



جامعة جيجل

القطب الجامعي تاسوست



كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تحضير بدني رياضي

أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية سرعة الاستجابة وتحسين
مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أصغر_ أقل من 15
سنة_ ذكور

- دراسة ميدانية للنادي الرياضي بلدية الأمير عبد القادر NRBEA -

تحت إشراف الأستاذ:

بن علي الهادي

من إعداد الطلبة:

بولحمار رابح

بولحية جميل

الموسم الجامعي: 2022/2021



شكر و عرفان

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الله عز وجل الذي أماننا و إلى كل من شجعنا على إنجاز هذا

العمل المتواضع من قريب أو من بعيد

و أخص بالذكر الأستاذ المشرف بن عملية المادي الذي ساعدنا كثيرا على إنجاز هذا

العمل المتواضع، و شجعنا على المضي قدما في إنجاز المذكرة بعزيمة و إرادة

و لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته الدقيقة التي استفدنا منها كثيرا و التي ساهمت

بقسط كبير في إثراء و إكمال هذا العمل المتواضع

كما يسرنا أن نتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع أساتذتنا بقسم علوم

و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الجميع دون استثناء

دون أن أنسى رئيس و عمال و مسيري النادي الرياضي بلدية الأمير عبد القادر و

خاصة المدرج لخلفه صلاح الدين على التسهيلات التي قدموها لنا

الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الي من قال فيهما الرحمان: " و اخفض لهما جناح الذل
من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"..... الاسراء 24.

الي المرأة التي كانت و مازالت تعزيني في الحزن و رجائي في اليأس و قوتي في
الضعف، الي من علمتني معنى الحياة، الي من العمر فداها.. أطلب من الله أن يرعاها
أمي الغالية.

الي من زرعتني على خفافه العلم، ناضل من أجلي و كان أكبر سند لي في معارك
الحياة، الي قدوتي و تاجي، الي رأس مالي.. حفظه الله، أبي الغالي.

الي من حبهم يسري في عروقي و ذكراهم تلج فؤادي الي اخوتي و اخواتي

الي جميع أفراد عائلة بولحية الكبيرة دون استثناء

الي اصدقائي عادل، عبد الله، مهدي، عمر.

واهداء خاص الي من شاركني في هذا العمل صديقي رابع

الي جميع اساتذتي الذين درسوني في مشواري من الابتدائي و حتى آخر عام في

دراستي

الي كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل المتواضع.

"جميل"

الإهداء

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى: "وبالوالدين إحساناً".... الأسراء 23
إلى التي حملتني في بطنها، ونمّرتني بحبّها وشملتني بؤدّها
إلى التي سهرت الليالي لراحتي.. وتعبت وكلّت من أجل سعادتي
إلى مُهجة قلبي وفلذة كبدي .. أمي الحنون

إلى الذي ربّاني على الإيمان.. وأثار لي درج العلم والإحسان
إلى الذي ذاق الأمرين في سبيل نجاحي.. وأفنى حياته في سبيل فلاحتي
إلى أبي الغالي

إلى إخوتي الأعمام

إلى عائلة بولحمار صغيرها وكبيرها.

إلى أصدقاء الدراسة

إلى أساتذتي الكرام

إلى جميع الأحباب والأصحاب

إلى صديقي و زميلي في هذا العمل المتواضع.. جميل

إلى إخوتي في الله:

إلى كلّ مدبجّ للعلم ومخلص للدين

"رابع"



قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الترقيم	العنوان	الصفحة
	الشكر	أ
	الإهداء	ب
	قائمة المحتويات	د
	قائمة الجداول	ط
	قائمة الأشكال	ي
	مقدمة	01

الفصل التمهيدي

05	الاشكالية	-1
06	الفرضيات	-2
07	أهمية الدراسة	3-
07	أهداف الدراسة	-4
07	أسباب اختيار الموضوع	-5
08	مفاهيم الدراسة	-6
10	الدراسات السابقة والمشابهة	-7
21	التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة	-8

الجانب النظري

الفصل الأول: تخطيط البرنامج التدريبي

24	تمهيد	
25	التدريب الرياضي	-1
25	تعريف التدريب الرياضي	-1-1
25	حمل التدريب الرياضي	-2-1
26	المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي	-3-1
33	التخطيط الرياضي	-2
33	تعريف التخطيط الرياضي	-1-2
33	مبادئ تخطيط التدريب الرياضي	-2-2

