

# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة العليم العالى والبحث العلمى

المركز الجامعى الونشريسى بتسىمسىلت

معهد علوم وتقننىات النشاطات البدنىة والرياضىة

بخت مقدم ضمن متطلبات نىل شهادة

الماستر فى علوم وتقننىات النشاطات البدنىة والرياضىة

التخصص: تدريب رياضى نخبوى

قسم: التدريب الرياضى

اثر برنامج تدريبى مقترح بالطرىقة المدمجة على مستوى

بعض الصفات البدنىة والمهارىة لدى لاعبى كرة القدم (U17)

دراسة ميدانىة على فرىق اتحاد الرياضى السوقر

تحت إشراف الدكتور:

شعلال مصطفى اسماعىل

من اعداد الطلبة :

• طرافى لخضر

• تاجى بغداد

السنة الجامعىة: 2018 - 2019



## إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات و الصلاة و السلام على  
رسوله الكريم سيدنا و حبيبنا محمد عليه أذى الصلاة و أفضل  
التسليم و على آله و صحبه أجمعين.

و بعد أهدي هذا العمل المتواضع إلى من القلب يهواها و العمر فداها  
والعين ترتاح لرأياها إلى من أنجبتني بوجدانها و علمتني و نورتنني  
من ضياء حلمها إلى من لو فرشت الأرض و رودا و أشعلتها  
الأصابع شموعا لما و افيتها حقها

**\*أمي الغالية\* حفظها الله**

إلى من صنع من شقائه سعادتنا و احتمل من أجلنا كل عناء إلى  
الذي يتقدم عزما و يتدفق حلما، و يفيض كرما،  
و ينساب سماحة و يتلفظ حكمة إلى الذي أنجب  
فربي سيبقى عظيما دائما

**\*أبي العزيز\* حفظه الله**

إلى كل العيون التي رافقتني بألم و محبة إلى كل من قاسمني أفراحي  
و أحزاني إلى

**زوجتي الغالية و ابنائي الاعزاء حفظهم الله**

هديل و الياس و ريان  
والى كل من ساهم في بحثنا هذا، و الى كل الأساتذة و عمال معهد علوم  
و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
لجامعة تسمسليت

والى كل من يعرفيني و يحبني من قريب أو من بعيد.

الطالب طرافي لخضر

# الإهداء

اهدي هذا العمل المتواضع إلى

أبي المجاهد رحمه الله

أمي أطال الله في عمرها

إلى زوجتي وأبنائي

ريان - قصي - سارة

إلى إخوتي وأخواتي

الطالب بغداد تاجي

# شكر

لابد لنا و نحن نخطو خطواتنا الأخيرة  
في الحياة الجامعية من و قفة نعود  
إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة  
مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا  
الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في  
بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد  
... وقبل أن نمضي اتقدم باسمي  
عبارات الشكر و الامتنان و التقدير و  
المحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة  
في الحياة ... إلي الذين مهدوا لنا  
طريق العلم و المعرفة ... إلى كل  
أساتذتنا الأفاضل... وخاصة الدكتور  
شعلاص مصطفى اسماعيل الذي  
اشرف على هذا البحث و لم يبخل  
علينا و قدم لنا يد العون .



## ملخص الدراسة باللغة العربية :

**عنوان الدراسة :** : أثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

### اهداف الدراسة :

التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة (اثر ايجابي) على مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة (أثر ايجابي) على مستوى بعض الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

### مشكلة الدراسة :

**التساؤل العام :** ما أثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)؟

### فرضيات الدراسة :

**الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة أثر إيجابي على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

### الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) في بعض الصفات البدنية

والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة

الضابطة

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) في بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم ( اقل 17 سنة ) بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

### اجراءات الميدانية للدراسة :

**العينة :** عينة البحث و البالغ عددهم (24) لاعبا من فئة اقل من 17 سنة

**المجال المكاني:** تم العمل مع العينة التجريبية بملعب اول نوفمبر بالسوقر .

**المجال الزمني :** تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من 23 /02/ 2019 إلى 17 /04/ 2019

**منهج البحث:** استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بتصميم مجموعتين احدهما

تجريبية والأخرى ضابطة مع قياس قبلي وبعدي

### النتائج المتوصل اليها :

لقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة التدريبية أن هناك فروق واضحة ، وهذا يعني أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابا على فئة (اقل من 17 سنة)

### الاقتراحات :

. تزويد فرق كرة القدم بهذه الدراسة حتي تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين .

2. اعتماد البرنامج التدريبي المدمج المقترح كوسيلة للارتقاء بالاعبين على الصعيد البدني والمهاري

3. وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين .

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية :

#### **Study Summary:**

**Title of study:** The impact of the proposed training program in the integrated way at the level of some physical and skill characteristics of football players (under 17)

#### **Objectives of the study :**

To identify the impact of the proposed training program in the integrated way (positive effect) on the level of some physical characteristics of football players (less than 17 years)

Identify the impact of the proposed training program in the integrated way (positive effect) on the level of some skill qualities of football players (less than 17 years)

#### **the study Problem :**

The general question: What is the impact of the proposed training program in the integrated way at the level of some physical and skill qualities of football players (under 17 years)?

#### **Study Hypotheses:**

**General Hypothesis:** The proposed training program in the integrated manner has a positive effect on the level of some physical and fitness characteristics of football players under the age of 17 years.

#### **Partial Hypotheses:**

1- There are statistically significant differences at the level of significance ( $\alpha 0.05$ ) in some physical and skill characteristics of football players (under 17 years) between the tribal and remote measurements in the control group



**2 – There are differences of statistical significance at the level of significance ( $\alpha 00.05$ ) in some physical and skill characteristics of soccer players (17 years) between the tribal and remote measurements in the members of the experimental group and for the benefit of the post–test.**

**3 – There are differences of statistical significance in some physical and skill traits of soccer players (less than 17 years) between the members of the experimental and control teams in the remote measurement and for the benefit of the experimental group.**

**Field procedures for the study:**

**Sample: The research sample of (24) players of the category less than 17 years**

**Spatial field: Work was done with the experimental sample in the playground of the first of November in the market.**

**Time domain: The proposed training program has been implemented from 23/02/2019 to 17/04/2019**

**Research Methodology: We used the experimental approach to suit the nature of the study by designing two groups, one experimental and the other controlling with a tribal and post–test**

**Results: The results in the pre–test and post–test of the training group have shown that there are clear differences, which means that the proposed program has positively affected the category (less than 17 years)**

**Suggestions: Provide the football teams with this study to contribute to improving the physical and skill level of the players.**

**2. Adopting the proposed integrated training program as a means of enhancing the players physically and skillfully**

**3. The development of training programs as they have the benefit of raising the physical and skill level of the players.**

## الفهرس

الشكر و التقدير

قائمة الجداول

- مقدمة:

## التعريف بالبحث

- 2- مشكلة البحث: ..... 2
- 3- فرضيات البحث: ..... 3
- 4- اهمية الدراسة: ..... 4
- 5- أهداف الدراسة: ..... 4
- 6- مفاهيم و مصطلحات الاجرائية للبحث ..... 4
- 7- الدراسات السابقة البحوث المشابهة: ..... 6

## الدراسة النظرية

- تمهيد ..... 13
- 1 تعريف التدريب المدمج: ..... 13
- 2 تعريف الصفات البدنية: ..... 14
- 1.2. القوة: ..... 15
- 2.2. المرونة: ..... 16
- 3.2. الرشاقة: ..... 17
- 4.2. السرعة: ..... 17
- 5.2. التحمل: ..... 18

18	6.2-المداممة:
19	3- الأداء المهاري في كرة القدم:
21	1.3-استلام الكرة:
21	2.3- كتم الكرة:
22	3.3-امتصاص الكرة:
22	4.3-التمرير:
23	5.3-المراوغة (المحاورة):
24	6.3-التصويب على المرمى:
24	7.3-دقة وقوة التصويب:
25	8.3- الدحرجة:
27	4-المكونات الأساسية للتدريب الرياضي:
27	1.4-الإعداد البدني:
30	2.4-الإعداد المهاري (الفني التكنيك):
32	3.4-الإعداد الخططي(التاكتيك):
33	1.3.4-مراحل الإعداد الخططي:
34	4.4-الإعداد النفسي والتربوي:
34	5.4-الإعداد المعرفي النظري:
36	5-خصائص ومميزات الفئة العمرية (اقل من 17) سنة:
36	1.1.5- معنى النمو:
37	2.1.5- خصائص النمو الجسمي والفسبولوجي:
38	3.1.5-خصائص النمو العقلي ومظاهره:
39	4.1.5-خصائص النمو الاجتماعي ومظاهره:

41	.....	<u>5.1.5- خصائص النمو الانفعالي ومظاهره:</u>
43	.....	<u>2.5- الخصائص المورفولوجية:</u>
43	.....	<u>3.5- الخصائص الفسيولوجية:</u>
44	.....	<u>4.5- الخصائص النفسية:</u>
44	.....	<u>5.5- الخصائص الحركية:</u>
45	.....	<u>6.5- الخصائص العقلية:</u>
46	.....	<u>7.5- الخصائص الاجتماعية:</u>
47	.....	<u>خاتمة</u>

## الفصل الاول الدراسة الميدانية

49	.....	<u>تمهيد</u>
50	.....	<u>1- خطوات سير البحث الميداني:</u>
50	.....	<u>1.1- المنهج البحث:</u>
50	.....	<u>2.1- مجتمع البحث</u>
50	.....	<u>3.1- عينة البحث:</u>
51	.....	<u>4.1- مجالات البحث:</u>
51	.....	<u>1.4.1- المجال الزمني:</u>
51	.....	<u>2.4.1- المجال المكاني</u>
51	.....	<u>3.4.1- المجال البشري</u>
51	.....	<u>5.1- تحديد متغيرات البحث:</u>
51	.....	<u>1.5.1- المتغير المستقل:</u>
51	.....	<u>2.5.1- المتغير التابع:</u>
52	.....	<u>6.1- أدوات البحث:</u>

52	1.6.1- الاختبارات المستخدمة:
52	1.1.6.1 الاختبارات البدنية :
55	2.1.6.1- الاختبارات المهارية
57	3.6.1- الدراسة الاستطلاعية
57	4.6.1- الاسس العلمية لأداة الدراسة:
57	1.4.6.1-الصدق:
58	2.4.6.1- الثبات :
58	3.4.6.1 - موضوعية الاختبارات :
59	7.1- الإطار العام للبرنامج التدريبي المدمج المقترح
59	1.7.1 - هدف البرنامج:
59	2.7.1 - معايير اختيار البرنامج:
60	3.7.1 - طرق التدريب المستخدمة
60	4.7.1-محتوي البرنامج التدريبي:
62	5.7.1- الادوات المستخدمة في البرنامج
62	8.1- المعالجة الإحصائية المستعملة:
63	خلاصة

## الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج

65	1.2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات :
65	1.1.2-النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى.
68	2.1.2-النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
72	3.1.2- النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
75	2.2 - الاستنتاجات:

76..... 3.2- مناقشة النتائج بالفرضيات: .....

76..... 1.3.2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى : .....

77..... 2.3.2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: .....

77..... 3.3.2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة .....

78..... 4.2- الخلاصة العامة .....

79..... 5.2-التوصيات: .....

## قائمة المصادر والمراجع

### الملاحق

الصفحة	قائمة الجداول
58	جدول رقم (01): معاملات ارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات لاختبار الصفات البدنية و المهارية
61	جدول رقم (02) محتوى البرنامج للتدريب بالمفتاح
66	الجدول رقم (03) يوضح حالات اختبار التالبدنية والاختبار التالمهارية للقياس القبليو البعديللعينة الضابطة
69	الجدول رقم (04) يوضح حالات اختبار التالبدنية والاختبار التالمهارية للقياس القبليو البعديللعينة التجريبية
72	الجدول رقم (05) يوضح حالات اختبار التالبدنية والاختبار التالمهارية للقياس البعديللعينينا التجريبية والضابطة

# مقدمة

### مقدمة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات وهي التي تجذب إليها أنظار كل الجماهير من أجل المتعة و المشاهدة كما تؤثر اجتماعيا في التماسك داخل المجتمعات وزيادة العلاقات بين مختلف الدول وجذب السياح إلى المناطق السياحية الرياضية التي لها أثر في الاقتصاد و غير ذلك وزاد الاقبال عليها من كافة الاعمار ومن كلا الجنسين فتطورها وشعبتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة وتفاعل علوم مختلفة كعلوم التشريح علم النفس وعلم الاجتماع وعلوم أخرى ساهمت كلها في رفع مستوى الإنجاز الرياضي وتطور الحالة التدريبية ولا يتم هذا الا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة والوسائل الضرورية تحت اشراف إدارات ذات كفاءة عالية من التكوين والإعداد.

ولاعبي كرة القدم في الفترة الحالية يحتاجون إلى الكثير من المتطلبات البدنية والفنية التي تختلف عن الأنشطة البدنية الأخرى استجابة لشكل الأداء والخصوصية التي أصبحت تميز لاعبي كرة القدم لمواجهة منافسين يتمتعون في الغالب بنفس الصفات البدنية والمهارية مما يجعل معظم الفرق في الدول المتقدمة في كرة القدم على مستوى واحد تقريبا من الأداء الفني.

وتعد لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتصف بالعمل المستمر والذي يتطلب العديد من القدرات البدنية والمهارية التي تعين اللاعب على فاعلية الأداء لفترة طويلة دون حدوث هبوط في مستوى القدرات البدنية والفنية ، ويعتبر اداء اللاعبين عامل هام لتحقيق الفوز، كما يعتمد على كفاءة المدرب في الموازنة بين التدريب والعلم حسب متطلبات وحاجيات المكان والزمان الذي يعيش فيه الفرد الرياضي للوصول إلى الإنجاز، وعلى هذا الأساس ينبغي علينا كمختصين في مجال التدريب الرياضي عند تسطير برنامج أن يكون وفق متطلبات وحاجيات الجسم الرياضي وكذلك حسب الهدف



الذي نسعى إليه، حيث تختلف القدرات والاستعدادات من الفرد إلى الآخر، وتركيبته الجسمية الخارجية (القامة، الوزن، الطول) والداخلية منها نوع العضلة مثل الألياف العضلية البطيئة و السريعة كذلك العامل الوراثي الذي يحدد أو يخصص الفرد إلى نوع الرياضة. والتدريب الرياضي يسهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطور في الأداء، وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية. (cureton.E, 1981, p. 76)

ويشير كل من صالح وابراهيم (1985) إلى أن الأبحاث العلمية التي تجرى لإعداد وتطوير برامج التدريب في التربية الرياضية تلعب دورا هاما في تقدم ورقي الدول في العصر الحالي، حيث يتم تخطيط برامج التدريب على مستوى طويل المدى ليصبح الرياضي على درجة عالية من القدرات البدنية التي تمكنه من الأداء المهاري لأقصى مدى تسمح به قدرته، ومن ثم الوصول إلى مستوى عال، فالقدرات البدنية لدى لاعب الكرة القدم تعد شرط أساسيا وضروريا، فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية، فإن لم يكن اللاعب على درجة عالية من القدرات البدنية فإنه لن يستطيع أداء المهارة بسهولة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري والخططي لدى الفرق.

وعلى هذا الأساس نقدم هذه الدراسة الهادفة إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة).

# التعريف بالبحث

- 1- مشكلة البحث
- 2- فرضيات البحث
- 3- أهمية البحث
- 4 - أهداف الدراسة:
- 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- 6- الدراسات السابقة البحوث المشابهة

### 1- مشكلة البحث:

من خلال عمل الطالبان لسنوات عديدة في تدريس التربية البدنية و الرياضية ومزاولتهما التدريب للفرق الرياضية الكروية (كرة القدم) ومن خلال مشاهدتهما لأداء اللاعبين في اللقاءات والمباريات الرسمية والودية، لاحظا أن هناك قصور في الأداء البدني وكثيرا من الأخطاء المهارية ترتكب أثناء الأداء، وهذه الأخطاء تتسبب أحيانا في إعاقة تقدم اللاعب مهاريا وبدنيا للوصول إلى المستويات العليا، وانعكاس ذلك على متطلبات اللعبة خططيا ، ومن خلال متابعتهما التدريب في بعض الأندية وجد أن هناك كثيرا من المدربين لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط على أسس علمية للتدريب الأمر الذي يؤدي إلى إغفال العديد من المبادئ والأسس العلمية الخاصة بالتدريب للجانب البدني والمهاري، ويشير كل من مفتي و ابراهيم(1985) وجمعة (2000) إلى أن تدريب لاعب كرة القدم يرتكز أساسا على أربعة جوانب أساسية هي الإعداد البدني والإعداد المهاري و الإعداد الخططي و الإعداد النفسي والذهني والإعداد المهاري كجانب من الجوانب الهامة يهدف أساسا إلى إتقان اللاعب المهارات الأساسية للعبة، فبدون إتقانه لها يكون من الصعب عليه تنفيذ الخطط بصورة ايجابية كما يجب الاهتمام بتعليم الناشئين المهارات الأساسية، حيث إن أول ما يحتاج الناشئ إلى تعليمه في الأنشطة الرياضية المهارات الأساسية التي سوف يخصص فيها بعد إعداده بدنيا لأن تدريب الناشئين يرتكز على تطوير مختلف القدرات البدنية والمهارات الحركية والكفاءات الخططية وكذلك الاستعداد النفسي بحيث تسهم في مقدرتهم على تحقيق أعلى المستويات الرياضية العالية .

