط قياس وتوضع اقمام على بعد5 متر و 10 متر و 15متر و 20متر للمساعدة في القياس.

طريقة اداء الاختبار : يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ممسكا بالكرة يرمي اللاعب الكرة من خلف الراس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة ممكنة , يعطى اللاعب ثلاث محاولات ولا تحسب الرمية الغير قانونية

التسجيل: تحسب المسافة بين خط التماس ونقطة سقوط الكرة , وتحسب للاعب احسن المحاولات الثلاث.

### 11- الأساليب الإحصائية المستعملة:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير ، التأويل والحكم ، وأهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد:

#### 11-1- الإحصاء الوصفي:

المتوسط الحسابي Mean ، الانحراف المعياري standard deviation ، اختبار الدلالة

الإحصائية (t) ستيودنت - T-test

#### 11-2- الإحصاء الاستدلالي:

#### 11-2-1 الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

هذه الصيغة لـ: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة

التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث: ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

### 11-2-2 (ت) ستودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$ت = \frac{س_1 - س_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

س<sub>1</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع<sub>1</sub><sup>2</sup>: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع<sub>2</sub><sup>2</sup>: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة.



### 11-2-3- معامل الثبات (كرونباخ $\alpha$ ):

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الاختبارات ،ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية :

$$\alpha = \frac{2R}{R + 1}$$

معامل الارتباط: R

معامل الثبات:  $\alpha$

خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية،فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات المهارية ، عينات البحث ،وكذا الدراسة الإحصائية.

حيث هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث ،يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى ،بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها ،وهذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في أسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

# الفصل الثاني

معرض وتحليل ومناقشة النتائج

## عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية:

قام الباحث بعرض نتائج الفرضية الأولى من خلال تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من الاختبارين القبلي والبعدي ووضعها في جداول تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بينهما ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

### 1- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

1- 1- 1- جدول رقم (05) : نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس

القبلي لدقة التسديد نحو المرمى.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
2.81	1.16	0.000	20	0.01	1	غير دالة إحصائياً
2.81	1.16					

ت الجدولية : 2.52

جدول رقم (05) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة

والدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى.

يوضح الجدول رقم (05) النتائج الإحصائية في الاختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى ومن خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدره (2.81) وانحراف معياري قدره (1.16) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (2.81) وانحراف معياري ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.000) ، وبلغت قيمة ت



الجدولية أكبر من قيمة (T) المحسوبة ، يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعد للمجموعة الضابطة لدقة التسديد نحو المرمى .

1-3-1- جدول رقم (07) : يمثل الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في دقة

التسديد نحو المرمى .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
2.81	1.16	2.82	10	0.01	0.042	دالة إحصائية
0.81	1.16					

ت الجدولية : 2.76

جدول رقم (07) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة

والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لدقة التسديد نحو المرمى

يوضح الجدول رقم (07) النتائج الإحصائية في الاختبار القبلي لدقة التسديد نحو المرمى ومن خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد حصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدره (2.81) وانحراف معياري قدره (1.16) ، أما بالنسبة للاختبار البعدى قد حصلت على متوسط حسابي قدره (0.81) وانحراف معياري (1.16) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.82) ، وبلغت قيمة ت الجدولية (2.76) بدرجة حرية (10) وتحت مستوى الدلالة (0.01) ، وبما أن قيمة ت الجدولية أصغر من قيمة (T) المحسوبة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى

للمجموعة التجريبية لدقة التسديد نحو المرمى .

1-1-4-جدول رقم (08) : نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس

البعدي لدقة التسديد نحو المرمى.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T)قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
3.63	0.67	2.673	20	0.01	0.015	دالة احصائيا
2.72	0.90					