34	أسس التخطيط الرياضي	-3-2
34	تخطيط فترات التدريب الرياضي خلال الموسم	-4-2
38	التخطيط لتكوين اللاعبين	5-2
39	البرامج التدريبية	-3
39	مفهوم البرنامج التدريبي	-1-3
39	أسس بناء وتصميم البرنامج التدريبي	-2-3
40	خطوات تصميم برنامج تدريبي	-3-3
40	الدورات التدريبية	-4-3
46	خلاصة	

الفصل الثاني: الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

48	تمهيد	
49	مفهوم اللياقة البدنية	-1
50	مكونات اللياقة البدنية	-2
50	أقسام اللياقة البدنية	-3
50	اللياقة البدنية العامة	-1-3
50	اللياقة البدنية الخاصة	-2-3
51	أهمية اللياقة البدنية للفرد	-4
51	أسس اللياقة البدنية	-5
51	مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي	-1-5
51	قوة العضلات	-2-5
52	تحمل العضلات	-3-5
52	مرونة الجسم	-4-5
52	تركيب الجسم	-5-5
52	الصفات البدنية	-6
52	التحمل	-1-6
54	القوة العضلية	-2-6
55	السرعة	-3-6
58	الرشاقة	-4-6
58	المرونة	-5-6

60	خلاصة
----	-------

الفصل الثالث: كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

62	تمهيد
63	-1 تعريف كرة القدم
63	-2 ألعاب كرة القدم
64	-3 طرق اللعب
64	-4 أهمية طرق اللعب
65	-5 نماذج طرق اللعب
65	-1-5 طرق اللعب القديمة
66	-2-5 طرق اللعب الحديثة
66	-6 المهارات الأساسية لكرة القدم
67	-1-6 تقسيم المهارات في كرة القدم
67	-1-1-6 المهارات الأساسية بدون كرة
70	-2-1-6 المهارات الأساسية بالكرة
82	-2-6 أساليب التدريب على المهارات الأساسية
84	-7 خصائص المرحلة العمرية أقل من 15 سنة
84	-1-7 مفهوم النمو
84	-2-7 مشكلات المراهقة المبكرة 12-15 سنة
88	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

91	تمهيد
92	-1 الدراسة الاستطلاعية
93	-2 منهج الدراسة
93	-3 مجتمع الدراسة
93	-4 عينة الدراسة
94	-1-4 تجانس عينة الدراسة
94	-2-4 تكافؤ مجموعتي الدراسة
95	-5 مجالات الدراسة

95	المجال المكاني	-1-5
95	المجال البشري	-2-5
95	المجال الزمني	-3-5
95	متغيرات الدراسة	-6
95	المتغير المستقل	-1-6
96	المتغير التابع	-2-6
96	الأسس العلمية للاختبار	-7
96	ثبات الاختبار	-1-7
96	صدق الاختبار	-2-7
97	الموضوعية	-3-7
98	الاختبارات المستخدمة	-8
98	اختبار نيلسون	-1-8
99	اختبار المروغة	-2-8
100	الدراسة الاحصائية	-9
103	خلاصة	

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

105	تمهيد	
106	عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات	-1
106	عرض وتحليل نتائج اختبار نيلسون	-1-1
109	عرض وتحليل نتائج اختبار المروغة	-2-1
113	تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	-2
113	مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية	-1-2
115	مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية	-2-2
117	مناقشة الفرضية العامة	-3-2
118	خلاصة	
119	الاستنتاج العام	
119	الإقتراحات والتوصيات	
121	خاتمة	

123	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
94	يبين تجانس عينة الدراسة	01
94	يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	02
96	يبين معامل ثبات الإختبارات المقترحة	03
97	يبين معامل الصدق للإختبارات المقترحة	04
106	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار نيلسون	05
107	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار نيلسون	06
108	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار نيلسون	07
109	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المراوغة	08
110	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المراوغة	09
112	يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار المراوغة	10

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
28	قانون زيادة الحمل	01
29	اختلاف أحمال التدريب يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	02
32	مبدأ الانتظام في زيادة الحمل - التحسن المثالي	03
34	فترات التدريب الرياضي	04
38	يمثل تخطيط التدريب للتكوين	05
38	التخطيط السنوي لمكونات كرة القدم حسب عملية التطوير	06
43	يوضح أنواع الدورات التدريبية الصغرى	07
44	يوضح نموذج لدورة تدريبية متوسطة	08
44	يوضح نموذج لأشكال الدورات التدريبية متوسطة	09
99	رسم تخطيطي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية	10
107	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار نيلسون	11
108	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار نيلسون	12
109	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار نيلسون	13
110	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المراوغة	14
111	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المراوغة	15
112	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار المراوغة	16