وعلى هذا الاساس يقدم الطالبان دراستهما التي تجيب على التساؤل التالي :

**التساؤل العام :** ماأثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة على مستوى بعض الصفات

البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17سنة)؟

## التعريف بالبحث

### التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للعينة الضابطة ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية و لصالح من؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح من؟

### 2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة أثر إيجابي على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

#### الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) في بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) في بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم ( اقل 17 سنة ) بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا في إبراز مدى تأثير التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة أثر إيجابي على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم مرحلة العمرية (U17) وذلك بالكشف عن مستوى بعض عناصر الصفات البدنية والمهارية ، وكذا فتح المجال لدراسات أخرى لاحقة ، وتسهيل العمل على إثراء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى الطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية خاصة.

### 4- أهداف الدراسة:

- 1 التعرف على أثر التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة أثر إيجابي على مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17سنة.
- 2 التعرف على أثر التدريبي المقترح بالطريقة المدمجة أثر إيجابي على مستوى بعض الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17سنة.

### 5- المفاهيم و المصطلحات الإجرائية للبحث:

التعريف الاصطلاحي للبرنامج المقترح: الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من نوع توزيع زمني وطرق تنفيذه وإمكانات تحقيق هذه الخطة. (صدق محمودناشف، 2001، صفحة 99)

التعريف الإجرائي: هو مجموعة من التمارين والألعاب مبنية على بعض الصفات البدنية والمهارية

**التدريب المدمج:** هو مجموعة من تمارين مشابهة لظروف المباراة من ناحية الحمل ( الشدة و الحجم ) ، وكذلك تشابه من ناحية ( البدني ، العقلي ، المهاري ، التكتيكي ، النفسي).

**مصطلح المدمج ( integration ):**و يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة (العقلية ، الحركة البدنية ) ، الوجدانية (الانفعالية) (محمود،الخولي، 1994، صفحة 153)، ويسمى أيضا تدريب مختلط أوالتدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة(vitulli, 2010)

**التعريف الاصطلاحي:**يعرفه (محمد عطية 2003) بأنه نظام متكامل يهدف إلى مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه، ويقوم على الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم الحديث بأشكاله المختلفة داخل قاعات الدراسة. ويعرفه (زاهر إسماعيل 2009) بأنه توظيف المستحدثات التكنولوجية في الدمج بين الأهداف والمحتوى ومصادر وأنشطة التعلم وطرق توصيل المعلومات من خلال أسلوب التعلم وجهها لوجه والتعليم الإلكتروني لإحداث التفاعل بين عضو هيئة التدريس بكونه معلم ومرشد للطلاب من خلال المستحدثات التي لا يشترط أن تكون أدوات إلكترونية محددة.(مهدي عدنان، 2017، صفحة 33)

### الصفات البدنية:

**التعريف الاصطلاحي:**هي تعبر عن القدرات الحركية او البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة، المرونة).

**التعريف الإجرائي:**هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من اجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدي كما ونوعا.

**مفهوم الإعداد المهاري:** يقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضمنها المدرب أو المدرس، ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارة الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بأليته متقنه تحت أي من ظروف المباراة. (حنفي، 1985، صفحة 11).

كما عرفه (ابراهيم، العفيفي، شعلان، 2001، صفحة 21) أن الإعداد المهاري هو " إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات، والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة . كما عرفه (الوقاد، 2003، صفحة 127) أن الإعداد المهاري هو " تجهيز اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة على أعلى مستوى خلال المواقف التنافسية ."

تعريف فئة اقل من 17 سنة : إذا تحدثنا عن فئة اقل من 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة هامة في حياة الإنسان وهي ما يسميه علماء النفس بمرحلة المراهقة ، حيث أن في هذه المرحلة تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريبا ، وتتميز بالنضج المتمثل في النمو الجسمي والعقلي والإجتماعي والفسولوجي والنفسي لهذا في تسمى بالمراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

### 6- الدراسات السابقة البحوث المشابهة:

- تمهيد:

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسات المشابهة لموضوع البحث هو تحديد ما سبق إتمامه و خاصة فيما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث الإنجاز بحثه على نحو أفضل . و يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن في أنهما " تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لا زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث، و

ما الذي ينبغي إنجازه كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة المشكلة البحث الحالية أو توضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، الأمر الذي قد لا يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة." (راتب، 1987، الصفحات 67-68) و على هذا الأساس قاما الطالبان بمراجعة الأبحاث العلمية المشابهة حيث وجد نقص بصفة عامة في تناول موضوع التدريب المدمج في كرة القدم ، و عليه فقد خلاصا الطالبان إلى عديد من الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية والتي من شأنها إلقاء الضوء على الكثير من النقاط التي تفيد الدراسة الحالية .

**1-دراسة أبو المجد (1990):** بعنوان حول تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والأداء المهاري في كرة القدم، واستهدفت الدراسة وضع برنامج تدريبي مقترح لفترة المباريات في كرة القدم وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضي واستخدام المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (529) لاعب (26) لاعبا من النادي الأهلي و (26) لاعبا من نادي المقاولون العرب اختيروا بطريقة عمدية وكانت أهم النتائج أن ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية ناتج عن التأثير الإيجابي والفعال لبرنامج التدريب المقترح.

**2- دراسة الخولة (1994):** بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة لناشئي كرة القدم في الأردن واستهدفت هذه الدراسة التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية والمهارية لدي ناشئي كرة القدم و استخدم المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (36) لاعبا ناشئا لفئة من (13-15) سنة اختيروا بطريقة عمدية تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية وكانت أهم النتائج إن البرنامج التدريبي المقترح اثر تأثير إيجابيا" وذا دلالة إحصائية على



تنمية متغيرات الدراسة التابعة كافة وتفاوت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة.

**3-دراسة عبد العزيز (2001):** بعنوان تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي لناشئ كرة القدم، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الأداء الخططي للناشئين، واستخدم المنهج التجريبي على عينة (44) لاعبا تحت (16) سنة اختيروا بطريقه عمدية، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تستخدم طريقة التدريب الطولي و بين المجموعة الضابطة والتي تستخدم التمرينات النمطية في الإرتقاء بالمستوى المهاري وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تستخدم طريقة التدريب الطولي و بين المجاما دراسة عبد الحليم (1998) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم واستهدفت الدراسة الكشف عن الأداءات المهارية المركبة وتحديدها كما وكيفا للاعبى المستوى العالى وتصميم برامج لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة. واستخدم المنهج الوصفي لمباريات كاس العالم 1994 ومباريات كاس الأمم الأفريقية بجنوب إفريقيا 1995 وبلغ حجم العينة 65 لاعبا من للاعبى كرة القدم بأندية الكروم وسموحيه وسيتيا والترام ومراكز شباب النصر، اختيروا بطريقه عمدية وكانت أهم النتائج إمكانية تنمية مستوى الأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية من خلال استخدام البرنامج

موجة الضابطة والتي تستخدم التمرينات النمطية في الإرتقاء بالمستوى الخططي الهجومي.

**4- عبد الستار (2005):** بدراسة عنوانها تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، وهدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي

لتنمية الأداءات الحركية المركبة للناشئين في كرة القدم، وكذلك للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لدى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) ناشئ تم اختيارهم في الطريقة العمدية، وكان من أهم النتائج في تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني.

### 5- دراسة رائد فائق قاسم حسين(2011):هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي

المقترح على تنمية بعض العناصر البدنية و على العناصر المهارية لدى ناشئي كرة القدم. وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا ناشئا لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء (5) اختبارات بدنية و (5) اختبارات مهارية في قياسين قبلي وبعدي، القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائية spss لتحليل النتائج، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية ، حيث تفوق افراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية

### 6- دراسة ضياء الدين برع جواد 2011: بعنوانتأثير تمرينات (مركبة بدنية -مهارة ) في

تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية بكرة القدم استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذاتي الاختبارين القبلي والبعدي الأهم الاستنتاجات :

للمتريينات المركبة التي استخدمها الباحثان إيجابياً في تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة للاعبين الشباب بكرة القدم وعلاوة على ذلك، أدت التمرينات المركبة التي استخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم (تحمل القوة، وتحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ورجل اليسار)،

**7- دراسة مساليتي لخضر 2012**: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب ابيديني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة الهدف: تعرف إلى ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب ابيديني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة .

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي. العينة : عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية 18 لاعب الفريق سيدي لخضر يمثل عينة التجريبية و 18 لاعب الفريق سيدي علي يمثل عينة الضابطة. برنامج التدريبى :3 وحدات تدريبية في الأسبوع، 16 وحدة تدريبية في شهر ، مدة وحدة التدريبية 120د لأهم الاستنتاجات : قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج) ، تأثيراً ايجابياً في تنمية القوة و السرعة و تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط. وذلك بعد المقارنة بين نتائج الاختبار البعد للعينتين ، ولصالح عينة التجريبية التي طبق عليها برنامج التدريبى المقترح (التدريب البدني المدمج)الأهم الاقتراحات : اجراء مزيد من الدراسات حول تأثير التدريب البدني المدمج على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة.

**8- دراسة سنوسي عبد الكريم 2013 بعنوان**: أثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تطوير صفي الرشاقة والسرعة لناشئي كرة القدم الهدف : معرفة أثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تطوير صفة الرشاقة لناشئي كرة القدم؟ معرفة أثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة في تطوير صفة السرعة لناشئي كرة القدم؟ الفروض: يؤثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة

إيجابا في تطوير صفة الرشاقة لناشئي كرة القدم. يؤثر التدريب المدمج على ملاعب مصغرة إيجابا في تطوير صفة السرعة لناشئي كرة القدم . هناك الفروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في صفي الرشاقة والسرعة لصالح العينة التجريبية. وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، المجتمع والعينة

**9- دراسة العايش زوهير 2016 بعنوان:** تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم ( U19 ) عينة بحثا على 18 لاعب من فريق نادي جمعية أمل شتمة لكرة القدم صنف أواسط، إعتد على المنهج الوصفي لكونه يتلائم مع طبيعة الموضوع.

**أدوات الدراسة:** إختبار القوة (اختبار الوثب العمودي، رمي الكرة الطيبة)، اختبار السرعة الإنتقالية.

**النتائج:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار القوة وبالنسبة لاختبار السرعة الإنتقالية ولصالح الاختبار البعدي.



# الدراسة النظرية

تمهيد

- 1- تعريف التدريب المدمج
- 2- تعريف الصفات البدنية
- 3- الأداء المهاري في كرة القدم
- 4- المكونات الأساسية للتدريب الرياضي
- 5- خصائص ومميزات الفئة العمرية (اقل من 17) سنة

الخاتمة

### تمهيد:

لازالت عمليات التدريب الرياضي في تطور مستمر، وذلك نظرا لتطور المتطلبات بالرياضة التخصصية ، وربما كانت كرة القدم قد احتضنت هذه التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي عموما والتحضير البدني خصوصا . فمن تطور الصفات البدنية إلى تطور طرائق تطورها فمن التدريب المستمر مروراً بالتدريب التكراري والدائري ... وصولاً إلى أحدث ما توصلت إليه البحوث العلمية في المجال الرياضي ألا وهو التدريب المدمج حيث يعتبر أفضل طريقة تدريبية في الأنشطة الرياضية الجماعية خصوصا كرة القدم التي تتميز بتناوب فيها فترات العمل مع فترات الراحة بينية عكس الاعتقاد القديم ونظراً لفوائده الجمة في تطوير الصفات البدنية جميعاً وبدرجة عالية جداً ارتأينا التطرق إلى هذا النوع من التدريب . وذلك بالتعرف بماهية وأنواعه وأشكاله وضوابط العمل به ميدانياً

### 1\_تعريف التدريب المدمج:

التدريب المدمج : هو مجموعة من تمارين مشابهة لظروف المباراة من ناحية الحمل (الشدة و الحجم ) ، وكذلك تشابه من ناحية ( البدني ، العقلي ، المهاري ، التكتيكي ، النفسي).وهو الذي يجمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة ( العقلية ، الحركة البدنية ) ، الوجدانية (الانفعالية) (محمود،الخولي، 1994، صفحة 135)، التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا مختلط أوالتدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة (vitulli، 2010)كما يمكن القول انه هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد و باستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخطية ونفسية مع احترام المعالم والمرحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة .

اما بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخطية والأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن وأفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة (Marion, 2000) , p. 35

### 2- تعريف الصفات البدنية :

"اختلف العلماء في إطلاق اسم لعوامل اللياقة البدنية فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اللياقة البدنية و تعد الصفات البدنية من المصطلحات الشائعة الاستخدام في عملية التدريب الرياضي" (فرحات، 2011، صفحة 65) لذلك نرى إن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساسا على الارتقاء بالمستوى المهاري من جهة و من جهة أخرى أن جميع التحركات الخطية في الملعب الذي يواجهها اللاعب و ما تحتاج منه إلى بذل جهد كبير ولتنفيذ هذه الخطط فيتطلب مستوى عالي من الصفات البدنية. (محمود، 2013، الصفحات 36-80) يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية"، ويطلق عليه علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على العضلية، التوافق، التوازن



والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (البيسوني، 1992)، (صفحة 171) . وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية .

### أنواع الصفات البدنية:

#### 1.2- القوة :

هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص ( Matvieu، 1983) أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك » (حنفي، 1985، صفحة 87)

**أنواع القوة :** يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية

أ- **القوة العضلية القصوى:** وتعني « اكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها »

ب- **سرعة القوة:** وتعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».

ج- **تحمل القوة :** و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة ». (حماد، 1993،

صفحة 80) إن تنمية القوة تلعب دورا هاما في التكوين العام ، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر

من خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي رخو ولين لافتقاره المادة الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، و على حسب " واينتس " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 – 20 سنة (1985 ، weineck) , p. 53

### 2.2-المرونة :

تعد المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع » . (البسيوني، 1992، صفحة 68)

أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة

أ-المرونة العامة: تعني « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع»

ب- المرونة الخاصة: تعني « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع » (حماد، 1993، صفحة 63) .

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما :

ج- المرونة الايجابية : مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة.

د- المرونة السلبية : تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية.

### 3.2-الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة ويعرفها " مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (البسيوني، 1992، صفحة 65) .

### 4.2-السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة (البسيوني، 1992، صفحة 76)

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة:

أ- السرعة الدورية:(**Vitesse cyclique**) و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه (عبدالله ع.، 1980، صفحة 43).

ب- سرعة رد الفعل : يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن (weineck، 1985)، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر

السرعة الانتقالية: تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترتو زمنية (عبدالله ع.، 1980، صفحة 48).

### 5.2- التحمل :

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلز بوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (ناجي، 1984، صفحة 122) بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع

### 6.2-المدامومة:

هي قدرة الأعضاء على تحمل التعب عند التمارين الطويلة ومتوسطة المدى تقاس مستوى المدامومة بقدرة الدورة الدموية والتنفسية للرئتين وكذا الأجهزة العصبية مع التنسيق الكامل لأعضاء الجسم.وهي

صفة أساسية في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية، إذ أنها من الصفات المهمة التي تحقق تنمية الصفات البدنية الأخرى وتنمية أيضا الأجهزة الوظيفية الأخرى في الجسم للوصول إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل.

و لا تعد المداومة صفة بدنية جسمية عامة حيث تسمح بتنفيذ التقنيات والأداء الحركي الدائم الذي يتميز بقوة التعب وشدة متوسطة او عالية فهيا تعمل على تحقيق قابليه الرياضي العالية." وهناك للمداومة انواع منها:

**المداومة العامة:** هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل.

أيضا هي جميع وظائف الأجهزة الوظيفية التي يتم فيها بناء قواعد عند تنفيذ أو أداء الي نشاط بدني او هي قابلية الرياضي على تنفيذ أي عمل ما لفترة زمنية طويلة. (ناجي، 1984، صفحة 122)

**المداومة الخاصة:** هي قابلية تنفيذ أو أداء الواجب الرياضي بشكل فعال تحت متطلبات محددة لفترة زمنية معينة، إذ يختلف كل أداء رياضي عن بقية الأنشطة العامة أو الرياضي الكثيرة طبقا للخصائص التي يتميز بها النشاط.

### 3- الأداء المهاري في كرة القدم:

يرى (حماد) 1993, p. 97، أن الأداء المهاري في كرة القدم هو " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها."