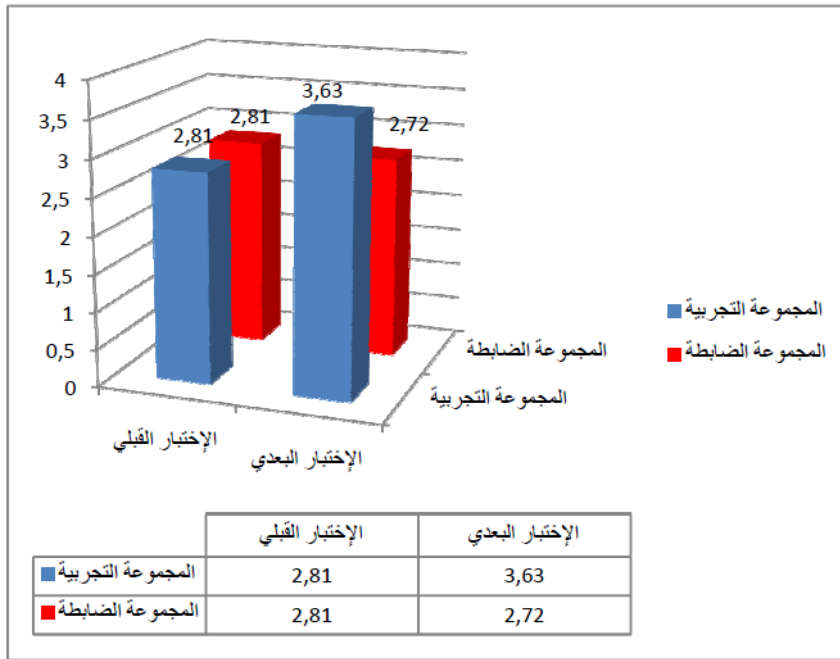
ت الجدولية 2.52

جدول رقم(08) :يبين الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(T) المحسوبة

والدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي لدقة التسديد نحو المرمى

يوضح الجدول رقم(08) النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لدقة التسديد نحو المرمى ومن خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدره ( 3.63) وبانحراف معياري قدره (0.67) ، أما بالنسبة المجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (2.72) وانحراف معياري (0.90) ، كما بلغت قيمة (T)المحسوبة (2.673)،و بلغت قيمة ت الجدولية (2.52) بدرجة حرية (20)و تحت مستوى الدلالة (0.01) ، وبما أن قيمة ت الجدولية أصغر من قيمة (T) المحسوبة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لدقة التسديد نحو المرمى.

والشكل البياني التالي يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في للاختبارين القبلي والبعدي للدقة في التسديد نحو المرمى :



الشكل رقم (03) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارين القبلي و البعدي للدقة في التسديد نحو الرمي .

1 - 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

1-2-1-جدول رقم (09) : نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس

القبلي للتمرير الطويل.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T)قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
3.63	0.67	1.722	20	0.01	0.17	غير دالة إحصائياً
2.81	1.07					

ت الجدولية : 2.52

جدول رقم(09): يبين الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(T) المحسوبة والدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة للاختبار القبلي للتمرير الطويل.

يوضح الجدول رقم(09) النتائج الإحصائية في الاختبار القبلي للتمرير الطويل من خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبيية قد تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدره (3.63) وبانحراف معياري قدره (0.67) ، أما بالنسبة المجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (2.81) وانحراف معياري (1.07), كما بلغت قيمة (T)المحسوبة (1.722)، وبلغت قيمة ت الجدولية (2.52) بدرجة حرية (20)و تحت مستوى الدلالة (0.01) ، وبما أن قيمة ت الجدولية أكبر من قيمة (T) المحسوبة ، يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبيية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للتمرير الطويل.

1 - 2 - 2-جدول رقم : (10) يمثل الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للتمرير

الطويل.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T)قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
اختبار قبلي	2.81	1.07	10	0.01	0.81	غير دالة احصائيا
اختبار بعدي	0.90	1.22				

ت الجدولية : 2.76

جدول رقم(10) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(T) المحسوبة والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للتمرير الطويل.



يوضح الجدول رقم (10) النتائج الإحصائية في الاختبار القبلي للتمرير الطويل ومن خلال هذا يتبين أن المجموعة الضابطة قد تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدره (2.81) وانحراف معياري قدره (1.07)، أما بالنسبة للاختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (0.90) وانحراف معياري (1.22)، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.247)، وبلغت قيمة ت الجدولية (2.76) بدرجة حرية (10) وتحت مستوى الدلالة (0.01) ، وبما أن قيمة ت الجدولية أكبر من قيمة (T) المحسوبة ، يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة للتمرير الطويل.