مقدمة



كرة القدم ما تزال تعرف تقدماً مستمراً في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي، إذ تعتبر من بين الرياضات المتطلبة لمستوى بدني وفزيولوجي كبير، فالاهتمام بالجانب البدني يعتبر أفضل وأول خطوة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري والخططي، فبالإضافة إلى المدرب، يعتبر المحاضر البدني المسؤول عن رفع مستوى اللياقة البدنية، كما له دور كبير في التقليل من إصابات اللاعبين بالإضافة إلى الطاقم الطبي.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية الموضوعية¹، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً، لاسيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية)، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق، أي إننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة.²

ولقد اهتم التدريب الحديث في كافة بلدان العالم بتمية الصفات البدنية وعناصر اللياقة البدنية، إذ يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة أو أقل جهد ممكن.

فاللياقة البدنية عنصر فارق يساهم في تطور الجانب المهاري ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية.³

¹ محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص 28.

² حسن سليمان علي: المدخل إلى التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، 1992، ص 27.

³ مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 223-224.

إيماننا بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد وتحضير اللاعبين ومن بين هذه الصفات نجد سرعة الاستجابة التي تعد بأن سرعة الاستجابة هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما¹، وأصبح المدربون يعطون لها أهمية كبيرة ويقومون بتمهيتها وتطويرها عند جميع الفئات الشبانية.

كما أن والتدريب الرياضي بدوره يعتمد أو بالأحرى يقف على أساليب وطرق تدريبية مختلفة، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة واستخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب، حيث تمتاز كل طريقة بالإجراءات التطبيقية المنظمة للتمرينات المختارة مع مراعاة الحمل التدريبي الموجه لتحقيق هدف ما.

وعليه فإن التدريب الرياضي في كرة القدم هو أحد العلوم التي تطورت حديثاً والتي أصبح يدمج بين جميع جوانب الأداء، ومن هنا برزت أهمية الدراسة في تجريب برنامج تدريبي لتنمية سرعة الإستجابة ومعرفة مدى تأثيرها في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم من صنف الأشبال.

وقد اشتملت دراستنا على:

فصل تمهيدي: تطرقنا فيه إلى الإطار العام للدراسة

الجانب النظري : اشتمل على ثلاث فصول حيث: الفصل الأول تناول تخطيط البرنامج التدريبي، أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية.

أما الجانب التطبيقي فيشتمل على فصلين هما:

الفصل الرابع: احتوى على الأسس المنهجية للدراسة الميدانية.

وفي **الفصل الخامس** تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

¹ Jean-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entraînement. Edition Amphora, Janvier, 2007, p101.



الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

يعد التدريب الرياضي عملية مبنية على أسس علمية تهدف للوصول بالرياضي إلى أحسن استعداد من مختلف النواحي البدنية والتقنية والتكتيكية وحتى النفسية ولتحقيق هذا الهدف وجب وضع تخطيط وتنظيم محكم للوحدات التدريبية وكذلك اختيار انصب وأفضل الطرق التدريبية هذه الأخيرة التي يواجهها المدرب الرياضي صعوبة في اختيار النوع الملائم منها في تحقيق ما يسعى لتطويره فليست كل الطرق التدريبية ذات أهداف واحدة.

وكرة القدم من الرياضات التي تحتاج إلى تدريب جيد، فقد شهدت في الآونة الأخيرة تطورا ملحوظا من جميع الجوانب البدنية، النفسية، الإجتماعية والمهارية، ويعتبر الجانب البدني في كرة القدم من بين أهم عوامل النجاح، فمن خلال الأبحاث والدراسات والتكنولوجيا الحديثة تبين "أن كرة القدم رياضة متقطعة تتطلب تكرار للأنشطة الانفجارية كالجري السريع، الارتقاء والتسديد، كما أنها تتطلب قدرات هوائية عالية من أجل القدرة على الاسترجاع بين تكرارات تلك الأنشطة"¹ حيث أن كرة القدم الحالية أصبحت رياضة متعددة العوامل تتشكل من توالي لأعمال فترية مع تكرار حركات قصيرة الزمن و كبيرة الشدة.