كما يذكر رزق الله ( 1994، 119) أن الأداء المهاري في كرة القدم هو " كل الحركات التي يؤديها اللاعب، سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاولة رياضة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في إطار قانون يحدد ما هو مشروع وما هو غير مشروع."

مبادئ تعليم المهارات الأساسية: تعليم المهارات الأساسية باختلاف أقسامها من أهم واجبات المدرب، خاصة من يعمل مع المبتدئين والأشبال والناشئين. وقد يعتقد البعض أن عملية التعليم تبدأ وتنتهي مع هذه المراحل فقط، وهو اعتقاد خاطئ، فعملية التعليم عملية مستمرة مع كل من يمارس اللعبة مهما بلغ من مستوى فني، غير أنها تبدأ مع الصغار والمبتدئين بحجم أكبر وتأخذ نصيباً وافراً من خطط وبرامج العمل معهم، وكلما تقدم اللاعب في المستوى كلما انخفض دور المدرب التعليمي ولكنه لا يتوقف حتى في المراحل الفنية المتقدمة. (الوقاد، 2003، صفحة 127)

وبعد الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات ذات العلاقة تم تحديد القدرات مهارية الخاصة بلاعب كرة القدم وهي: السيطرة على الكرة، التمير، المراوغة، التصويب على المرمى، الدرجة ( المشي بالكرة) ، تعد السيطرة على الكرة، إحدى المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم. وهي تعني حصول اللاعب على الكرة، وجعلها تحت تصرفه. وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية، فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة إلى اللاعب تحت سيطرته سواء كان استلامها بصورة متدرجة أو عالية، وتتطلب عملية السيطرة على الكرات أن تتوفر لدى اللاعب القدرة على استخدام أجزاء جسمه كافة (عدا اليدين)، وفي أي وضع كان ومن الواضح بأن اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون أكثر إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركه، فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة أضافه إلى انه يكسب الوقت، فاللاعب يهيئ الكرة بالسرعة الممكنة من أجل

المنافسة أو التهديد أو للقيام بحركة أخرى يبتغيها اللاعب في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية.  
(صبر، 2005، صفحة 127)

وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم في الكرة أثناء حركته، مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة، ولقد أصبح إيقاف أو كتم الكرة في حد ذاته لا يتمشى كثيرا مع متطلبات اللاعب الحديث، ولذلك نرى اللاعبين الآن يعملون على الجري بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطرون فيها على الكرة والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها . (حنفي، 1985، صفحة 77)

يمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى الثلاثة أقسام الآتية :

أ - استلام الكرة      ب - كتم الكرة      ت - امتصاص الكرة.

### 1.3- استلام الكرة :

عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب من مستوى الأرض حتى مستوى الركبة تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الإستلام للكرة وسحبه بمجرد ملامستها له.

### 2.3- كتم الكرة :

عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد مع الجزء المراد كتم الكرة به في السيطرة عليها وذلك باستخدام: 1- باطن القدم      2- خارج القدم      3- أسفل القدم

### 3.3- امتصاص الكرة:

عبارة عن إخضاع كل كرة عاليه أو هابطه تحت سيطرة اللاعب، وذلك عن طريق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الإمتصاص إلى أعلى نقطه ممكنه لمقابلة الكرة والهبوط بها إلى الأرض والأجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكره هي:

أ- وجه القدم . ب- باطن القدم. ت- أعلى الفخذ. ث- الصدر. ج- الرأس .

### 4.3- التمرير :

يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق، نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال زمن المباراة ، فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون تصرف فيها بالتمرير، في حين يكون التصرف في باقي النسبة وهي 20% إما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب ويرجع ذلك إلى أن الفريق يتكون من 11 لاعبا. والتمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره ولعل لا شيء يهدم هجوم الفريق ويكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة. (ابراهيم، 1990، صفحة 154)

والتمرير هو الخطوة الجماعية الأساسية التي يقوم بها أفراد الفريق للوصول لمرمى الفريق المنافس، ثم محاولة تسجيل هدف، ومن هنا تظهر أهمية التمرير بأن يعتني المدرب بتدريب لاعبيه جيدا على خطط التمرير. (مختار، 1974، صفحة 52)



ويقسم التمرير إلى قسمين:

**1-التمرير القصير الأرضي:** هي أفضل أنواع التمريرات في كرة القدم وتستخدم في جميع مراحل الهجوم سواء في بدئها أو في بنائها أو في تطويرها.

**2-التمرير الطويل العالي:** تفيد التمريرات الطويلة في تغير اتجاه الهجوم واستغلال سرعات اللاعبين ويجب أن تتصف التمريرات الطويلة العالية بالإتقان. لأن الخطأ الخفيف فيها ينتج عنه ابتعاد الكرة كثيرا عن اللاعب أو المساحة المراد توصيل الكرة إليها, (علي، 2004، صفحة 68)

### 5.3-المراوغة (المحاورة):

هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم و الإنتقال إلى نقطة أخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فني ينخدع به اللاعب الخصم. والمراوغة فن من فنون كرة القدم، وهي تقوم عند نقطة اشتراك اللاعب مع اللاعب الخصم، فهي ضرورية لكل أفراد الفريق، وإن كان اللاعب المهاجم يتميز بها ويتفوق في الأداء المهاري لها عن كافة لاعبي الفريق. وأنها تعتمد على أداء فني كوسيلة تخدع اللاعب الخصم وتمكن اللاعب من اجتياز نقطة الاشتراك. (السيد، 2002، صفحة 198) والمحاورة فن التخلص من الخصم ومخادعته مع الإحتفاظ بالكرة وعدم تمكنه من معرفة اتجاه المهاجم، وهي ضرورة الازمه للاعب إذ يجب عليه إتقانها وخاصة المهاجم، وهذا لا يمنع من ضرورة إتقان المدافع لها والمحاورة تعتمد أساسها على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه لا يمنع من ضرورة إتقان المدافع لها والمحاورة تعتمد أساسها على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وسرعة تنفيذة في وقت قصير مع السيطرة التامة على الكرة في اقل مساحه ممكنه (عثمان، رزق الله، 1966، صفحة 89)

في كرة القدم الحديثة تلعب المراوغة دورا هاما، فقد أصبح من أهم ما يميز اللاعبين الدوليين الممتازين قدرتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب من مهمة المدافعين ويربك الدفاع والمراوغة (المحاورة) - كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية - أساسها مهارة الجري بالكرة معنى هذا أن الجري بالكرة مهارة أساسية، فإذا أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة. (حنفي ، (1985, p. 79)

### 6.3-التصويب على المرمى:

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره و إنهائه. والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس إلى أن نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس. وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في المكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة.

### 7.3-دقة وقوة التصويب:

عند تصويب الكرة بالقدم أو بالرأس يجب أن توجه بحيث تكون من الصعب على حارس المرمى المنافس أن ينقذها. ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التصويب وقوته لهما دور أساسي في نجاحه. وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال القذائف القوية بدقه في مكان محدد. أما اللاعبون قليلو الخبرة والتدريب فإنه غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية التسجيل أهداف، إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها. فهناك من يركز على القوة أثناء التصويب وهو قريب جدا من المرمى فتكون النتيجة خروج الكرة بعيدا عن المرمى. كما أن هناك من اللاعبين يصوبون الكرة بدقة

على حساب قوتها مثل الذي يصبوب إلى زاوية خالية من الحارس ولكنها ضعيفة فينقذها الحارس. إذن فالقوة والدقة مطلوبتان عند تصويب الكرة على المرمى ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما وهو يصبوب إلى المرمى طبقا للموقف الذي يواجهه. (ابراهيم، 1990، صفحة 133)

### 8.3-الدرجة (المشي بالكره) :

هي استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع تحويل اللعب أو بدونه، ويلزم لذلك إتقان التعامل بالكرة فنيا أو الخداع، وان الجري الجيد بالكرة ومعرفة فن اللعب تسبب ص عوبة للمدافع، لأن تواجد الكرة يعمل على تواجد الخصم في حالة تركيز قصوى وتعد الدرجة بالكرة من المهارات الفردية حيث يستخدمها اللاعب من اجل التقدم باتجاه مرمى الخصم

من المهارات الفردية حيث يستخدمها اللاعب من اجل التقدم باتجاه مرمى الخصم، وخلال الدرجة بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارة لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة وإنما يمكن أن يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظره للأمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون (محمود، 2013، صفحة 112).

يرتبط الإعداد المهاري ويتحدد وفقا للمتطلبات مهارية الخاصة لكرة القدم، يعرف أيضا بالإعداد التقني أو الفني ويعني كل الإجراءات المتبعة من طرف المدرب لغرض الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية في كرة القدم. وتعرف المتطلبات مهارية بالوسيلة المناسبة للاقتصاد في الجهد في تنفيذ الحركات الناتجة عن نشاط كرة القدم (Drissi, 2003), وان المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل تحركات الضرورية لغرض معين في إطار كرة القدم، سواء كانت هذه

الحركات بالكرة او بدون كرة. يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف التوصل إلى الدقة والإتقان في الأداء، ويقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية التدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (عمار، 1995، صفحة 85)

إن تحديد الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم يفرض علينا معرفة دقيقة وتحليلاً معمقاً للمؤشرات الداخلية للمنافسة (نبض القلب، نسبة تركيز اللاكتات في الدم..... الخ) إضافة إلى العوامل الخارجية كزمن الجهد ووقت الراحة، عدد الانطلاقات والتي تمكننا من تقدير جميع موارد الطاقة وطبيعة الصفات البدنية المبذولة في نشاط كرة القدم. (سيد، 1996) إذا قمنا بتحليل أنواع الجهود المبذولة من طرف اللاعبين فأننا نرى أنها تخضع لمجموعة من المعايير والتي تختلف من حيث:

-شدة المواجهات ودرجة دفاعية اللاعبين .

-كثافة رزنامة وعدد المباريات.

-شدة المواجهات ودرجة دفاعية اللاعبين.

-كثافة رزنامة وعدد المباريات.

- ضرورة تحقيق النتائج

### 4-المكونات الأساسية للتدريب الرياضي:

أولاً : الإعداد البدني

ثانياً : الإعداد المهاري

ثالثاً : الإعداد الخططي

رابعاً : الإعداد التربوي والنفسي

خامساً: الإعداد المعرفي ( النظري)

### 1.4-الإعداد البدني :

\*يعد الإعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لأعداد وتناسق جميع العضلات , وان الأعداد الجيد والراقي بمستوى هذه العناصر بعد العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة الرياضية , اذ ان هدف تمارينات اللياقة البدنية المستخدمة في الأعداد البدني هو احداث تغيرات فسيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء البدني .

\*مما سبق يتضح ان كلا من الإعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تماما, اذ تعتبر اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الأعداد البدني لدى الرياضي.

\*ان عملية الإعداد البدني تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أهمية وترتيب هذه العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية للرياضي.

\*لذلك يعرف الإعداد البدني: هو عملية أعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة

البدنية ) والتي تشمل { القوة , السرعة , المطاولة , الرشاقة , المرونة , التوافق العضلي العصبي }

البدنية للاعب بصفة عامة لتحمل متطلبات اللعبة او المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة

الاجهزة الوظيفية

وفيما يلي أهم خصائص الإعداد البدني العام:

1-شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.

2-إن مكونات التمرينات المستخدمة في الأعداد للعب تختلف من رياضة إلى أخرى.

3-أن طول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد البدني العام تختلف من رياضة الى أخرى.

4-التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.

5-التمرينات المستخدمة غير تخصصية.

6-أن يتم الانتقال من الأعداد البدني العام إلى الأعداد البدني الخاص تدريجيا.

7-ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدني العام والخاص.

8-تستخدم طريقة التدريب المستمر.

**الأعداد البدني الخاص :** هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية

لأقصى درجة ممكنة.

\*ان الأعداد البدني الخاص مبني على تطوير الأعداد البدني العام.

\* لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي , أي هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة,مثلا لاعب الماراثون يحتاج الى عناصر لياقة بدنية تختلف عن (لاعب كرة الطائرة وعن لاعب التنس كرة القدم .. الخ)

\*التدرج في الانتقال من الأعداد البدني العام الى الخاص خلال التدريب السنوية هي عملية هامة يجب التخطيط لها جيدا . وان ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية من بدأ الأعداد وذلك بتخفيض فترة الأعداد العام مع زيادة التدريب أيضا في فترة الأعداد الخاص ( أي كلما زدنا فترة الأعداد الخاص , قل زمن الأعداد العام إلى أن يأتي وقت يكون فيه فقط الغالبية للأعداد الخاص)

**أهم خصائص الإعداد البدني الخاص:**

1-الأعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الخاصة الممارسة

2-ان الزمن المخصص للأعداد أطول من الزمن المخصص للأعداد البدني العام.

3-ان الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الأعداد العام.

4-ان التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة لنوع الرياضة ( التخصصية) الممارسة.

5-تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري . 6-ان التدريب يتجه هنا ( من الكم الى النوع)  
أي (من الحجم الى الشدة)

### 2.4-الإعداد المهاري (الفني التكنيك) :

**مفهوم الإعداد المهاري :** هو عملية أعداد اللاعب مهارية من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية للرياضة التخصصية الممارسة ولغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.  
المكونات الأساسية للتدريب الرياضي ان الأعداد المهاري عملية بالغة الأهمية , فمهما بلغ اللاعب من مستوى بدني واتصف من سمات خلقية وتربوية وإرادية, فانه لن يحقق النتائج المطلوبة لأداء المباراة او اللعبة مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الأساسية الحركية لتلك اللعبة التي يتخصص بها.

### مراحل الأعداد المهاري والتي تشمل:

- 1-المرحلة الأولى: هي مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين
- 2-المرحلة الثانية : هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول الى أعلى درجات الالية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق اعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد. ويتم التركيز عليها في المراحل الأعلى
- 3-المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل أزمنا الأعداد المهاري كافة في خطط التدريب.



ومن ما سبق ذكره يتضح لنا مفهوم ( التعلم ) هو التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب او التكرار او الممارسة , ويشمل التعلم الحركي مايلي:

**1-المرحلة اكتساب التوافق الأولى (الخام ) للمهارة الحركية:**وهي مرحلة تقديم المهارة الحركية ( عرضها , التقديم المرئي ) اى أداء نموذج المهارة الحركية او شرح ووصف هذه المهارة الحركية ( التقديم السمعي ) ثم يطبق اللاعب ما عرضه المدرب من ( عرض او شرح ) وذلك بالأداء الحركي كتجربة أولية لاكتساب الإحساس الحركي بها . ومن خواصها:

أ- زيادة في الجهد.

ب- استعمال عضلات كثيرة غير ضرورية لهذه المهارة.

ت- الشعور بالتعب.

ث- الافتقار الى دقة وانسيابية الحركة ( الرداءة)

**2-مرحلة اكتساب التوافق الدقيق الجيد للمهارة الحركية:**وهي المرحلة التي يقوم بها المدرب بالتوجيه والإرشاد والتصحيح أداء اللاعب ..في حين يقوم اللاعب بتكرار الأداء ومحاولة إتقان الارتقاء بالحركة حتى يستطيع اكتساب الأداء التوافقي الجيد والدقيق ومن خواصها :

استخدام طريقة أو أكثر من الطرائق في تعلم المهارات ( الطريقة الجزئية - الطريقة الكلية - الطريقة المختلطة).

-تقديم التغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء .

-تستنفذ وقتا أطول من المرحلة الأولى من خلال التطبيق.

3-مرحلة إتقان المهارة الحركية والياتها :يقوم اللاعب بالتدريب على أداء المهارات تحت مختلف الظروف والطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع اللاعب إتقان وأداء هذه المهارات بصورة الالية.ومن خواصها:

-إتقان المهارات الحركية تحت الظروف البسيطة والثابتة.

-تثبيت المهارات بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة.

-تثبيت المهارات الحركية مع التغير في الشروط والعوامل الخارجية .

-تثبيت المهارات الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة.

-اختيار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية.

### 3.4-الإعداد الخططي(التاكتيك) :

هو عملية تعلم و إتقان التعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة . ان الأعداد الخططي يتأسس على كل من الأعداد البدني و المهاري و النفسي و المعرفي و ان تكامل هذه المكونات يسهم ايجابيا في أعداد خطط امتل, مما سبق يتضح أن الأعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الأعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي وحدة متكاملة و متصلة بعضها مع بعض و تكمل أحدهما الأخرى . الأعداد الخططي يقوم على الأعداد المهاري اذ ان خطط اللعب تعتمد على اختيار المهارة الحركية المناسبة لموقف اللعب من حيث الدقة و زمن الأداء و الذي يتطلب حيزا كبيرا من العمليات التفكيرية والعقلية والتي تشمل

(مثيرات المحيط - تحديد المثير البحث في الذاكرة - اتخاذ القرار - تنفيذ القرار). وتزداد أهمية الأعداد الخططي في التدريب الرياضي كلما تميزت اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بطبيعية المنافسة و التحدي اذ يكون الصراع و التحدي بين التفكيرين ، فضلا عن الاحتكاك المباشر بين اللاعب و منافسة.