3-2-1- جدول رقم (11): يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للتمرير

الطويل.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
اختبار قبلي	2.81	1.16	10	0.01	0.001	دالة احصائية
اختبار بعدي	1.09	0.83				

ت الجدولية : 2.76

جدول رقم (11) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التمرير الطويل.

يوضح الجدول رقم (11) النتائج الإحصائية في الاختبار القبلي لنسبة التمرير الطويل ومن خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدره (2.81) وانحراف معياري قدره (1.16) ، أما بالنسبة للاختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره

(1.09) وانحراف معياري (0.83) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.35)، وبلغت قيمة ت الجدولية (2.76) بدرجة حرية (10) ) وتحت مستوى الدلالة (0.01) ، وبما أن قيمة ت الجدولية أصغر من قيمة (T) المحسوبة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للتمرير الطويل.

1-2-4-جدول رقم (12) : نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس

البعدي للتمرير الطويل.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
المجموعة التجريبية	0.52	4.45				
المجموعة الضابطة	0.64	2.72	20	0.01	0.000	دالة احصائيا

الجدولية : 2.52

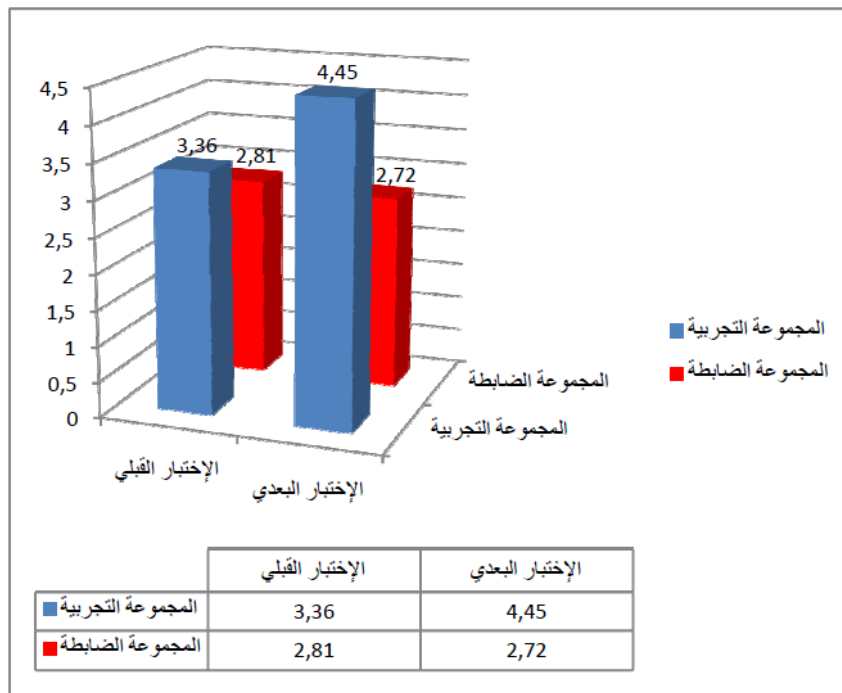
جدول رقم (12) : يبين الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة

والدلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي للتمرير الطويل.

يوضح الجدول رقم (12) النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي للتمرير الطويل ومن خلال هذا يتبين أن المجموعة التجريبية قد تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدره (4.45) وانحراف معياري قدره (0.52) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (2.72) وانحراف معياري (0.64) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.892)، وبلغت قيمة ت الجدولية (2.52) بدرجة حرية (20) وتحت مستوى الدلالة (0.01) ، وبما أن قيمة ت الجدولية

أصغر من قيمة (T) المحسوبة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي للتمرير الطويل.

والشكل البياني التالي يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للإختبارين القبلي والبعدي في التمرير الطويل:



الشكل رقم (04) : يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبارين القبلي و البعدي في التمرير الطويل .

### 1-3-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

1-3-1-جدول رقم (13) : نتائج العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس القبلي لرمية

التماس.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T)قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
7.1	0.89	0.213	20	0.01	0.834	غير دالة احصائيا
7.01	0.9					

ت الجدولية : 2.52

جدول رقم(13): يبين الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والدلالة المعنوية بين العينتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي لتقنيات الاساسية في رمية التماس

يوضح الجدول رقم (13) النتائج الإحصائية في الاختبار القبلي لتقنيات الأساسية في رمية التماس ومن خلال هذا يتبين أن العينة التجريبية قد حصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدره (7.1) وانحراف معياري قدره (0.89) ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة قد حصلت على متوسط حسابي قدره (7.01) وانحراف معياري (0.9) ، كما بلغت قيمة بلغت قيمة الدلالة (T) المحسوبة (0.213)، وبلغت قيمة ت الجدولية (2.52) بدرجة حرية(20) وتحت مستوى الدلالة (0.01) ، وبما أن قيمة ت الجدولية أكبر من قيمة (T) المحسوبة ، يدل عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار القبلي لرمية التماس.