ومن أجل ذلك يسعى المحضرون البدنيون إلى البحث عن أفضل الطرق التدريبية لرفع مستوى اللياقة البدنية التي تتطلبها كرة القدم، إضافة إلى التدريب المستمر، الفترية، الدائرية والتكرارية، تعتبر الألعاب المصغرة، التدريب المتقطع (Intermittent) وتمارين البليومتري من بين الأساليب التدريبية الشائعة في كرة القدم الحديثة. كما أن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم و تطوير المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها لتحقيق أعلى المستويات.

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة.²

وهذا ما يظهر أكثر وضوحا في رياضة كرة القدم لما لها من مستويات عدة وكذلك اختلافها باختلاف الانتماءات والثقافات البشرية من حيث المستوى والفكر التدريبي وهذا بناء على مختلف الإمكانيات المادية والبدنية والوراثية وخصوصا من ناحية الفئات العمرية للاعبين حيث تعد فئة الأصغر المرحلة الأساس

¹ Riccardo Di Giminiani, Christiano Visca : Explosive strength and endurance adaptations in young elite soccer players during two soccer seasons. PLoS ONE, Volume 12, Issue 02, February 2017, P 01.

² حسن السيد أبو عبيد : الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر ، 2002 ، ص 127.

التي يبني عليها المتغيرات باعتبارها مرحلة بينية في جميع الفئات العمرية ومن بين هذه المتغيرات نجد الجانب البدني بفرعه المتمثل في صفة السرعة (الاستجابة الحركية) والجانب المهاري المتمثل في مهارة المراوغة. ومن هنا وجب علينا اختيار الطريقة الملائمة لتحسين هذه الصفة معتمدين في ذلك على بناء برنامج تدريبي وفق أسس علمية.

وعليه فمن خلال ما سبق يمكننا طرح التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي :

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ل سرعة الاستجابة ومهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف - أصاغر - (u15)؟

1-1- التساؤلات الفرعية :

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ل سرعة الاستجابة لدى لاعبي

كرة القدم صنف - أصاغر - (u15) لصالح الاختبار البعدي؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المراوغة لدى لاعبي

كرة القدم صنف - أصاغر - (u15) لصالح الاختبار البعدي ؟

2- الفرضيات :

1-2- الفرضية الرئيسية :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ل سرعة الاستجابة ومهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف - أصاغر - (u15).

2-2- الفرضية الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ل سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة

القدم صنف - أصاغر - (u15) لصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة المراوغة لدى لاعبي كرة

القدم صنف - أصاغر - (u15) لصالح الاختبار البعدي.

3- أهمية الدراسة :

3-1- العملية :

- معرفة طرق تنمية سرعة الاستجابة الحركية نظريا وكيفية تطبيقها.
- الإلمام بصفة السرعة كعنصر فارق في كرة القدم وكيفية الحفاظ عليها وتحسينها انطلاقا من الحصص التدريبية الموضوعة.
- معرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية والأداء الفني لمهارة المراوغة .
- محاولة وضع برنامج تدريبي مناسب للفئة العمرية أقل من 15 سنة مع الأخذ بعين الاعتبار مبادئ التدريب الرياضي.

3-2- العلمية :

- إثراء مجال البحث العلمي من الدراسات النظرية .
- تدعيم القسم بمذكرة حتى تصبح كمرجع مستقبلا .

4- أهداف الدراسة :

- معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم صنف -أصاغر- (U15) لصالح الاختبار البعدي.
- معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة الاستجابة في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف -أصاغر- (U15) لصالح الاختبار البعدي.

5- أسباب اختيار الموضوع :

5-1- الأسباب الموضوعية :

- معرفة مدى إلمام المدربين واللاعبين بطرق ومبادئ التدريب وكذا كيفية الحفاظ وتحسين الصفات البدنية.
- إبراز أهمية السرعة في كرة القدم.
- إبراز الأثر الفني لسرعة الاستجابة الحركية على مهارة المراوغة.

5-2- الأسباب الذاتية :

- تعلم ومعرفة كيفية تطبيق الوحدات التدريبية.
- نابع من احتكاك الباحث بهذا النشاط وكذلك انطلاقا من تخصص محضر بدني.