### 1.3.4-مراحل الأعداد الخططي:

1- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية : وفي هذه المرحلة يقوم اللاعب باكتساب التصورات اللازمة لإعداد الخططي من خلال ما اكتسبه من معارف ومعلومات مرتبطة بخطط اللعب وهذا مما ينمي عليه السلوك الصحيح من المباريات

2- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي:في هذه المرحلة يقوم المدرب بأداء النموذج بعناية و وضوح لتوضيح الطريقة الصحيحة لأداء خطط اللعب مع مراعاة الإيضاح والشرح ثم يصعب ذلك تطبيقيا مع الممارسة العملية للاعب او الفريق . كما يجب التدريب على المواقف المتغيرة و المواقف المشابهة بالمباراة (مع المنافس) و بالتالي ان ما يتقنه اللاعب او الفريق من الأداء الخططي يلعب دورا كبيرا في تحقيق المستويات الرياضية العليا.

3- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة : ان ما يتعلمه اللاعب من سلوك خططي لا يكسبه أنماط سلوكية جامدة بل يعود على استثمار قدراته في تغيير سلوكه وتعديله طبقا للمواقف المتغيرة في اللعب خلال المباريات و بالتالي تنمية مختلف القدرات الخلاقة التي تساعد اللاعب في الإدراك السريع للمواقف اللعب المختلفة و استحضار الخبرات السابقة التي مر بها في الماضي في الماضي مما يساعده على تطوير الاستجابة السريعة للمواقف.

### 4.4- الإعداد النفسي والتربوي:

مفهوم الإعداد النفسي : هو تلك العمليات التي تسهم في تطوير وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما ينعكس ايجابيا على كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي بغية الوصول به الى قمة المستويات

#### أهمية الإعداد النفسي:

- 1- الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابية فتعزز من الأداء و قد تكون سالبة فتعوقه .
- 2- الأعداد النفسية يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها .
- 3-الأعداد النفسية يقلل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب و يقلل من احتمالات هبوط المستوى.
- 4- الأعداد النفسية يشكل ركنا أساسيا في أعداد اللاعب مثله مثل الأعداد البدني و المهاري و الخططي

### 5.4- الإعداد المعرفي النظري:

ان من الضروري ان يلم كل لاعب بالمعلومات و المعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها من اجل الإتقان لهذه اللعبة . اذ ان النجاح الحقيقي لرفع مستوى أداء اللاعب يكون من خلال الجمع بين الممارسة للعبة والمعرفة النظرية لها حتى يستطيع الاحتفاظ بالمعارف و المعلومات و هذا يعني ان الأعداد المعرفي يجب ان يسير جنبا الى جنب مع الأعداد النفسي و البدني و المهاري و الخططي

أهمية الإعداد المعرفي:

1- ان المعرفة المكتسبة من خلال عمليات التعلم تخزن في الذاكرة لتساعد في عمليات التفكير الرياضي وهي الأساس في توجيهه و تنظيم السلوك.

2- أن الأعداد الفني الصحيح للمهارة الحركية يتطلب وجود المعرفة الرياضية

3- يمكن تطوير و تنمية المستوى الرياضي لدى اللاعبين بحدودة القصوى عن طريق زيادة وإتقان المعارف النظرية.

4- إنها تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية

المتطلبات البدنية والتدريب الرياضي والطريقة المدمجة بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية التدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

وتعرف المتطلبات المهارية بالوسيلة المناسبة للاقتصاد في الجهد في تنفيذ الحركات الناتجة عن نشاط كرة القدم، وان المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل تحركات الضرورية لغرض معين في إطار كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدون كرة.

### المتطلبات الفسيولوجية والبدنية:

على الرغم من اتفاق المدربين والمحضرين البدنيين على بعض المبادئ الأساسية حول ماهية التدريب إلى أن ذلك لم يمنع من ظهور الكثير من الاختلافات في وجهات النظر وتصورات لبعض جوانب في كرة القدم الحديثة، وذلك نتيجة لتغير الجذري في خصائص الجهد المبذول من طرف اللاعبين.

### 5- خصائص ومميزات الفئة العمرية (اقل من 17 سنة):

#### 1.1.5- معنى النمو:

يشير النمو إلى تلك العمليات المتتابة من التغيرات التكوينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملقحة وتستمر باستمرار حياة الفرد، وتتميز هذه التغيرات السرعة في المراحل الأولى من العمر حتى اكتمال البلوغ.

يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والوزن والعرض والشكل والحجم وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للكائن، أما التغيرات الوظيفية فتشمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتساير تطور الحياة فكان النمو به ازدياد حجم الكائن الحي وأعضائه وكذلك ازدياد القدرات المختلفة للكائن الحي.

أهمية دراسة النمو لا أن أهمية دراسة النمو لها أهمية كبيرة عند العلماء والباحثين في مختلف المجالات، فمعرفة خصائص نمو الطفل تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر الفرد تساعد على توجيه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطناً صالحاً متكيفاً مع نفسه والمجتمع.

### 2.1.5- خصائص النمو الجسمي والفيولوجي:

تتميز مرحلة المراهقة بانها مرحلة نمو سريع في الجسم فنلاحظ زيادة مفاجئة في الطول والعرض وحجم الذراعين والساقين والقدمين وأجزاء الجسم الأخرى وعادة ما يبدأ هذا النمو السريع في الجسم قبل البلوغ في سن العاشرة عند الإناث والثانية عشر عند البنين ويستمر لمدة ثلاثة أو أربعة أعوام ثم يقل ويقف تماما حوالي الثامنة عشر أو العشرين، وتتمثل مظاهر النمو الجسمي والفيولوجي فيما يلي:

**1-النمو العام للجسم:** حيث تزداد أبعاد الجسم طولاً وعرضاً ويزداد الوزن، وربما كانت هذه التغيرات الجسمية غير متوازنة في بداية الأمر، إلا أنها تصل إلى الاتزان في نهاية المرحلة، كما أن وتيرة النمو هذه تكون متسارعة في البداية، ثم تتباطأ في نهاية المرحلة.

**2-**توجد فروق فردية بين مراهق وآخر، وكذلك بين الجنسين، حيث تتقدم الإناث في بعض مظاهر النمو الجسمي، ثم ما يلبث أن يتقدم الذكور في مظاهر النمو كافة، من حيث الوزن والطول وغير ذلك من المظاهر، كما يزداد النسيج العضلي لدى الذكور في الصدر والكتفين والفخذين، في حين ينمو النسيج الشحمي للإناث، في الصدر والأرداف، ويتسع الحوض، وغير ذلك من المظاهر التي تستقر في مرحلة الرشد. كما تحدث بعض التغيرات الداخلية لدى المراهق مثل ازدياد سعة المعدة، لمقابلة زيادة الحاجة إلى الطعام لنمو الجسم، كما وتقل الحاجة إلى النوم لتصل إلى ثماني ساعات، تستقر عليها حاجة الجسم، كما يحدث انخفاض طفيف في معدل نبض المراهق، ونسبة استهلاك الأوكسجين، ويزداد ارتفاع ضغط الدم تدريجياً لدى كلا الجنسين.

**3-ومن حيث النضج الجنسي:** فإن الفتى أو الفتاة يصبح قادراً على الفعل الجنسي، ومن مظاهر ذلك، القدرة على القذف لدى الذكور، والتبويض والحيض لدى الإناث.

4- نمو الجهاز العصبي المركزي والمخ حيث يؤدي وظيفتين: الوظيفة التهيجية Excitatory ، والوظيفة الكفية أو القمعية Inhibitory ، حيث أنه بمقتضى الوظيفة الأولى، ينطلق المرء وراء انفعالاته، وبمقتضى الوظيفة الثانية، يقمع المرء تلك الانفعالات، ويلاحظ أن المراهق تزداد لديه القدرة على ضبط انفعالاته، مما يؤكد أن وظيفة المخ القمعية أو الكفية قد ازدادت قوة لديه.

### 3.1.5- خصائص النمو العقلي ومظاهره:

تتمحور أهم خصائص النمو العقلي في المظاهر النمائية التالية:

1- ينمو الذكاء نمواً مضطرباً حتى السنة الثانية عشرة، ثم يتعثر قليلاً في أوائل فترة المراهقة، وتظهر الفروق الفردية بصورة واضحة، و يعود إلى السرعة التي يتمتع بها المخ في النمو والتفوق.

2- تزداد قدرة المراهق على الانتباه والتذكر والتخيل.

3- كما تتنامى القدرة على الاستدلال، والتفكير السليم، المبني على الوقائع، والمقدمات، لحل المشاكل.

4- تتنوع الميول لدى المراهق، وذلك حسب الفروق بين الجنسين، حيث يميل البنون إلى الأعمال اليدوية ونشاط الأندية، ويقل ميلهم نحو اللعب الميكانيكي والطلاء والرسم، أما الفتيات فيظهرن ميلاً أكثر نحو الخياطة والتطريز ونشاط الأندية، ويتضاءل لديهن الميل نحو أعمال المنزل.

5- يساعد التفتح الذهني خلال فترة المراهقة، ونمو القدرة على التفكير المعنوي المجرد، على اهتمام المراهق بالظواهر، والقيم الاجتماعية في بيئته، حيث يميل إلى بحث مذاهب الناس في الحياة، وكذلك



سائر القضايا الدينية والسياسية والاجتماعية، ويميل إلى تقييم ونقد الظواهر والأشخاص كافة، وحتى ذاته.

### 4.1.5- خصائص النمو الاجتماعي ومظاهره:

يكتسب الفرد قدراً كبيراً من النمو الاجتماعي خلال مرحلة المراهقة ويعتمد ما يحققه المراهق من نضج وسواء في التكيف الاجتماعي إلى حد كبير على ما حققه من اشباعات في مراحل الطفولة السابقة وعلى خبراته الاجتماعية الأولى وما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات. فمن الأسباب التي تحول دون التكيف الاجتماعي السوي احتفاظ الآباء بأبنائهم قريباً منهم دائماً فلا يجد الأطفال فرصة لإنشاء علاقات بأطفال آخرين أو إنماء ثقتهم بأنفسهم، هذه الثقة الضرورية للتعامل مع زملائهم.

ويتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمظاهر وخصائص أهمها:

**1- الفطام النفسي عن الأسرة:** فعلى الرغم من عجز المراهقين من الجنسين عن إعالة أنفسهم، والاستقلال اقتصادياً عن الأسرة، إلا أنهم ينزعون إلى الاستقلال نفسياً، وذلك من خلال نقل مجال وجدانهم، من مجتمع الأسرة إلى العالم الخارجي، ويمكن اعتبار ذلك مرحلة الفطام الثانية، حيث ينفطم المراهق وجدانياً، ويتمتع باستقلال نفسي عن عالم الأسرة، فيوجه المراهق اهتماماته وعواطفه، توجيهاً جديداً على نطاقات وأشخاص متباينين، وتصبح له اهتمامات كثيرة جديدة تستحوذ على قلبه، كما أن عملية الاستقلال والتفرد في مرحلة المراهقة تزداد، وأن ذلك يستهدف إعادة تنظيم الشخصية من جديد، إضافة إلى كونه عضواً مؤثراً في الأسرة والمجتمع، وبذلك فإن المراهق يبحث لنفسه عن مكان في أسرته ومجتمعه، ولكن بعد أن يكن قد بلور لنفسه ذاتاً اجتماعية خاصة به، لأن تكوينها هدفاً أساسياً

لعملية التنشئة الاجتماعية، حيث إنها المقوم الهام الذي يميز الفرد الإنساني في المرحلة الاجتماعية النفسية، عنه في المرحلة الفردية البيولوجية.

2- في مقابل محاولات المراهق الاستقلال عن أسرته يميل المراهق إلى الخضوع لأساليب أصدقائه وأترابه ومعاييرهم ونظمهم، وبذلك يتحول ولاؤه الجماعي من الأسرة إلى الأصدقاء، حيث أن المراهق يشعر وسط أصدقائه، بالتشابه والتجانس وبوحدة الأهداف والمشاعر، وفي ذات الوقت يشعر بهوة واسعة، تفصل بينه وبين الكبار، في كثير من الأحيان، يميل المراهق إلى الصداقات الأكثر دواماً، بدلاً من الزمالات الوقتية، وكذلك فإنه يتحول من الارتباط العام مع أشخاص، إلى الارتباط بشلة منتقاة، ويؤكد العلماء أن من أقوى العوامل المؤثرة على حياة المراهق في هذه الفترة هم الرفاق والأصدقاء، في حين يتراجع تأثير دور الجماعات الأخرى، كالأسرة والمدرسة .

3- **الميل إلى الجنس الآخر:** يتضح بصورة جلية ميول كلا الجنسين إلى الجنس الآخر، حيث يؤثر هذا الميل على نمط سلوكه ونشاطه، ومحاولات جذب الانتباه بالطرق المختلفة ، وهذا الميل يتطور على مراحل، حيث أنه في البداية يكون المراهق غير قادر على التعامل مع الجنس الآخر، وإن كان رغباً في ذلك، ثم يحاول في أواسط المرحلة أن يلفت الانتباه بطرق مختلفة، كالأناقة واللباقة في الحديث والروح المرحة والتفوق في أنواع الرياضات، ونحو ذلك، ثم تأخذ هذه الميول صبغة جنسية، تتبلور في نهاية المرحلة بالاتجاه نحو الزواج والاستقرار العاطفي والأسري.

4- تتطور لديه البصيرة الاجتماعية، بمعنى أن يصبح أكثر قدرة على إدراك العلاقات القائمة بينه وبين الأفراد، وعلى الإحساس بآثار تفاعله مع الناس، وتقدير آثار سلوكه على الآخرين، مما يزيد قدرته على التصرف في المواقف الاجتماعية.

5- في هذه المرحلة، يصبح المراهق على استعداد للتضحية في سبيل ما يؤمن به، حيث يكون على استعداد لفداء الدين أو الوطن، كما أن المراهق يصبح قادراً على التضحية في سبيل الجماعة، بحكم ما أكتسبه من بصيرة، بما يعزز دوره في رفعة مجتمعه لتحقيق الصالح العام.

6- توجد فروق في اتجاهات المراهقين الاجتماعية، عن المراهقات، حيث أن المراهقين يمتازون بالميل إلى المغامرات الجماعية، وخاصة مع شلة الرفاق، كما يميلون إلى الضبط والالتزام داخل هذه الشلة، والالتزام بنسق جماعي واحد لا خروج عنه، كما يميلون إلى كتابة الرسائل كوسيلة للتعارف، أما المراهقات فيبدن الغيرة من المراهقات الأكثر جمالاً منهن، كما تستعين المراهقات بالكبرياء، وبعض الجفاء، لتعزيز مكانتهن عند المراهقين، وإثارة إعجابهم بهن، كما تقارن المراهقات أنفسهن بمجموعة المراهقين ويتحفرن للتفوق عليهم.

### 5.1.5- خصائص النمو الانفعالي ومظاهره:

1- سرعة إنثلام الشعور: حيث يتميز المراهق بحساسية مفرطة، قد تؤثر فيه الكلمة، أو النظرة أياً تأثير، خاصة إذا ما كان في إطار موقف اجتماعي يشاركه فيه الآخرون، ويفسر ذلك بأن المراهق يركز تفكيره في ذاته، وما عسى أن يظن به الآخرون، لذلك فإنه يقيم وزناً كبيراً لأي رد فعل من الآخرين اتجاهه.

2- سرعة الانفعال وشدته: شدة حساسية المراهق قد يترتب عليها أن يتدفق سيل انفعاله بسرعة، دون أن يتمكن المراهق من السيطرة عليه أو التحكم فيه، وهذا الأمر تخضع له الانفعالات المحزنة أو السارة، حيث قد يحزن بشدة إلى حد الاكتئاب، لأمر لا يستحق ذلك، وقد يعبر عن فرحه بصورة مبالغ فيها، وقد يستجيب بانفعالات تناقض واقع الحال، كالضحك وقت الحزن، وقد يتقلب بين الضحك

والبكاء، مع مرور سنوات المراهقة، يبدأ المراهق بالإدراك بأن التعبير الصريح عن الانفعالات، وخاصة الغضب، ينظر إليه الآخرون على أنه دلالة على عدم النضج، فيتعلم مجاهدة نفسه للتحكم في الذات، وضبط السلوك، فيتحول من التعبير اللفظي، والركل والبكاء، إلى التبرم، وصعوبة الانقياد، أو التعبير عن طريق النظرات الجامدة. (حافظ، 1990، صفحة 48)

**3-التمركز حول الذات:** فالمراهق شديد الاهتمام بنفسه، وهو كثير الميل إلى استبطان ذاته، حيث يترجم الأحداث في ضوء مشاعره الشخصية، ويصبح اتصاله بالآخرين، من خلال أنفسهم، وعبر مشاعره الشخصية، ولذلك فإن أحكامه لا تكاد تتسم بالموضوعية، حيث تتغير بتغير مشاعره الذاتية.