1-3-2 - جدول رقم (14) :يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لرمية

التماس.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T)قيمة المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
7.01	0.9	0.55	10	0.01	0.594	غير دالة احصائيا
-1.09	0.657					

ت الجدولية : 2.76

جدول رقم(14) :يبين الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة

والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لرمية التماس.

يوضح الجدول رقم (14) النتائج الإحصائية في الاختبار القبلي لتقنيات الأساسية في رمية

التماس ومن خلال هذا يتبين أن العينة الضابطة قد تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدره (7.01) وانحراف معياري قدره (0.9) ، أما بالنسبة للاختبار البعدي قد تحصلت على متوسط حسابي قدره (-1.09) وانحراف معياري (0.657) ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (- 0.55) ، وبلغت قيمة ت الجدولية (2.76) بدرجة حرية(10) وتحت مستوى الدلالة (0.01) ، وبما أن قيمة ت الجدولية أكبر من قيمة (T) المحسوبة ، يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة لرمية التماس.



1-2-4-جدول رقم (16) : نتائج العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لرمية

التماس.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
المجموعة التجريبية	0.565	4.98	20	0.01	0.000	دالة احصائيا
المجموعة الضابطة	0.61					

ت الجدولية : 2.52

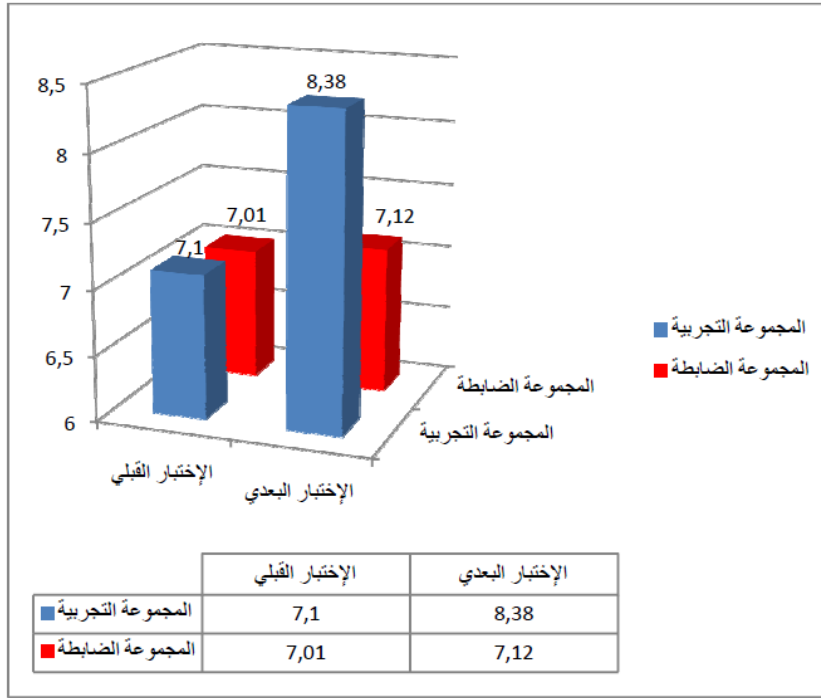
جدول رقم(16) :يبين الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(T) المحسوبة

والدلالة المعنوية بين العينتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي لرمية التماس.

يوضح الجدول رقم (16) النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي لرمية التماس ومن خلال هذا يتبين أن العينة التجريبية قد تحصلت في هذا الاختبار على متوسط حسابي قدره (8.38) وبانحراف معياري قدره(0.565) ، أما بالنسبة للعينة الضابطة قد تحصلت على متوسط حسابي قدره(7.12) وانحراف معياري (0.61) ، كما بلغت قيمة(T) المحسوبة (4.98) ، وبلغت قيمة ت الجدولية (2.52) بدرجة حرية(20) ) وتحت مستوى الدلالة (0.01) ، وبما أن قيمة ت الجدولية أصغر من قيمة (T)المحسوبة ، يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لرمية التماس.