6- مفاهيم الدراسة:

6-1- البرنامج التدريبي:

اصطلاحا:

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.¹

إجرائيا :

هي خطوات مبرمجة تتضمن مجموعة من الوحدات التدريبية متسلسلة بانتظام حيث تحتوي على تمارين خاصة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية مقننة وفق أسس علمية، بهدف تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

6-2- سرعة الاستجابة:

اصطلاحا:

وتعرف بأنها القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، وهذا التعريف يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين ظهور بدء المثير وبدء استجابة اللاعب له.²

إجرائيا:

القدرة على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن وفق متطلبات المثير التي يفرضها سواء كان المثير صوتي (صافرة الحكم، توجيهات الزملاء خاصة في الحالات الخطئية) أو مثير مرئي (الكرة والخصم).

¹ علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية: تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، منشأة المعاهد، الإسكندرية، 2003، ص102.

² أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص193.

3-6- المراوغة:

اصطلاحا:

هي اجتياز اللاعب نقطة مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فني يندفع له اللاعب الخصم. ويتضح من بيان ماهية المراوغة أنها فن من فنون كرة القدم وأنها تقوم عند نقطة اشتراك اللاعب مع اللاعب الخصم فهي ضرورية تشمل كل أفراد الفريق وإن كان اللاعب المهاجم يتميز بها ويتفوق في الأداء المهارى لها عن كافة لاعبي الفريق¹.

إجرائيا:

هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من المدافع من الفريق الخصم، والمراوغة بالجسم والقدمين وتتوقف على سرعة اللاعب وما يمتلكه من رشاقة ومرونة وتوافق عصبي عضلي.

4-6- كرة القدم:

اصطلاحا:

كرة القدم هي رياضة متعددة العوامل، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التكنولوجية (تنشيط هجومي ودفاعي)، والذي يقوم به طاقم التدريب².

إجرائيا:

هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90 دقيقة.

¹ زهران السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2006، ص198.

²Alexandre dellal : de l'entrainement à la performance en football, de boeck Bruxelles, 2008., p01 .

6-3- المراهقة:

اصطلاحاً: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد".¹

إجرائياً: هي المرحلة العمرية بين 12 حتى 21 سنة التي تتميز بتغيرات مختلفة تظهر تباعاً على الفرد.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسات المحلية:

الدراسة الأولى:

صاحب دراسة: مقداد زواوي ومزوز بلال، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، السنة الجامعية 2013-2014.

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المروعة والجري بالكرة لدى أصغر كرة القدم (09-12 سنة).

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المروعة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم أصغر (09-12 سنة). والكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياسين القبلي والبعدي. بالإضافة إلى الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في اختبار المروعة والجري بالكرة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي.

عينة الدراسة:

حيث شملت على عينة من 26 لاعبوهم يمثلون نسبة 20% من مجموع البحث الكلي والبالغ عددهم 135 يتوزعون على أندية عين البيضاء لكرة القدم، كما اشتملت عينة البحث كذلك على 13 لاعبا من براعم النادي الهاوي لفريق اتحاد عين البيضاء.

¹ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994، ص257.

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى أن اللاعبين الذين أخضعوا لبرنامج تدريبي تكراري خاص بالصفات الحركية (التوازن والتوافق) قد لمسنا لديهم تطوراً ملحوظاً من الجانب المهاري (المراوغة والجري بالكرة) ويرجع هذا التطور إلى التمارين الخاصة بالصفات الحركية والتي أدرجت في البرنامج التدريبي التكراري

الدراسة الثانية:

- صاحب الدراسة: عشوش محمد وكحال عبد الناصر، جامعة أم البواقي -2015-

- عنوان الدراسة: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية (السرعة الرشاقة) وتحسين بعض المهارات الأساسية (المراوغة-الجري بالكرة) في كرة القدم.

- تساؤلات الدراسة:

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة ولصالح القياس البعدي ؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في اختبار الرشاقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الأخيرة ؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي ؟

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في اختبار المراوغة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الأخيرة ؟

- الهدف من الدراسة:

✓ وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية لدى أشبال كرة القدم.

✓ التعرف على اثر البرنامج لتدريبي المقترح على بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية لدى عينة البحث.

✓ التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الصفات البدنية والحركية المدروسة لفئة (13-15 سنة).

✓ التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات الأساسية قيد البحث لفئة (13-15 سنة).

✓ الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.

- المنهج المتبع:

المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة متغيرات الدراسة.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاختبارات

- نتائج الدراسة:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة وبالتالي البرنامج التدريبي قد أثر إيجاباً على المجموعة التجريبية وبصورة أفضل من البرنامج العادي الذي تدرت عليه المجموعة الضابطة.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في اختبار الرشاقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الأخيرة وبالتالي البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير صفة الرشاقة بشكل إيجابي وجيد لدى العينة التجريبية .