**4-القابلية الشديدة للإيحاء:** فالمراهق لديه الاستعداد للاقتناع بأي أمر، ما دام يساق له بطريقة ترضي مشاعره، وتوافق مزاجه، وفي المقابل فإنهم ينبذون أي أمر لا يتوافق مع تلك المشاعر، كذلك فإن المراهقين لا يقبلون التوسط والاعتدال في المسائل الدينية، أو السياسية، أو المبادئ الأخلاقية. (سامي، 2013، صفحة 35)

**5-تتقلص درجة المخاوف التي لازمت المراهق في طفولته ، كالخوف من الأمور الوهمية، كما أن مخاوف المراهق تتحول من الجوانب المادية، إلى جوانب أكثر اتصالاً بالجوانب الاجتماعية، التي يشعر فيها أن مكانته تتعرض للخطر، وكذلك الخوف من المدرسة أو مواد دراسية محددة، كما تدور تلك المخاوف حول الشعور بالنقص، فيؤدي به الخوف حينئذ إلى التهيب والاستحياء، والشعور بالحرج، الذي هو رد فعل انفعالي بالخوف الخفيف، ينشأ عن الشعور بعدم الكفاءة، وبحكم الآخرين غير الملائم على الفرد.**

6-تتكون عند المراهق عواطف إيجابية نحو كثير من المثل العليا، وعواطف نحو الجماليات، كحب الطبيعة، وقد يشعر بالحب، ولكن حبه يتصف بعدم الاستقرار، وعدم الثبات في كثير من الأحيان، وفي نهاية المرحلة تتحدد الصفات المزاجية للمراهق، وتصبح أكثر تمايزاً وتحديداً.

### 2.5-الخصائص المورفولوجية :

إن البعد الجسمي هو احد الأبعاد البارزة في النمو المراهق ، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما نمو الفسيولوجي او التشريعي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفسيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للاعبين التي يتعرض لها المراهق اثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك التوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية اما النمو العضوي فيشمل نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالتطول و الوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 kgفي السنة و 29cm بالنسبة للتطول (سامي، 2013، صفحة 48)فان عامل زيادة قوة للعضلات حيث تصبح العضلات أكثر قدرة على تحمل التدريب، وقد تصل كتلة العضلات في هذه المرحلة إلى حوالي 53 من وزن الجسم وتصبح العضلات أكثر قدرة على تحمل التدريب وتزداد القدرة على التحمل اللاهوائي.

### 3.5-الخصائص الفسيولوجية:

يزداد في هذه المرحلة النمو العددي الوظيفي ونمو الأعضاء الداخلية بوظائف المختلفة حيث يؤثر الجهاز الدموي في النمو الشرايين ويبدأ مظهر هذا النمو بزيادة سريعة في سعة القلب إذا تفوق في جوهها و (سلامة، 1994، صفحة 65)سعة حجم قوة الشرايين ويصل الضغط الدموي إلى 120مل

عند الذكور في السن 18 ، إما بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون الذين يمارسون باستمرار فيزيد عندهم حجم القلب والرئتان وتصبحها زيادة في الهيموغلوبين وبين الأجسام الحمراء، حيث تستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين وتزداد التهوية الدقيقة للرئتين ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من السمك والطول وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فتلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى دليل على تحسين ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي ما يؤكد انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين. (علاء الدين، 2009، صفحة 228)

### 4.5- الخصائص النفسية:

تختص هذه المرحلة بتأهيل على تنفيذ عمليات ذهنية مثل انه مؤهل على الدخول في مجموعة اجتماعية ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية او ايجابية أما المعقدة او البسيطة، فالمدرّب المربي يجب ان يرغبه على مداومة التدريب يفوق قدرته (يجب عليه أن يتجاوز الحمولة الملائمة).

### 5.5- الخصائص الحركية:

من الملاحظ في النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده زمن وهو الزمن الذي يمضي بين المثير و الاستجابة، في هذه المرحلة يظهر تطور واضح لقابلية القوة عند الذكور حيث تزداد قيم القوة سنويا عند القوة القصوى، كذلك تتحسن القوة وقوة العضلات بالنسبة لوزن الجسم و كتعبير عن هذه الحقيقة نلاحظ الزيادة السنوية لقيم الركض و القفز و الرمي و كذلك يزداد تطور صفات السرعة والمرونة والرشاقة العامة إما من حيث الجانب الحركي

فتتميز الحركات بالتوافق و الاتزان ويزداد إتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة الزمن الذي ينحصر بين المثير و الاستجابة لهذا المثير ويظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية

الحركية في التحسن وتعتبر هذه المرحلة دورة الحركي لان المراهق يستطيع فيها اكتساب وتعلم مختلفالتوافق و الاتزان ويزداد إتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة الزمن الذي ينحصر بين المثير و الاستجابة لهذا المثير ويظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية الحركية في التحسن وتعتبر هذه المرحلة دورة الحركي لان المراهق يستطيع فيها اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها (علاء الدين، 2009، صفحة 351)

### 6.5- الخصائص العقلية :

من الملاحظ في فترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد من الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم ، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابلية على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة وبحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه و نضج الجهاز العصبي ، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله ، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوعا من الفاعلية تساعده على التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية و الاجتماعية التي تعيش فيها فيكون مثاليا في تصرفاته للاهتمام بالمواضيع المختلفة كالسياسة و الدين و الفلسفة ونظرا لمدى تفاعله مع المحيط

الذي يعيش فيه ، فادراك الطفل للممارسة الرياضية خصائص وسمات الصحة البدنية و العلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في أداء الفرد السوي ، ومع إن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفق البعيد ، المراهق في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدام الاستنتاج والاستبدال . (نورسرية، 2004، صفحة 123)

### 7.5-الخصائص الاجتماعية:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تستبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل اليها المراهق في مرحلة الرشد ، وفي مرحلة المراهق ينطلق المراهق لحياة اوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه و في إحكامه الأخلاقية و كذلك بادراك بدور ومس أولوية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على إنها مزيج من أحكام الراشدين و العادات السائدة المعروفة في المؤسسة. (سامي، 2013، صفحة 366)



### خاتمة:

إن التدريب و النضج مظهران متكاملان يؤديان إلى نمو المستوى وترقيته ، اذ يتفاعلان معا تفاعلا من الصعوبة التفرقة بين أثر التدريب و أثر النمو في المستوى البدني و الفسيولوجي و المهاري و التكتيكي و النفسي ، حيث يحتاج اللاعب في هذه المرحلة إلى تنمية قواه البدنية و القدرة على التحكم السليم و التوازن لتأدية واجباته اليومية في البيئة وعمله ، ويرى الطالبان ضرورة الاعتناء بهذه المرحلة وذلك من خلال إتباع أسس عملية بما تتطلب حاجيات هذه الأخيرة ، وذلك لكي يتحقق للاعب فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة ، ونقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية و العقلية ، مما يتماشى ومتطلبات هذا العصر الحديث ، وان بناء فريق و الوصول به إلى مستوى عال ، يتطلب منا أن نعتني بمختلف المراحل العمرية وذلك من خلال دراسة الجسم الرياضي من كل الرياضي من كل النواحي كما ذكرناها سابقا.

# الدراسة الميدانية

## الفصل الاول

### منهجية البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1- منهج البحث

2.1- مجتمع

3.1- عينة البحث

4.1- مجالات البحث

5.1- متغيرات البحث

6.1- أدوات البحث

7.1- البرنامج التدريبي المدمج المقترح

**تمهيد:**

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن خطواتها حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة ومنسقة وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث.

ونحن في هذا الفصل سنبيين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما تناولنا في هذا الفصل الدراسة الإستطلاعية من جانب الزمان والمكان، وسنحدد الأداة المستخدمة من حيث الشروط العلمية للدراسة، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة، وحصر مجتمع البحث والعينة المختارة لذلك و الطريقة التي اعتمدت في تحديد حجم العينة ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع، وسيحتوي على الأساليب الإحصائية لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية.

## خطوات سير البحث الميداني:

### 1.1 - منهج البحث:

استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياس قبلي وبعدي.

### 2.1 - مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة لفريق اتحاد السوبر لموسم الرياضي 2019 / 2018

### 3.1 - عينة البحث:

قاما الطالبان باختيار عينة البحث و البالغ عددهم (24) لاعبا من فئة اقل من 17 سنة. وقاما الطالبان بتقسيم افراد العينة الى مجموعتين متساويتين احدهما عينة تجريبية و الأخرى ضابطة كمايلي :

- العينة التجريبية: والتي تضم 12 لاعبين ينتمون إلى اتحاد سوبر.

- العينة الضابطة: والتي تضم 12 لاعبا ينتمون إلى فريق اتحاد السوبر

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

## 4.1- مجالات البحث:

### 1.4.1- المجال الزمني:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 23 فيفري 2019 إلى غاية 17 أفريل 2019 ودامت كل حصة تدريبية 60 دقيقة، اما العينة الضابطة فتركت تمارس تدريباتها تحت اشراف مدربها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية.

- الاختبار البعدي اجري يوم 23 أفريل 2019 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

### 2.4.1- المجال المكاني: تم العمل مع العينة التجريبية بملعب اول نوفمبر بالسوق.

### 3.4.1- المجال البشري: شملت عينة البحث 24 لاعبا موزعين كمايلي:

- 12 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

- 12 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف مدربها.

## 5.1- تحديد متغيرات البحث:

### 1.5.1- المتغير المستقل:

أن المتغير المستقل هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير اخر.

وفي دراستنا المتغير المستقل هو "طريقة التدريب المدمج".

### 2.5.1- المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل، وهو الظاهرة التي توجد او تختفي او تتغير حينما يطبق الباحث المتغير

المستقل او يبدله. (حسين احمد الشافع، 2009، صفحة 74)

وفي الدراسة المتغير التابع هو "الصفات البدنية و المهارية"

## 6.1- أدوات البحث:

"تعتبر ادوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (احمد ع.، 2006، صفحة 75)

### 1.6.1- الاختبارات المستخدمة:

بعد قيام افراد العينة بالإحماء الجيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات الآتية:

#### 1.1.6.1- الاختبارات البدنية :

##### اختبار السرعة (العدو) 30م

هدف الاختبار : قياس السرعة القصوى

الادوات :مضمار الجري نرسم خط البداية و خط النهاية بينهما مسافة 30م . مقاتية . صافرة

طريقة الاداء : يقف اللاعب عند خط البداية وبأخذ وضع الاستعداد للعدو وعند سماع الصافرة يعدو

باقصى سرعةحتى خط الوصول

تسجل النتائج



### اختبار الجري المتعرج

هدف الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات : مضمار الجري .شواخص .خط البداية وخط النهاية بينهما مسافة 20م .المسافة بين

الشواخص 2م وبعدها افقي 1م .مقاتية . صافرة

طريقة الاداء : يقف اللاعب عند الشاخص (القمع) الاول وعند سماع الصافرة ينطلق باقصى سرعة

بشكل جري جانبي ( متعرج) بين الاقماع ذهابا وايابا حتى القمع الاول

تسجل النتائج



### اختبار الوثب العريض

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب على الوثب لاطول مسافة امامية ( القوة الانفجارية)

الادوات : ملعب كرة القدم او قاعة رياضة يرسم خط .المتر للقياس .

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف الخط مباشرة يثني اللاعب ركبتيه و يمرجح ذراعيه ثم يقوم بالوثب

الاي الامام لابتعد مسافة ممكنة تقاس المسافة تعطى لكل لاعب 3محاولات

تسجل احسن محاولة



**اختبار الجري المكوكي 20م ذهاب واياب**

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب في التحمل

الادوات : ملعب مضمار الجري اقماع .خط البداية وخط النهاية بينهما مسافة 20م جهاز صوتي

( beep)

طريقة الأداء : يقوم الرياضيبالجري من النقطةالقمع الأول بعد سماع الاشارة (beep) الى الثاني ثم يعود

مرة بعد سماع الاشارة (beep) وهكذا حتى يشعر بالتعب و تسجل النتائج





### 2.1.6.1-الاختبارات المهارية

#### اختبار الجري المتعرج بالكرة

هدف الاختبار : قياس مهارة اللاعب في السيطرة علي الكرة اثناء الجري والمحاورة

الادوات : ملعب مضمار الجري اقماع .خط البداية وخط النهاية بينهما مسافة 20م المسافة بين

الاقماع 2م ساعة اقف .صافرة

طريقة الاداء : يقف للاعب عند القمع الاول عند سماع الاشارة يجري بالكرة باقصى سرعة بشكل

متعرج بين الاقماع حتى اخرواحد دون ان يلمس اي منهم (لاقماع)

يسجل الوقت الانجاز



#### اختبار دقة التصويب

هدف الاختبار : قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى

الادوات : ملعب كرة القدم .يقسم المرمى الى 5اقسام متساوية بواسطة حبال تسقط من عارضة المرمى

وتثبت في الارض .5كرات قدم توضع على استقامة واحدة تبعد عن المرمى ب15م

طريقة الاداء : يقوم اللاعب بالتصويب الكرة الاولى نحو القسم الاول ثم الثانية بالترتيب حتى الكرة

الخامسة

تسجيل : تعطى نقطة لكل كرة صحيحة



### اختبار تنطيط الكرة

هدف الاختبار : قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم فيها

الادوات : كرة القدم .ترسم دائرة قطرها 3م

طريقة الاداء : يقف اللاعب في مركز الدائرة بالكرة و عند الاشارة يرفع الكرة عن الارض ويقوم

بتنطيطها داخل الدائرة بالقدمين او بقدم واحدة يؤدي اللاعب محاولتين

تسجل عدد مرات لمس الكرة حتى سقوطها او خروجها من الدائرة



### 3.6.1- الدراسة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (08) لاعبين من خارج عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم لاتحاد السوبر وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، حيث تم إجراء التجربة الإستطلاعية بتاريخ (17 فيفري 2017) وطبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية موضوع الدراسة للتأكد من مدى ملاءمة الاختبارات المستخدمة لمستوى اللاعبين اقل من 17 سنة، وللتأكد من سهولة تنفيذ الاختبارات ومدى تطبيقها والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تلافيتها عند التطبيق الفعلي وتحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار وكفاءة الأدوات المستخدمة في الاختبارات.

### 4.6.1- الاسس العلمية لأداة الدراسة:

#### 1.4.6.1-الصدق:

بغرض إيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية والمهارية ومدى مناسبتها للاعبين أفراد العينة استخدم الطالبان في دراستهما أسلوبين لصدق المحتوى الأول من خلال استعراض المراجع والكتب المتعلقة في هذا المجال، وقد وجد الطالبان اتفاقا حول صدق هذه الاختبارات والثاني عن طريق الصدق الظاهري إذ قام الطالبان باستشارة المحكمين من الاساتذه والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي، حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حول الاختبارات، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الطالبان إلى الشكل النهائي لتلك الاختبارات مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل هيئة المحكمين. ويبين ملحق رقم ( 01 ) طلب تحكيم الاختبارات وبين ملحق رقم ( 02 ) أسماء هيئة المحكمين

جدول رقم (01): معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات لاختبار بعض الصفات البدنية والمهارية

الاختبارات البدنية والمهارية	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة
السرعة 30م	0.92	دال
الجري المتعرج	0.80	دال
الوثب الطويل	0.75	دال
الجري المكوكي	0.80	دال
الجري المتعرج بالكرة	0.84	دال
تنظيف الكرة	0.93	دال
دقة التهديف	0.73	دال

#### 2.4.6.1- الثبات :

إن ثبات الاختبارات يعني أن تعطي الاختبارات نفس النتائج إذا ما أعيد الإختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف وعلى هذا الأساس استخدمنا الطالبان أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل ثبات الاختبارات، وكان تطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (12) لاعب، وقام الطالبان باستخدام معامل ارتباط بيرسون لبيان نتائج الاختبارات، وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة إرتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة، مما يؤكد ثبات الاختبارات، ونتائج الجدول رقم (01) توضح ذلك

#### 3.4.6.1- 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 ولمجموع أفراد العينة هم على دراية وعلم واطلاع كامل وشامل بهذه

الشروط والتعليمات، وبما انه لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، وبما أن الطالبان استخدمتا اختبارات ومقاييس لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات حيث تم تزويد الفريق بتعليمات الاختبارات المستخدمة في الدراسة للاطلاع عليها والرجوع إليها وقت الحاجة، وشرح طريقة التسجيل في الاستمارة الخاصة بالاختبارات

## 7.1- الإطار العام للبرنامج التدريبي المدمج المقترح

على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

### 1.7.1- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية وتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

### 2.7.1- معايير اختيار البرنامج:

في ضوء الأهداف التي حددها الطالبان للبرنامج التدريبي لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة فإن البرنامج المقترح يعتمد على المعايير العلمية التالية:  
المتغيرات البدنية والمهارية

1- يسهم البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

2- أن تتلاءم محتويات البرنامج التدريبي المدمج المقترح مع الخصائص البدنية و المهارية لعينة البحث.