و الشكل البياني التالي يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية والضابطة

للإختبارين القبلي والبعدى في رمية التماس:



الشكل رقم (05) : بين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين التجريبية و الضابطة للإختبارين القبلي و

البعدى في رمية التماس .



## الاستنتاجات :

1- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الأول ، يتبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مهارة دقة التسديد نحو المرمى بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزى ذلك إلى التأثير الإيجابي للتمارين المقترحة لتطوير مهارة التسديد نحو المرمى التي نفذت بشكل فعال وإيجابي في الوحدات التدريبية ، إذ أن التمارين تم تنفيذها من طرف اللاعبين بطريقة تكرارية حتى يتم استيعابها ثم يصبح تنفيذها بشكل آلي وهذا ما اكده حسن السيد ابو عبده في كتابه الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم" اثناء تكرار الاداء للمهارة عدة مرات يكتسب اللاعب الاحساس بمسار الحركة اثناء تأديته للمهارات الاساسية" هذه النتائج تبين اثر التمارين مهارية المقترحة في تنمية وتطوير مهارة التسديد نحو المرمى وهو ما يؤكد صحة الفرضية الاولى التي تنص على:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

2- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثاني ، يتبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التمير الطويل لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ويرجع الباحث ذلك الى أن التمارين المقترحة كانت تؤدي بصورة تدريجية من الوضعية السهلة الى الصعبة مع تكرار بعض التمارين في عدة وحدات تدريبيه فضلا على ان نوعية التمارين اعطت نوعا من الدافع اثناء تأديتها لتميزها بالتنوع في التشكيلات والوضعيات.

هذه النتائج تبين اثر التمارين مهارية المقترحة في تنمية وتحسين مهارة التمير الطويل وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التمير الطويل لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي

3- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثالث، يتبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مرد هذه الفروق الى طبيعة التمارين المهارية المبرمجة في الوحدات التدريبية والتي تكاد لا تخلو من مهارة مراقبة الكرة اضافة الى برمجة وحدات تدريبية خاصة فقط بتطوير هذه المهارة ، وباعتبار ان مهارة التماس من الاساسيات في كرة القدم فهي تسمح للاعب من وضع الكرة جيداً ، الاقتصاد في الجهد والوقت ، ايجاد حلول سريعة. وعلى ضوء كل ما ذكر فإن هذه النتائج تبين اثر التمارين المهارية المقترحة في تنمية وتطوير مهارة التماس وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

#### الإستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقاً ، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن طريقة التدريب الدائري لها دور في تحسين بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم ، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت ، حيث وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى ووجدنا أيضاً أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التمير الطويل لدى لاعبي وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس ، بحيث جميع قيم (t-test) المحسوبة أكبر من قيمة (t-test) الجدولة عند مستوى الدلالة (0,01) ومنه نستنتج أن طريقة التدريب الدائري تعمل على تحسين بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم.

وهذا حسب الفرضية التي تنص على أن :

البرنامج التدريبي المقترح يساعد في تحسين بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة

القدم u13

## 2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر استخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم 13 لومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار مهارة التسديد في المرمى واختبار مهارة التمير الطويل واختبار مهارو التماس ، والمستعملة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 5 إلى 16 وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

**الفرضية الاولى :** من خلال نتائج الفرضية الاولى والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التسديد في المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي

ومن خلال عرض نتائج الجدول رقم (05) الخاص باختبار الدقة في التسديد لوحظ عدم تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وذلك قبل تطبيق التدريب الدائري المقترح حيث كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.000) ، وبلغت قيمة ت الجدولية (2.52) بدرجة حرية (20) وتحت مستوى الدلالة (0.01) ، كما يوضح الجدول رقم (06) الذي تتناول نتائج الفروق بين بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما دلت عليه نتائج المقارنة بين قيمة (T) المحسوبة (0.171) أصغر من قيمة ت الجدولية (2.76) ، أما المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أثبتت نتائجها من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (07) مايلي : أن قيمة ت الجدولية (2.76) أصغر من قيمة (T) المحسوبة (2.82)، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ، وكما بينت نتائج الجدول رقم (08) الفروق في المتوسطات الحسابية بالنسبة للاختبار البعدي بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وأكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أظهرت المقارنة بين قيمة (T) المحسوبة (2.673)، وقيمة ت الجدولية (2.52) لصالح المجموعة التجريبية مما نوكد أن التدريب الدائري قد أثر إيجابا على دقة التسديد نحو المرمى وهذا ما يؤكده مخطط الأعمدة رقم (03) و هذا ما يتماشى مع

دراسة إياد حميد رشيد الخارجي الموسومة بعنوان " تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم"

و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الدائري أدى إلى تطور الدقة في التسديد نحو المرمي وبالتالي فالفرضية الأولى محققة.

#### -الفرضية الثانية:

أما نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي ومن خلال عرض نتائج الجدول رقم (09) الخاص باختبار التمرير الطويل لوحظ عدم تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وذلك قبل تطبيق التدريب الدائري المقترح حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (1.722) أصغر من قيمة ت الجدولية (2.52) بدرجة حرية (20) و تحت مستوى الدلالة (0.01) ، كما يوضح الجدول رقم (10) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما دلت عليه نتائج المقارنة بين قيمة بلغت قيمة (T) المحسوبة(0.247) الاصغر من قيمة ت الجدولية (2.76) أما المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أثبتت نتائجها من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(11) مايلي : قيمة (T) المحسوبة (4.35) أكبر من قيمة ت الجدولية (2.76)، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ، وكما بينت نتائج الجدول رقم (12) الفروق في المتوسطات الحسابية لاختبار التمرير الطويل بالنسبة للاختبار البعدي بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وأكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أظهرت المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية (0.000) ومستوى الدلالة (0.01) وقيمة (T) المحسوبة (6.892)، وقيمة ت الجدولية (2.52) لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد التدريب الدائري قد أثر إيجابا على دقة التسديد نحو المرمى وهذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (04) وهذا ما يتماشى مع دراسة إياد حميد رشيد الخارجي الموسومة بعنوان " تأثير استخدام أسلوب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم" ودراسة علي زهير صالح حمو النعمان " أثر استخدام تدريبات الأثقال والبيليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم" .

و من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الدائري أدى إلى تطور التمرير الطويل وبالتالي فالفرضية الثانية محققة.

#### -الفرضية الثالثة:

أما نتائج الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام الاسلوب الدائري في تحسين مهارة التماس لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي

ومن خلال عرض نتائج الجدول رقم (13) الخاص باختبار الدقة في ألتسديد لوحظ عدم تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وذلك قبل تطبيق التدريب الدائري المقترح حيث بلغت قيمة الدلالة (T) المحسوبة (0.213) الأصغر من قيمة ت الجدولية (2.52) بدرجة حرية (20) وتحت مستوى الدلالة (0.01) ، كما يوضح الجدول رقم (14) الذي تناول نتائج الفروق بين بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما دلت عليه نتائج المقارنة بين قيمة (T) المحسوبة (- 0.55) ، وقيمة ت الجدولية (2.76) ، أما المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أثبتت نتائجها من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (15) مايلي : قيمة (T) المحسوبة (6.97) ، أكبر من قيمة ت الجدولية (2.52) ، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ، وكما بينت نتائج الجدول رقم (16) الفروق في المتوسطات الحسابية بالنسبة للاختبار البعدي بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وأكدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث أظهرت المقارنة بين قيمة الدلالة المعنوية (0.000) و مستوى الدلالة (0.01) وقيمة ت الجدولية (2.52) أصغر من قيمة (T) المحسوبة (4.98) لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد أن التدريب الدائري قد أثر إيجابا على دقة التسديد نحو المرمى وهذا ما يؤكد مخطط الأعمدة رقم (05) و هذا ما يتماشى مع دراسة صدوق حمزة الموسومة بعنوان " أثر استخدام طريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم " .

ومن خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الدائري أدى إلى تطور رمية التماس وبالتالي فالفرضية الثالثة محققة.

## الاقتراحات :

بعدها قمنا بهذه الدراسة المتواضعة ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات العلمية والعملية التي رأينا أنها تتناسب مع نتائج التي توصلنا إليها ومن بينها :

\*تكييف هذا البرنامج على فئة الناشئين للاستفادة منها ،لأنها الفئة التي تمثل الخلف الواعد في المستقبل.