3- أن تتنوع محتويات البرنامج وتتسم بجوانب المرونة بالتنفيذ، ما يجعل أثر تطبيق البرنامج ميسراً عند التنفيذ.

4- أن يؤخذ بالاعتبار الأدوات والإمكانات المتاحة لإجراء البحث.

5- مراعاة مبادئ التدريب الرياضي.

### 3.7.1 - طرق التدريب المستخدمة

1- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وكذلك منخفض الشدة.

2 - طريقة التدريب المستمر .

3- طريقة التدريب التكراري.

ملاحظات:

1- تم تحديد في كل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية.

2 - حدد زمن ساعة واحدة (60 دقيقة) لكل وحدة تدريبية مقسمة على النحو التالي:

( 3 - 2 ) دقائق إرشادات .

( 8- 10) دقائق إحماء .

( 50 - 52) دقيقة تنفيذ البرنامج التدريبي .

( 5 - 3 ) دقائق استعادة الشفاء و المراجعة .

زمن الإرشادات والاسترخاء خارج زمن الوحدة التدريبية.

### 4.7.1 - محتوى البرنامج التدريبي:

يحتوي البرنامج التدريبي المدمج المقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى كرة القدم اقل من

سنة على ما يلي:

1 - التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة

2- الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة

3 - المرونة + القوة العضلية

4- السرعة + دقة التصويب على المرمى

5- القوة العضلية + دقة التمرير الطويل العكسي

الزمن الكلي	8	7	6	5	4	3	2	1	الاسابيع
-48 72 دقيقة	9 - 6 د	9 - 6 د	9 - 6 د	9 - 6 د	9 - 6 د	9 - 6 د	9 - 6 د	9 - 6 د	ارشادات
-192 240د	- 24 30د	- 24 30د	- 24 30د	- 24 30د	- 24 30د	- 24 30د	- 24 30د	30 - 24	احماء
-1200 1248د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	تحمل دوري تنفسي + احساس بالكرة
-1200 1248د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة
-1200 1248د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	-150 156د	المرونة + القوة العضلية
-1200 1248د	- 150 156د	- 150 156د	- 150 156د	- 150 156د	- 150 156د	- 150 156د	- 150 156د	-150 156د	السرعة +دقة التصويب
-1200 1248د	- 150 156د	- 150 156د	- 150 156د	- 150 156د	- 150 156د	- 150 156د	- 150 156د	156-150 د	القوة العضلية +دقة التمرير
-120 - 72د	5 - 9 د	15 - 9 د	15 - 9 د	15 - 9 د	15 - 9 د	15 - 9 د	15 - 9 د	15 - 9 د	التهدئة

جدول رقم (02) محتوى البرنامج التدريبي المقترح

### 5.7.1- الادوات المستخدمة في البرنامج :

العناد الرياضي المتمثلي: - ملعب كرة القدم - (10) كرات قدم - شواخص - شريط ديكامتر - ميقاتي - صافرة - صديرات.

### 8.1- المعالجة الإحصائية المستعملة:

تتضمن خطة المعالجة الإحصائية مايلي: المتوسطات الحسابية\_ الانحراف المعياري- اختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات- معامل الارتباط بيرسون- اختبارات الدالة "ت" ستيودنت، .(الحفيظ، 1993،

صفحة 109)



### خلاصة:

تتطلب أي دراسة علمية منهجية وإجراءات ميدانية، لأن جوهر الدراسة يكمن في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية وإجراءات ميدانية.

وهذا ما حاول الطالبان من خلال هذا الفصل تجسيده، بوضع خطة محددة الأهداف وذلك بواسطة تحديد منهج ملائم لطبيعة الدراسة، يخدم مشكلة وأهداف البحث، كما تم تحديد عينة الدراسة والأدوات المناسبة لجمع البيانات ، مع دراسة الأسس العلمية لها، بالإضافة إلى تحديد الوسائل الإحصائية الملائمة، التي تساعد في عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

# عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## الفصل الثاني

تمهيد

1.2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات

2.2- الاستنتاجات

3.2- مناقشة الفرضيات

4.2- الخلاصة العامة

5.2- اقتراحات أو فرضيات مستقبلية

قائمة المصادر والمراجع

## 1.2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات :

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة مرتبة حسب أهداف وفرضيات الدراسة، وعلى ضوء هذه الأهداف والفرضيات الدراسة قام الطالبان بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية التي تم الحصول عليها من القياسين القبلي والبعدي.

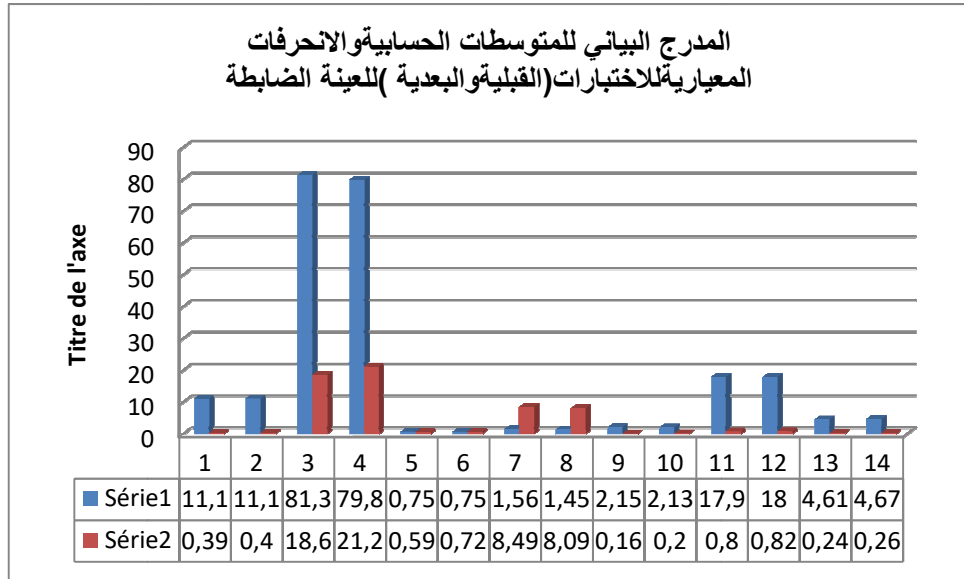
### 1.1.2- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة. ولفحص هذه الفرضية قام الطالبان بالمعالجات الإحصائية اللازمة (حساب قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار  $t$ -test وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة الإحصائية للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية على القياس القبلي والبعدي والجدول رقم (03) يوضح ذلك:

الجدول رقم (03) يوضح الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية للقياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	العينة الضابطة (البعدي)		العينة الضابطة (القبلي)		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.62	0.24	4.61	0.26	4.67	السرعة 30م
غير دال	0.19	0.80	17.89	0.82	17.95	الجري المتعرج
غير دال	0.36	0.16	2.15	0.20	2.12	الوثب الطويل
غير دال	0.61	1.55	8.09	1.45	8.09	الجري المكوكي
غير دال	0.42	0.40	11.14	0.39	11.10	الجري المتعرج بالكرة
غير دال	0.17	18.61	81.33	21.16	79.83	تنطيط الكرة
غير دال	0.30	0.55	0.83	0.72	0.75	دقة التهديف

ت الجدولية = 2.20



نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) بين القياسين القبلي والبعدى عند أفراد المجموعة الضابطة، حيث إن جميع قيم (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات هي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وبالتالي فإن الاختبار غير دال إحصائياً.

ومن خلال استعراض جدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار السرعة (30) متر - السرعة انخفض المتوسط الحسابي من (4.67 ث) وبانحراف معياري، (0.26) إلى (4.61 ث)، وبانحراف معياري (0.24) و أن قيم (ت) بلغت (0.62)، وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار السرعة. و نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار الوثب (القوة) ارتفع المتوسط الحسابي من (2.12 م) وبانحراف معياري (0.20) إلى (2.15 م)، وبانحراف معياري (0.16)، وأن قيم (ت) بلغت (0.36)، وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً" عند مستوى دلالة  $(\alpha=0.05)$ ، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار القوة. كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار التحمل العام انخفض المتوسط الحسابي من (8.09) وبانحراف معياري (1.45) إلى (8.48)،

وبانحراف معياري (1.55) وأن قيم (ت) بلغت (0.61) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية" عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التحمل. و نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار الجري المتعرج - الرشاقة انخفض المتوسط الحسابي من (17.95 ث)، وبانحراف معياري (0.82) إلى (17.89 ث)، وبانحراف معياري (0.80) وأن قيم (ت) بلغت (0.19) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية" عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة .

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار الجري المتعرج بالكرة انخفض المتوسط الحسابي من (11.14 ث)، وبانحراف معياري (0.40) إلى (11.07 ث)، وبانحراف معياري (0.39) وأن قيم (ت) بلغت (0.42) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية" عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة.

و نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار تنطيط الكرة ارتفع المتوسط الحسابي من (79.83) وبانحراف معياري (21.16) إلى (83.33)، وبانحراف معياري (18.16)، وأن قيم (ت) بلغت (0.17) ، وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية" عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار تنطيط الكرة، ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار دقة التهديف انتقل المتوسط الحسابي من (0.75) وبانحراف معياري (0.72) إلى (0.83)، وبانحراف معياري (0.55)، وأن قيم (ت) بلغت (0.30) ، وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية" عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التهديف

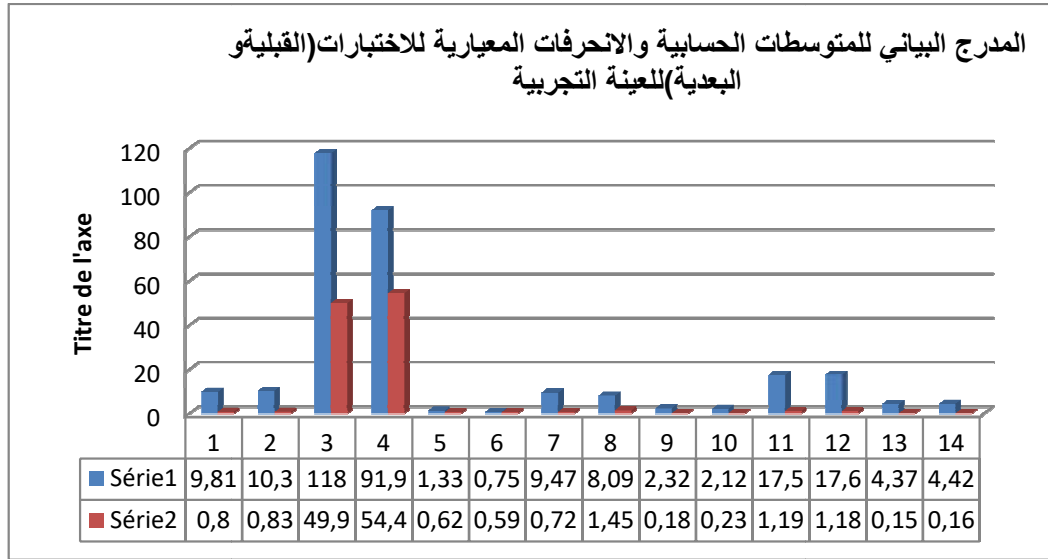
## 2.1.2- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم ( اقل 17 سنة ) بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية. ولفحص هذه الفرضية قام الطالبان بالمعالجات الإحصائية اللازمة (حساب قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار test أو قيمة (ت)، ومستوى الدلالة الإحصائية للاختبارات البدنية ، و المهارة على القياس القبلي والبعدي

الجدول رقم (04) يوضح الاختبارات البدنية والاختبارات المهاري للقياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	العينة التجريبية (البعدي)		العينة التجريبية ( القبلي)		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	6.50	0.15	4.37	0.16	4.42	السرعة 30م
دال	4.9	1.19	17.52	1.18	17.59	الجري المتعرج
دال	8.4	0.18	2.39	0.23	2.12	الوثب الطويل
دال	4.92	1.44	8.49	1.55	8.48	الجري المكوكي
دال	3.81	0.80	9.81	0.83	10.34	الجري المتعرج بالكرة
دال	4.54	49.90	117.83	54.36	91.91	تنطيط الكرة
دال	3.02	0.62	1.33	0.59	0.75	دقة التهديد

ت الجدولية = 2.20



ويبين الجدول رقم (04) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبارات البدنية والمهارية ما بين القياسين القبلي والبعدى ، ولصالح القياس البعدى في متغيرات الدراسة كافة، وعلى جميع الاختبارات موضع الدراسة، وهذا تأكيد جوهري وملحوس على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على أفراد العينة التجريبية. ونلاحظ أن جميع قيم (ت) المحسوبة للفروق في الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالتالي فإنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم ( اقل 17 سنة ) في القياس القبلي والبعدى عند أفراد المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة  $(\alpha=0.05)$  ،

ومن خلال استعراض جدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار السرعة 30 متر - السرعة انخفض المتوسط الحسابي من (4.42ث) وبانحراف معياري (0.16) إلى (4.37 ث) وبانحراف معياري (0.15) وأن قيم (ت) بلغت (6.50) ، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha=0.05)$  ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار السرعة ولصالح البعدى.



الاختبار الوثب العريض - القوة ارتفع المتوسط الحسابي من (2.12م) وبانحراف معياري ( 0.23 ) إلى ( 2.39 م) وبانحراف معياري (0.18). وأن قيم (ت) بلغت ( 8.40) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار القوة ولصالح البعدي.

الاختبار التحمل العام انخفض المتوسط الحسابي من (8.48ث) وبانحراف معياري (1.55) إلى (8.09ث) وبانحراف معياري (1.44) وأن قيم (ت) بلغت (4.92) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التحمل ولصالح البعدي.

الاختبار الجري المتعرج - الرشاقة انخفض المتوسط الحسابي من ( 17.59 ث) وبانحراف معياري (1.18) إلى (17.52 ث) وبانحراف معياري ( 1.19) وأن قيم (ت) بلغت (4.9). وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة، ولصالح البعدي.

ومن خلال استعراض جدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لجري المتعرج بالكرة - انخفض المتوسط الحسابي من (10.34ث) وبانحراف معياري (0.83) إلى (9.81 ث) وبانحراف معياري (0.80) وأن قيم (ت) بلغت ( 3.81) ، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة ولصالح البعدي.

ومن خلال استعراض جدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لتتطيط الكرة انتقل المتوسط الحسابي من (91.91) وبانحراف معياري (54.36) إلى (117.83) وبانحراف معياري (49.90) وأن

قيم (ت) بلغت (4.54) ، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة ولصالح البعدي. ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لدقة التهديد انتقل المتوسط الحسابي من (0.75) وبانحراف معياري (0.59) إلى (1.33) وبانحراف معياري (0.62) وأن قيم (ت) بلغت (3.02) ، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة ولصالح البعدي.

### 3.1.2 - النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

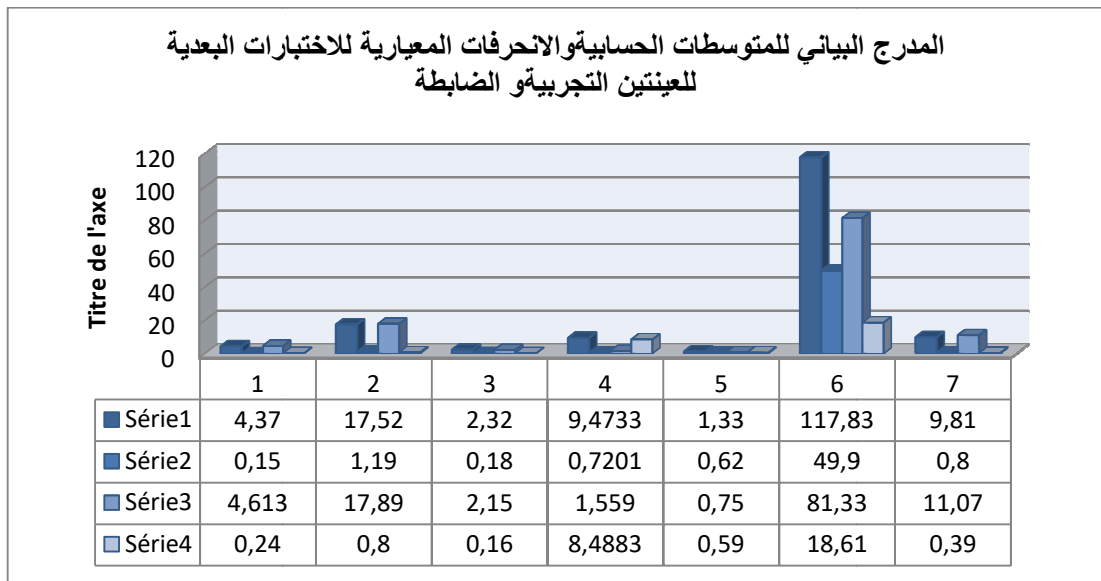
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي. ولفحص هذه الفرضية قام الباحث بالمعالجات الإحصائية اللازمة (حساب قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار  $t$  - test وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة الإحصائية) للاختبارات البدنية ، والاختبارات المهارية على القياس البعدي.