\*تسطير برنامج أسلوب التدريب الدائري وفق المراحل الآتية:

\*البدء بالتدريب البدني ثم التقنى مع مراعاة هته المرحلة العمرية الحساسة جدا

\*إجراء دراسات والتوفيق بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في كرة القدم

وذلك باستخدام التدريب الدائري الذي يطور الجانبين معا في آن واحد.

\*إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

استخدام اساليب علمية جديدة تبحث في هذه المراحل الحساسة

## خاتمة:

إن البحث في التدريب الرياضي عامة وطرق التدريب خاصة وطريقة التدريب الدائري بالتحديد، ودورها في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى الناشئين موضوع حساس ومعقد لارتباطه بصحة الرياضيين وكذلك لارتباطه المباشر بمستواهم وإنجازاتهم الرياضية وكان الهدف من البحث الحالي محاولة لإبراز الدور الكبير لطريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية ، ومن خلاله تم ملاحظة أن أغلب المدربين يستعملون هذه الطريقة حيث تساعدهم في تطوير المهارات في كرة القدم وهذا لما تحترم وتطبق خصائص ومميزات هذه الطريقة.

ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأدوات الرياضية المختلفة ويمثل التدريب الدائري نظاماً وأسلوباً معيناً في التدريب يعتمد على القواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم ، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به، حيث يتم استغلال هذه المعرفة في تركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية كما يجب التدريب بهذه الطريقة للناشئين حسب إمكانياتهم، بناء على القدرات الوظيفية والفيزيولوجية، لأن هذا ما يسمح لهم بالتمشي مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس والوصول إلى أعلى المستويات من الإنجاز الرياضي.

وفي كرة القدم تتميز المهارة بالتنوع والتعدد لكبير مساحة اللعب وكثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ،ومن خلال أدائها ،فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته ،وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد في وضع معايير وموصفات اللاعب المناسب ،وتسهل عملية اختيار وانتقاء اللاعبين وقياس قدرتهم في هذه اللعبة

وفي الأخير نتمنى أن يجد كل الرياضيين الاهتمام والرعاية الكافية من طرف مسؤولي ومدربي الفرق للحفاظ على مستواهم ، وتحقيق الأهداف.

قائمة المصادر

والمراجع



## قائمة المراجع

أولاً:بالغة العربية

1. إبراهيم مفتى:1990 ، الهجوم في كرة القدم، دار النشر العربي، القاهرة.
2. أبو عبده حسن:2002 ، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم.
3. أكرم رضا :2003 ، برنامج تدريب المدربين ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة.
4. الأطرش محمود : 2008 ، تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات التقنية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية ).
5. الحوفي محمود الشافعي أحمد : 2005 ، تأثير تنمية تحمل الأداء على معدل إنتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئ كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات.
6. البساطي ، أمر الله أحمد:1980، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأ المعارف الإسكندرية.
7. الشيخ محمد يوسف:1975 ، الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة ، نبع الفكر ، مصر.
8. المنجد في اللغة العربية والأعلام :1987، دار المشرق ، لبنان.
9. البياتي ، ماهر ، يوسف: 2004 ، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية.
10. بسطوسي أحمد :1984 ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
11. ثامر محسن واثق ناجي :كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد.
12. جمعة طارق:2000 ، أثر استخدام برنامج تدريبي لفترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 15 سنة بنادي عجمان الرياضي بدولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة نظريات وتطبيقات.

13. حماد ، مفتي إبراهيم :2002 ، أسس تنمية القوة بالمقومات للأطفال ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر .
14. حماد مفتي إبراهيم: 2001 ، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تدريب - دار الفكر العربي ، القاهرة.
15. حماد مفتي: 1992 ، دراسة الأداء البدني والمهاريو الخططي لناشئ كرة القدم تحت سن12 سنة.
16. حنفي محمود مختار " :كرة القدم للناشئين" ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 41. بدون سنة.
17. راتب كامل ، إبراهيم خليفة عبد ربه:1994 ، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر .
18. رزق الله بطرس : 1992 ، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية المهارية ، مطبعة الإسكندرية ، مصر.
19. رمضان رائد: 2008 ، تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام الأتقال على مستوى أداء المهارات المركبة وعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات.
20. صالح إبراهيم: 1985 ، الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
21. عبد الباسط أحمد حسن ، ممدوح :2002 ، تأثير استخدام تدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب وبعض مظاهر الأشباه لدى ناشئ كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية.
22. عبد الفتاح أبو العلا: 1999 ، الاستشفاء في المجال الرياضي (السونا، التدليك، جلسات الماء، التغذية، التخلص من التعب)، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.
23. علاوي ، محمد حسن ، رضوان ، محمد نصر الدين: 1987، الاختبارات المهارية

والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

24. علاوي، محمد حسن:1978، سيكولوجية التدريب والمنافسة ، ط 4 ، دار المعارف ، القاهرة .
25. قاسم ،حسن حسين: 1997، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن ، ط 1 .
26. قاسم، حسن حسين :1986 ، قواعد ، طرق ، تمارينات برامج تدريب القوة وعلاقتها بالألعاب الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد.
27. كمال جميل الربضي: 2002 ، التدريب للقرن 21 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ط 1 .
28. محسن ثامر ، ناجي واثق : 1989 ، كرة القدم وعناصره الاساسية ، مطبعة بغداد ، العراق.
29. محمد حسن علاوي: 2002 ، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر ، القاهرة مصر .
30. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : 1999 ، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي.
31. محمد لطفي السيد ، وجدي مصطفى الفاتح : 2002 ، الأسس العلمية للتدريب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، مصر ، ط 1 .
32. محمد جابر : 1996 ، دليل القياسات الحتمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف بالإسكندرية.
33. مختار حنفي محمد :1994 ، برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي.
34. مفتي إبراهيم حماد : 1998 ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، تطبيق ، قيادة، ط 1 دار الفكر العربي ، مصر القاهرة.
35. وجيه محجوب : 1987، التحليل الحركي ، جامعة بغداد العراق.

36. ندا نبيل :1997، دراسة مقارنة بين بعض فرق الدرجة الثانية لكرة القدم بمحافظة الشرقية في المستوى البدني والمهاري، مجلة نظريات وتطبيقات.

#### ثانيا: المراجع بالغة الاجنبية

37. Dérawall, j. 1982 Fußball – lehrplan 1, BLV verlagsgesellschaftmunchen.
38. Sexton. P.1981 Taklesoccet, stanlapaul London.
39. Rais, R, Dremate. C, 1997, speed performance of eliteyoungsoccerplayers, coaching and sport science– journal, romes.
40. Thomas Hil " 1987 " Manvel de l'educutionspotive, editionvigot. Paris.
41. Weineck gurgain " 1990 " Manuel d'entrainement Traduit par michelportman et Robert 4eme edition ED, paris.

#### أطروحات والرسائل العلمية:

بن زيدان عبد الغفور، سعداني الجمعي :مذكرة نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية،  
استخدام أسلوب الدائري وأثره على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة  
(أشبال)، جامعة المسيلة.

الملاحق

الملحق رقم(01):العينة التجريبية:

السن	الوزن	الطول	الاسم واللقب	الرقم
13	39	161	بلفرار رابح	01
12	31	151	محوان عبدالرحمن	02
12	41	158	عرايبي تاج الدين	03
12	50	157	بن شهرة عبدالله	04
13	40	155	وعمر المهدي	05
12	53	163	غزلي عبدالرحمن	06
12	34	150	عدة محمد الهادي	07
12	50	149	كردي ريان	08
13	40	148	بخلفة عبدالحفيظ	09
13	50	160	دشراوي عبدالحفيظ	10
12	34	145	عدة الناصر	11

العينة الضابطة:

الرقم	الاسم واللقب	الطول	الوزن	السن
01	شواف حاتم	144	30	12
02	لوز بن شهرة	144	31	13
03	عيساوي اسلام	150	40	13
04	موساوي عبدالله	161	50	12
05	شواف قصي عامر	155	35	12
06	غازي بو عبدالله	148	35	12
07	محمد اسماعيل	150	38	12
08	علي فاروق	159	42	12
09	عبو زكريا	154	41	13
10	ولدقاسي عبداللطيف	149	39	13
11	علي احمد مصطفى	157	46	13