الجدول رقم (05) يوضح الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية للقياس البعدي للعينة التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	العينة الضابطة (البعدي)		العينة التجريبية (البعدي)		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	3.14	0.24	4.61	0.15	4.37	السرعة 30م
غير دال	1.74	0.80	17.89	1.19	17.52	الجري المتعرج

الوثب الطويل	2.32	0.18	2.15	0.16	2.55	دال
الجري المكوكي	9.47	0.72	8.48	1.55	2.62	دال
الجري المتعرج بالكرة	9.81	0.80	11.07	0.39	4.44	دال
تنطيط الكرة	117.83	49.90	81.33	18.61	2.54	دال
دقة التهديف	1.33	0.62	0.75	0.59	2.17	دال

ت الجدولية = 2.07



من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمتوسطات بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لجميع الاختبارات عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، والجدول رقم (05) يوضح تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي من خلال المتوسطات لدى المجموعة التجريبية في جميع الصفات البدنية والمهارية ونلاحظ أنها هي أعلى منها للقياس البعدي للمجموعة الضابطة، وهذا يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح الذي تم إجراؤه على أفراد المجموعة التجريبية ، ويرى الطالبان أن هذا تأكيد جوهري، وملموس على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على أفراد العينة التجريبية.

ومن خلال استعراض جدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار السرعة ( 30 ) متر - السرعة بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية ( 4.37 ث) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (4.61ث) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.14)، وهي اكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار الوثب - القوة بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية ( 2.39 م) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي ( 2.15 م) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (2.55)، وهي أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار التحمل بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية ( 9.47 ) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي ( 8.48 ) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة ( 2.62 )، وهي اكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار الرشاقة بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية ( 17.52 ث) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي ( 17.89 ث) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة ( 1.74 ) وهي أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني انها غير دلالة إحصائياً .

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار الجري المتعرج بالكرة بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية ( 9.81 ث)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (11.07ث) فيما بلغت

قيمة (ت) المحسوبة ( 4.44 ) وهي اكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار تنطيط الكرة بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية ( 117.83 ) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (81.33) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة ( 2.54 )، وهي اكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية ( 1.33 ) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي ( 0.75 ) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة ( 2.17 )، وهي اكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

### 2.2- الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج مايلي:

1. البرنامج التدريبي المدمج المقترح لمدة ثمانية (08) أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً

وبزمن

قدرة 60 دقيقة للوحدة الواحدة له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية.

2. البرنامج التدريبي المدمج المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبزمنقدرة

60 دقيقة للوحدة الواحدة له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية .

3. أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية والمهارية.

4. أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذا فعالية في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية لاعبي كرة القدم.

### 3.2- مناقشة النتائج بالفرضيات:

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء الفرضيات والنتائج التي توصلت إليها الدراسة.

#### 1.3.2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) في القياس القبلي والبعدى عند أفراد المجموعة الضابطة. للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية على القياس القبلي والبعدى والجدول رقم (03) يوضح ذلك.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى من خلال الجدول رقم (03) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) بين القياسين القبلي والبعدى عند أفراد المجموعة الضابطة، حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات هي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وبالتالي فإن الإختبار غير دال إحصائياً.

ويرى الطالبان ان الاعتماد على التدريبات التقليدية، وعدم الاهتمام بتوزيع الحمل، وعدم مراعاة الفروق الفردية. والتخطيط المناسب للبرامج التدريبية والإشراف علىه بعناية ودقة، كما أن للتمرينات المتشابهة والخالية من التجديد والإثارة الأثر في نفوس اللاعبين مما يبعث الملل وعدم الإقدام لدى اللاعبين مما ينعكس ذلك على مستواهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (الخولة، 1994) ، (الرائد، 2011) بأن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر البدنية والمهارية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغيير دون أي تقنين منظم.

### 2.3.2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

من خلال جدول رقم ( 04 ) يتضح أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الحسابية للاختبارات البدنية والمهارية ما بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، في المتغيرات البدنية والمهارية موضع الدراسة ، ونلاحظ وجود تقدما واضحا وملموسا قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح بمعنى أن البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطورا وتقدما لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، وهذا ما تتفق به الدراسة الحالية مع كل من دراسة (العايش، 2016)، (سنوسي، 2013)، (مساليني، 2012) (رائد، 2011)، (الخولة، 1994)، والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية، والتي تشير جميعها إلى أن الخضوع لبرنامج تدريبي مقنن لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات التي يتضمنها البرنامج التدريبي.

### 3.3.2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة من خلال جدول رقم ( 05) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الحسابية للاختبارات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات موضع الدراسة، أما بالنسبة لدلالة الفروق في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيشير الجدول رقم ( 05 ) إلى أن هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة عدا اختبار الجري المتعرج وذلك راجعا لسبب ما (تعب او عدم فهم الطلوب) ولصالح المجموعة التجريبية، وبما أن التكافؤ قد حصل قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بين مجموعتي الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم ( 05)، فإن أي تغير سواء كان سلبا أو إيجابا على كلا المجموعتين هو نتيجة حتمية للتدريب الذي خضعت له كل مجموعة على حدة مع ملاحظة اختلاف البرنامج بين المجموعتين، وتتفق هذه الدراسة الحالية مع كل من دراسة سنوسي (2013) ومساليتي (2012) و رائد (2011) التي تشير إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات كافة أو تحسن المتغيرات للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، ويشير الطالبان ان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي وبعد هذا العرض للنتائج وتحليلها ومناقشتها يتبين لنا أن البرنامج التدريبي المدمج المقترح قد أحدث تقدما لدي لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة) في بعض الصفات البدنية و المهارية .

### 4.2- الخلاصة العامة

ان التطور العلمي السريع في المجال التدريب الرياضي و خاصة كرة القدم التي مرت بمراحل عديدة كان الهدف منها هو البحث عن افضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والمهارية للاعب، وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات الخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج. ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى معرفة مدى اثرالتدريبي المقترح



بالطريقة المدمجة أثر إيجابي على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة. ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة التدريبية أن هناك فروق واضحة ، وهذا يعني أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابا على فئة (اقل من 17 سنة) ، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة. ومن هنا نستطيع القول أن الاهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج علمية على أسس علمية سليمة يؤدي حتما إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات. وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسة عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال.

### 2.5- التوصيات:

1. تزويد فرق كرة القدم بهذه الدراسة حتى تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين.
2. اعتماد البرنامج التدريبي المدمج المقترح كوسيلة للارتقاء باللاعبين على الصعيد البدني والمهاري.
3. وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين .
4. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى.
5. الأخذ بعين الاعتبار متغيرات الدراسة البدنية والمهارية التي خلصت إليها الدراسة عند إعداد برامج لتدريب لاعبي كرة القدم.
6. يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف بدقة.



قائمة المصادر

و المراجع

## قائمة المصادر و المراجع

### قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية

- ابراهيم. (1990). *الهجوم في كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ابراهيم، العفيفي، شعلان. (2001). *كرة القدم للناشئين*. مصر: مركز الكتاب للنشر مصر الجديدة.
- ابوعبدة السيد. (2002). *الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم*. مصر: مطبعة الاشعاع الفنية.
- اثير صبري - عقيل عبدالله. (1980). *التدريب الدائري*. بغداد: مطبعة علاء بغداد.
- أسامة كامل راتب. (1987). *النمو والدافعية*. مصر. دار الفكر العربي.
- السيد احمد. (2007). *تدريبات موقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئ كرة الطائرة*. مصر: كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- بهاء الدين سلامة. (1994). *فسيولوجيا الرياضة*. مصر: دار الفكر العربي.
- بو حوش عمار. (1995). *علم الاجتماع والمنهج العلمي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- تامر محسن واثق تاجي. (1976). *كرة القدم وعناصرها الاساسية*. بغداد: المطبعة الجامعية.
- جبار فرحات. (2011). *التدريب العقلي والمعرفي للاعب كرة القدم*. الاردن: دار الدجلة عمان الاردن.
- حافظ. (1990). *المراهق*. بيروت: دار الفارس.
- حنفي محمود مختار. (1974). *الاسس العلمية في تريب كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي.
- شعلان، ابوالمجد. (1989). *كرة القدم بين النظرية والتطبيق*. مصر: دار الفكر العربي.
- صالح غازي محمود. (2013). *كرة القدم التدريب المهاري*. الاردن: مكتبة المجتمع العربي.
- صام نورسرية. (2004). *علم النفس النمو*. مصر: مؤسسة الشباب الجامعية.
- صدق محمود ناشف. (2001). *استراتيجيات التعليم والتعلم الطفوة المبكرة*. مصر. دار الفكر العربي

## قائمة المصادر و المراجع

- عطاء الله احمد. (2006). اساليب وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضة. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عقيل عبدالله. (1980). التدريب الدائري. بغداد: مطبعة علاء.
- علاء الدين. (2009). علم النفس الارتقائيسيكولوجية الطفولة والمرافقة. الاردن: دار الفكر.
- عمار بخوش. (1995). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- قاسم حسن حسين قيس ناجي. (1984). كمونات الصفات الحركية. بغداد: المطبعة الجامعية.
- قاسم كماش صبر. (2005). اسس التعليم وتطبيقاته في كرة القدم. الاسكندرية: دار الوفاء.
- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
- محمد زكري سيد. (1996). تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية. مصر: جامعة حلوان.
- محمد ملحم سامي. (2013). علم النفس النمو. الاردن: دار الفكر.
- محمد حسين، سوزانا احمد على مرسي حسين احمد الشافع. (2009). مبادئ البحث العلمي والعلوم الانسانية والاجتماعية. الاسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- محمود عوض البسيوني. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمود، الخولي. (1994). اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية. الاردن: كلية الدراسات العليا.
- مختار حنفي. (1985). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. مصر: دار الفكر الغربي القاهرة.
- مفتي ابراهيم حماد. (1993). بناء فريق كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
- مهدي عدنان. (2017). اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير الصفات البدنية

## قائمة المصادر و المراجع

---

### المصادر والمراجع باللغة الاجنبية:

cureton.E. (1981). *Encyclopedias and sport*. philadelphia USA: W.B sunderscompany.

Drissi. (2003). *football.concept ft méthode*. alger: D.P.U Alger.

Matvieu. (1983). *entaux de lentraining*. Paris: vigot.

vitnam. (1970). *new methods in sport training P.C*. MOSCOW: moscow sport.

vitulli. (2010). *www.entrainementde foot.com*. Récupéré sur preparation integree.

weineck, j. (1985). *Biologie du sport*.Paris: vigot.

الملاحق

الملحق رقم (01)

## الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة العليم العالى والبحث العلمي

المركز الجامعي الونشريسي بتيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي التخصص: تدريب رياضي نخبوي

الى السادة الدكاترة :

تحية طيبة وبعد :

يقوم الطالبان بإجراء بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح بالطريقة المدمجة على مستوى بعض الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

كونكم اصحاب خبرة واختصاص يشرفنا ان نضع بين ايديكم هذه المجموعة من الاختبارات البدنية و المهارية من اجل التحكيم وفصل في مدى ملائمتها للبحث المناط القيام به لذى نرجوا ابداء ملاحظاتكم في اضافة او تعديل او حذف ما ترونه مناسب لهذه الدراسة  
الطلبة :

- طرفي لخضر

- تاجي بغداد



الملحق رقم (02)

## أسماء الدكاترة المحكمين ورتبهم العلمية

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية
بن رابح خير الدين	أستاذ محاضر "أ"
نغال محمد	أستاذ محاضر "أ"
بارودي محمد امين	أستاذ محاضر "ب"
معزوز غوثي	أستاذ مساعد "أ"

الملحق رقم (03)

الاسترخاء	الأحساء	زمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للعمل	درجات شدة	تيرة	الراحة	التكرار	زمن أداء التمرين	المجال	الوحدة التدريبية	الأسبوع
د 5 - 3	د 10 - 8	12	48	المتوسطة 56 %	11.30	12	12	د 52 - 50	1	1	1
د 5 - 3	د 10 - 8	19	41	كبيرة 85 %	7	32	32	د 52 - 50	2	2	1
د 5 - 3	د 10 - 8	14	46	قصوى 95 %	5.30	49	49	د 52 - 50	3	3	1
د 5 - 3	د 10 - 8	21	39	كبيرة 85 %	7	37	37	د 52 - 50	4	4	2
د 5 - 3	د 10 - 8	13	47	قصوى 95 %	4	26	26	د 52 - 50	5	5	2
د 5 - 3	د 10 - 8	13	47	كبيرة 85 %	7.30	18	18	د 52 - 50	1	6	2
د 5 - 3	د 10 - 8	15	45	قصوى 95 %	6.30	28	28	د 52 - 50	2	7	3
د 5 - 3	د 10 - 8	16	44	شبه قصوى 90 %	6.30	53	53	د 52 - 50	3	8	3
د 5 - 3	د 10 - 8	22	38	المتوسطة 56 %	11	22	22	د 52 - 50	4	9	3
د 5 - 3	د 10 - 8	17	43	قصوى 95 %	5	28	28	د 52 - 50	5	10	4
د 5 - 3	د 10 - 8	15	45	شبه قصوى 90 %	6	25	25	د 52 - 50	1	11	4
د 5 - 3	د 10 - 8	14	46	كبيرة 85 %	9.30	21	21	د 52 - 50	2	12	4
د 5 - 3	د 10 - 8	16	44	قصوى 95 %	6	49	49	د 52 - 50	3	13	5
د 5 - 3	د 10 - 8	28	32	المتوسطة 56 %	11	29	29	د 52 - 50	4	14	5
د 5 - 3	د 10 - 8	16	44	قصوى 95 %	4.30	33	33	د 52 - 50	5	15	5
د 5 - 3	د 10 - 8	12	48	كبيرة 85 %	6.30	21	21	د 52 - 50	1	16	6
د 5 - 3	د 10 - 8	19	41	شبه قصوى 90 %	7	23	23	د 52 - 50	2	17	6
د 5 - 3	د 10 - 8	19	41	كبيرة 85 %	6	45	45	د 52 - 50	3	18	6
د 5 - 3	د 10 - 8	19	41	قصوى 95 %	7.30	36	36	د 52 - 50	4	19	7
د 5 - 3	د 10 - 8	14	46	شبه قصوى 90 %	6	28	28	د 52 - 50	5	20	7
د 5 - 3	د 10 - 8	10	50	قصوى 95 %	5.30	19	19	د 52 - 50	1	21	7
د 5 - 3	د 10 - 8	11	49	كبيرة 85 %	9	17	17	د 52 - 50	2	22	8
د 5 - 3	د 10 - 8	14	46	قصوى 95 %	5	39	39	د 52 - 50	3	23	8
د 5 - 3	د 10 - 8	21	39	شبه قصوى 90 %	5.30	43	43	د 52 - 50	4	24	8

الملحق رقم (04)  
الإطار الفني للبرنامج التدريبي المقترح

تخطيط حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترح 08 أسابيع

الأسابيع	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
درجة الحمل								
القصوى								
شبة القصوى								
الكبرى								
المتوسطة								

وقد تم توزيع درجات الحمل أسبوعياً على الشكل الآتي

الأسبوع الأول 60% متوسط

الأسبوع الثاني 85% كبرى

الأسبوع الثالث 95% قصوى

الأسبوع الرابع 95% قصوى

الأسبوع الخامس 95% قصوى

الأسبوع السادس 85% كبرى

الأسبوع السابع 95% قصوى

الأسبوع الثامن 85% كبرى

درجة الحمل 60% متوسط

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	65%	85%	90%
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

الأسبوع الثاني

درجة الحمل 85% كبرى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	85%	95%	80%
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

درجة الحمل 95% قصوى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	95%	90%	65%
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

الاسبوع الرابع

درجة الحمل 95% قصوى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	95%	90%	85%
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

درجة الحمل 85% قصوى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	85%	65%	95%
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

درجة الحمل 85% كبرى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	85%	90%	85%
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

درجة الحمل 95% قصوى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	%95	%90	%95
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

الاسبوع الثامن

درجة الحمل 85% كبرى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	85%	%95	%90
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

الملحق رقم ( 05 )

نموذج من البرنامج التدريبي المقترح

المكان : ملعب 01 نوفمبر

فريق اتحاد السوبر

المذكرة رقم: 01

الهدف: تطوير المداومة الخاصة بالكرة ودون كرة

المراحل	التمارين	المدة	التوجيهات
التحضيرية	شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	10	رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
الاساسية	تمرين 01: في نصف ملعب مع- التأكيد على الرتم استعمال 4 كرات عند الإشارة الزيادة- وضع اقماع مميزة للمسافة في الرتم مدة 20 ثا (العمل مكرر) -الاستغلال الأمثل للملعب الراحة 1د - استعمال اقماع لمكان توقع	15	التاكيد على الرتم 3 تكرارات الشدة 90%
	التمرين 02: نفس التمرين ولكن الزيادة في حجم العمل ولكن من 10 إلى 20د اللاعب الذي يصوب 15م برقم عالي ترك الحرية للاعب المرر الراحة 1د التمرين 03: لعبة استعمال 20د تعلم الاعبين التعود اللعب 3 (مرامي) كل فريق يدافع على مرميين في مساحات ضيقة. مع استعمال قوانين للتشويق. 2buts   تعلم الاعبين التعود اللعب في مساحات ضيقة.	15	3 تكرارات الشدة 90%
	التمرين 03: لعبة استعمال 3 (مرامي) كل فريق يدافع على مع استعمال قوانين للتشويق. 2buts مرميين	15	3 تكرارات الشدة 90%
الختامية	- تمارين التهدئة - العودة الى الحالة الطبيعية -مناقشة الحصة	05	الرجوع الى الحالة العادية



المراحل	التمارين	المدة	أداة	التوجيهات
التحضيرية	شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	10		رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
الاساسية	تمرين 01: التمرير من النبات يقسم الفريق إلى مجموعات كل مجموعة بها خمسة لاعبين يمررا إلى ب فيمررها بدوره إلى ج ومنه إلى د إلى وهكذا التمرين يستمر العمل ذهابا وبابا ويمكن تغيير نوع التمرير. 02: التحرك بعد التمرير يبدأ التمرين إلى ب يجري بمجرد التمرير تستمر الكرة في الحركة حتى تصل إلى و الذي يحاور بها ثم يمرر إلى د في مكانه الجديد ويجري ليقف مكانه الأصلي.	15	80% 3 تكريرات	النظر الى الامام
	03: التمرير والقطع يقف اللاعبون في قطارين متواجهين وامام كل قطار خط صغير يبدأ كل لاعب منه التمرير المسافة بين الخطين تكون حوالي سبعة أمتار ويبدأ التمرير ب ثم يقطع بسرعة من على يمين ب ليقف خلف القطار الاخر. الذي يحاور بها ثم يمرر إلى د في مكانه الجديد ويجري ليقف مكانه الأصلي. - العودة إلى الحالة الطبيعية	15	90% 3 تكريرات	التحكم في الكرة - الدحرجة، الاقاف و التمرير
			90% 3 تكريرات	التركيز على الحركة في الاتجاهات المختلفة
الختامية	- تمارين التهدئة - العودة الى الحالة الطبيعية - مناقشة الحصة	05		الرجوع الى الحالة العادية

المذكرة رقم : 03

الهدف: تطوير السرعة + تحسين الجري بالكرة

المراحل	التمارين	الزمن:	التجهيزات
التحضيرية	شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	10	رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
الاساسية	تمرين 01: يتوزع لاعبو الفريق على زوايا   20 د - النظر الى الامام الملعب التي تم تحديدها باستخدام الكرة قريبة للقدم لسهولة الاعلام عند الإشارة يجري اللاعبون من التحكم فيها. زاوية إلى أخرى مع درجة الكرة عند الراحة اذ تجنب الاصطدامات جميع اللاعبون عند الجري المرور بجانب العلم الذي يتم وضعه في منتصف   20 د - التركيز على الحركة في كل	15	تنوع التمرير ال90%   03 تكرارات
	التمرين 02: ينتشر لاعبو الفريق داخل الاتجاهات. الملعب الذي يتم تحديده يدرج كل التحكم في الكرة عند لاعب الكرة بأساليب مختلفة وفي كل راحة 01 د الدرجة. الاتجاهات. إيقاف الكرة أثناء إدخالها	15	استغلال المسافات ال90%   03 تكرارات -
	التمرين 03: تحدد المسافة 1م في كل   20 د   إلى منطقة 1م. زاوية من زوايا المساحة يقف فيها اللاعب عند الإشارة يركض باتجاه الكرة التي وضعت في الوسط يقوم بخرجتها إلى المنطقة المحددة ب 1م ويفوز من يجمع أكبر عدد من الكرات. راحة 01 د	15	الزيادة في السرعة و المسافة 90% 03 تكرارات
الختامية	- تمارين التهيئة - العودة الى الحالة الطبيعية - مناقشة الحصة	05	الرجوع الى الحالة العادية

الهدف: تحسين التمرير + تطوير السرعة

المراحل	التمارين	المدة	أثدة	التوجيهات
التحضيرية	شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	10		رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
الاساسية	<p>تمرين 01: التمرير من النيات يقسم الفريق إلى مجموعات كل مجموعة بها خمسة لاعبين يمرر الى ب فيمررها بدوره الى ج ومنه الى د الى والى د وهكذا   الراحة 1د</p> <p>التمرين 02: التحرك بعد التمرير يبدأ   التمرين الى ب يجري بمجرد التمرير تستمر الكرة في الحركة حتى تصل إلى و الذي يجري بها ثم يمرر الى د في مكانه الجديد ويجري ليقف مكانه الأصلي. الراحة 1د</p> <p>التمرين 03: التمرير والقطع يقف اللاعبون في قطارين متواجهين وامام كل قطار خط صغير يبدأ كل لاعب منه التمرير المسافة</p> <p>حوالي سبعة أمتار ويبدأ التمرير ب ثم يقطع بسرعة من على يمين ب ليقف خلف القطار الاخر.</p>	15 15 15	<p>05 تكرارات</p> <p>95%</p> <p>ال80%</p> <p>5 تكرارات</p>	تحسين القوة العضلية الدقة و قوة التصويب
الختامية	<p>- تمارين التهدئة</p> <p>- العودة الى الحالة الطبيعية - مناقشة الحصة</p>	5		الرجوع الى الحالة العادية

المذكرة رقم : 05

الهدف: تحسين المراوغة

المراحل	التمارين	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	10	رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
الاساسية	<p>تمرين 01: يقف اللاعبان بجانب بعضهما بينهما خط فاصل يقوم المدرب برمي الكرة عاليا إلى خلف اللاعبان ليحاول كل منهما الاستحواذ على الكرة والمراوغة ووضع الكرة في منطقة منافسه.</p> <p>التمرين 02: يتم وضع اقمام على أربعة جهات يقف اللاعبون في منتصف المساحة وعند الإشارة يجري اللاعبون بوقت واحد بالكرة كل حسب اتجاهه ويبدؤون في مراوغة الاقمام</p> <p>التمرين 03: 4 يملكون الكورة و04 بدون كرة عند الإشارة يحاول اللاعبون الذين معهم الكرة بمراوغة المدافعين الذين يحاولون منعهم من التسجيل مع مراعاة التغيير في كل مرة. تغير سرعة الجري في المراوغة - الكرة تكون في القدم البعيدة من النافس. - يتم التركيز على الأداء المتقن للمراوغة بكلتا القدمين والنظر يكون للامام.</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>15</p>	<p>تحسين السرعة</p> <p>التحكم في الكرة بكلتا الرجلين</p> <p>التركيز اثناء الاداء</p> <p>تجنب الاصطدامات</p>
الختامية	- تمارين التهدئة - العودة الى الحالة الطبيعية - مناقشة الحصة	05	الرجوع الى الحالة العادية

## الهدف: تطوير القوة تحسين التصويب

المراحل	التمارين	المدّة	أشدة	التوجيهات
التحضيرية	شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	10		رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
الاساسية	تمرين 01: حمل الزميل للرجلين والذراعين جانبا على الأرض والمشي امام ثمالتبديل راحة بين التمرين 1د تمارين القفز على الكاحلين	15	85%   (05) تكرارات	التغير في السرعات الحفاظ على الكرة بالقدم
	التمرين 02: يقف اللاعب اعلى مسافة 15م مواجهها للكانط كل لاعب معه الكرة   راحة بين التمرين 1د يقوم اللاعب بالتصويب على الكانط بالجري والثبات.	15	85% تكرار 12 مرة	رفع الرأس و النظر الى الامام الدقة في التنفيذ
	التمرين 03: نفس التمرين ولكن يقوم اللاعب بالتصويب على الكانط من الوثب إلى اعلى	15	85% لشدة	
الختامية	- تمارين التهدئة - العودة الى الحالة الطبيعية - مناقشة الحصة	05		الرجوع الى الحالة العادية

الهدف: تطوير السرعة + تحسين الجري بالكرة

المراحل	التمارين	المدّة	التوجيهات
التحضيرية	شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	10	رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
الاساسية	<p>تمرين 01: يتوزع لاعبو الفريق على زوايا   20 د - النظر الى الامام الملعب التي تم تحديدها باستخدام الكرة قريبة للقدم لسهولة الاعلام عند الإشارة يجري اللاعبون من التحكم فيها. زاوية إلى أخرى مع درجة الكرة على تجنب الاصطدامات جميع اللاعبين عند الجري المرور بجانب العلم الذي يتم وضعه في منتصف.</p> <p>- التركيز على الحركة في كل التمرين 02: ينتشر لاعبو الفريق داخل   الاتجاهات. الملعب الذي يتم تحديده يدحرج كل - التحكم في الكرة عند لاعب الكرة بأساليب مختلفة وفي كل الدرجة الاتجاهات- إيقاف الكرة اثناء إدخالها</p> <p>التمرين 03: تحدد المسافة 1م في كلإلى منطقة 1م. زاوية من زوايا المساحة يقف فيها اللاعب عند الإشارة يركض باتجاه الكرة التي وضعت في الوسط يقوم بدحرجتها بالنطقة المحددة ب 1م ويفوز من يجمع اكبر عدد من الكرات.</p>	15	تحسين القوة العضلية قوة التصويب
الختامية	- تمارين التهدئة - العودة الى الحالة الطبيعية - مناقشة الحصة	05	الرجوع الى الحالة العادية

الهدف: تطوير السرعة + تحسين المراوغة

المراحل	التمارين	الزمن:	أشدة	التوجيهات
التحضيرية	شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	10		رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
الاساسية	إتمرين 01: يقف اللاعبان بجانب بعضهما 20د - تغير سرعة الجري في بينهما خط فاصل يقوم المدرّب برمي المراوغة الكرة عاليا إلى خلف اللاعبان ليحاول- الكرة تكون في القدم كل منهما الاستحواذ على الكرة والمراوغة ووضع الكرة في منطقة منافسه البعيدة من النافس.	15	95%	التغير في السرعات الحفاظ على الكرة بالقدم
	التمرين 02: يتم وضع اقماع على أربعة- يتم التركيز على الأداء المتقن جهات يقف اللاعبون في منتصف المراوغة بكلتا القدمين المساحة وعند الإشارة يجري اللاعبون والنظر يكون للامام. بوقت واحد بالكرة كل حسب اتجاهه ويبدأون في مراوغة الأقماع.	15	90%   05 تكرارات	رفع الرأس والنظر بالامام الدقة في التنفيذ
	التمرين 03: 4 يملكون الكورة و04 بدون كرة عند الإشارة يحاول اللاعبون الذين معهم الكرة بمراوغة المدافعين الذين يحاولون منعهم من التسجيل مع مراعاة التغيير في كل مرة		95%	
الختامية	- تمارين التهدئة - العودة الى الحالة الطبيعية - مناقشة الحصة	05		الرجوع الى الحالة العادية

الهدف: تطوير القوة+تحسين التصويب

المراحل	التمارين	المدّة	الأدّة	التوجيهات
التحضيرية	شرح الهدف من الحصة - تمارين لتهيئة الأجهزة الوظيفية	10		رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
الاساسية	تمرين 01: حمل الزميل للرجلين- تقوية عضلات الذراعين الاساسية والذراعين جانبيا على الأرض والمشبو القدمين امام ثم التبديل. التنوع في التصويب. - تمارين القفز على الكاحلين تكرر	15	(05) تكرارات - %85	تحسين القوة العضلية
	التمرين 02: يقف اللاعب على مسافة 15م مواجهها للحائط كلاعب معه الكرة يقوم اللاعب بالتصويب على الحائط بالجري والثبات.	15	(05)   تكرارات %85	قوة التصويب
	التمرين 03: نفس التمرين ولكن يقوم اللاعب بالتصويب على الحائط من الوثب إلى الأعلى.	15	(05) تكرارات راحة بين التمرين 1د %85 (05) تكرارات	الدقة في التصويب
الختامية	- تمارين التهدئة - العودة الى الحالة الطبيعية -مناقشة الحصة	05		الرجوع الى الحالة العادية



الملحق رقم (06) يبين نتائج المسجلة في الاختبارات البدنية و المهارة

الجرى المتعرج بالكرة		تنطيط الكرة		دقة التصويب		نافيت		الوثب		الجرى المتعرج		السرعة 30م		تاريخ الميلاد	الاسم و اللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
9,45	9,89	90	59	2	1	9,87	9,8	2,3	2,2	14,2	14,27	4,14	4,16	2003/05/22	خروي ندير
10,02	11,13	166	110	1	1	8,97	9,9	2,45	2,27	17	17,06	4,38	4,41	2004/02/14	بجياوي احمد
8,52	9,88	88	52	2	1	8,9	8,8	2,1	1,9	16,8	16,88	4,6	4,66	2004/01/11	بلحوت نصر الدين
10,45	11,17	90	18	1	1	9,35	9,3	2,6	2,35	17,03	17,17	4,58	4,6	2003/02/09	نسيري هشام
8,78	9,75	88	73	1	0	10,45	10,39	2,7	2,6	17,88	18	4,19	4,25	2003/03/12	بلقوس محمد
9,54	9,59	77	63	2	0	8,55	8,49	2,25	2	18,8	18,83	4,52	4,58	2003/09/22	راس الكاف محمد
11,03	11,15	90	77	1	1	10,32	10,3	2,1	1,9	17,79	17,83	4,51	4,55	2003/07/13	ساسى كريم
10,2	10,35	100	88	1	1	9,55	9,52	2,2	1,9	18,4	18,47	4,48	4,58	2003/03/30	مخلوف حميد
9,1	9,17	217	208	2	2	8,46	8,42	2,4	2,2	17,79	17,88	4,19	4,23	2002/11/29	هواي قادة
11,03	11,41	100	77	1	0	8,7	8,69	2,35	2,2	17,39	17,47	4,25	4,27	2003/02/15	صفرائي الياس
9,15	9,17	220	200	2	1	10,2	10,18	2,4	2,25	18,4	18,48	4,3	4,38	2003/01/14	لزرقي يوسف
10,45	11,45	88	78	0	0	10,36	10,3	2,1	1,7	18,8	18,75	4,3	4,38	2003/01/12	خروي انور

## الملاحق

10,56	10,6	69	66	0	0	9,66	9,3	2	2	15,62	15,66	4,3	4,36	2003/05/03	قاسمي احمد	الهيئة الصابطة
11,65	11,87	77	75	1	0	8,47	8,1	1,90	1,9	17,72	17,77	4,5	4,58	2002/12/28	بوركية ميلود	
10,4	10,65	83	85	1	1	8,21	7,3	2,15	2,1	17,62	17,65	4,69	4,77	2002/10/07	حمداش نوالدين	
10,87	10,89	98	100	0	1	9,36	8,54	2,2	2,3	18,1	18,11	4,9	5,06	2003/07/29	بعيطيش موسى	
11,65	11,75	36	28	1	2	10,23	9,78	2,18	2,2	18	18,02	4,87	5	2003/05/05	كافي منور	
11	11,03	70	65	1	1	7,25	7	2,05	2	17,6	17,69	4,5	4,56	2003/03/15	عبيد عابد	
10,66	10,7	71	69	1	0	10,01	9,87	2	1,9	17,6	17,66	4,77	4,8	2002/11/17	عماري خالد	
11	11,03	77	75	2	1	9,3	9	2,38	2,4	18	18,11	4,7	4,78	2003/01/01	يوسفي اسامة	
11,42	11,45	89	88	1	2	6,21	6,1	2,53	2,5	18,36	18,45	4,6	4,66	2002/09/12	بويكر بدر الدين	
11,2	11,25	108	110	1	0	6,21	6,05	2,3	2,3	18,39	18,46	5	5,02	2003/04/07	ساحة خالد	
11,43	11,45	100	97	0	0	10,6	9,88	2	1,9	18,77	18,89	4,3	4,33	2003/05/05	سنوسي اكرم	
11	11,03	98	100	0	1	6,35	6,2	2,06	2	18,9	19,03	4,2	4,23	2002/10/11	شيادي عمر	
9,81	10,34	117,83	91,91	1,33	0,75	9,4733	8,0933	2,32	2,12	17,52	17,59	4,37	4,42	المتوسط الحسابي		
0,80	0,83	49,90	54,36	0,62	0,59	0,7201	1,45	0,18	0,23	1,19	1,18	0,15	0,16	الانحراف المعياري		
0,39	0,40	18,61	21,16	0,59	0,72	8,4883	8,0933	0,16	0,20	0,80	0,82	0,24	0,26	المتوسط الحسابي		
1,07	11,14	81,33	79,83	0,75	0,75	1,559	1,45	2,15	2,125	17,89	17,95	4,613	4,67	الانحراف المعياري		