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي وبالتالي أظهر البرنامج المطبق فاعليته في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى المجموعة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار مهارة المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية وبالتالي البرنامج التدريبي أثر إيجاباً في تحسين مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية.

الدراسة الثالثة:

- صاحب الدراسة: عبد المؤمن محمد و قواسمي محمد، مذكرة ماستر، جامعة خميس مليانة، 2016.

- عنوان الدراسة: طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم الفئة العمرية 17-19 سنة.

- تساؤلات الدراسة:

_ هل يلعب التدريب التكراري دور في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

_ هل التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم؟

_ هل تمارين التدريب التكراري المنتهجة من طرف المدرب تلعب دورا في تنمية السرعة و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم؟

- الهدف من الدراسة:

_ تبيان أن التدريب التكراري له دور في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

_ معرفة ما اذا كان التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات.

_ معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة من طرف المدربين في تنمية السرعة.

_ ان كان التدريب الرياضي يعتمد على الخصوصية أو التخصص في نوع معين من الأنشطة.

- المنهج المتبع:

المنهج الوصفي الملائم لطبيعة البحث.

- عينة الدراسة:

جميع أفراد المجتمع الأصلي و المكون من مدربي رابطة ولاية تيبازة أواسط، وهي عينة قصدية مكونة من 13 مدرب.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الإستمارة.

- نتائج الدراسة:

_ التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة وذلك من خلال النتائج المتوصل اليها في الجانب التطبيقي.

_ التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف اللاعبين، وذلك من خلال النتائج المحققة و التمارين المطبقة والتحسين الموجود.

_ التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال التمارين المقننة ومصادرنا والوسائل المتاحة.

_ أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام طريقة التدريب التكراري يسمح بتحسين وتطوير السرعة الى أقصى حد لها وتبلغ أقصى درجاتها في سن المراهقة بعد ذلك تبقى في نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.

الدراسة الرابعة:

- صاحب الدراسة: مسعي محمد رضا، مدكرة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2017.

- عنوان الدراسة: أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من 14 الى 16 سنة.

- الهدف من الدراسة:

_ إثراء المعرفة العلمية.

_ التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد.

_ تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة لدى الناشئين.

_تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب.

_محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبين لكرة اليد.

- **تساؤلات الدراسة:**

_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة؟

_هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة؟

- **المنهج المتبع:**

المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

- **عينة الدراسة:**

اختيار العينة بطريقة عشوائية على النادي الرياضي للهواة سيدي بوزيد أولاد جلال، حيث تتكون العينة من مجموعتين هما: مجموعة تجريبية (10 لاعبين) وعينة ضابطة (10 لاعبين).

- **الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

الاختبارات والتمارين المستخدمة.

- **نتائج الدراسة:**

_طريقة التدريب التكراري لها أثر ايجابي على الصفات البدنية لدى الناشئين.

_وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديية لصالح الاختبارات البعديية للمجموعة التجريبية في صفة السرعة، و هذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة.

_وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديية لصالح الاختبارات البعديية للمجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة و هذا ما يثبت وجود تحسن في القوة.

استخدام الكم الكافي من التمرينات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية ساعد في تحسين صفتي القوة والسرعة للمجموعة التجريبية حيث تعتبر التمرينات هي النشاط الأساسي المشكل لعملية التدريب وكل تمرين يحقق جزء من هدف أو أهداف عملية التدريب ، ومجموعة هذه التمرينات تحقق الهدف من التمرين عامة.

الدراسة الخامسة:

دراسة دولة عبد الكريم ، أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال(15- 17) سنة مذكرة تخرج ضمن متطلبات من شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص :التدريب الرياضي، جامعة زيان عاشور - الجلفة - 2017.

وجاءت أهم تساؤلات كما يلي:

التساؤل العام:

هل للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال ؟

التساؤلات الجزئية :

● هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ؟

● هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ؟

وجاءت الفرضيات كما يلي:

الفرضية العامة :

للبرنامج تدريبي بأسلوب التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

● توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

المجال المكاني:

الدراسة على مستوى فريق نادي شبيبة مناعة المسيلة.

مجتمع الدراسة:

هو فرق كرة القدم لفئة الأشبال لولاية المسيلة.

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي

عينة الدراسة :

فريق كرة القدم نادي شبيبة مناعة صنف أشبال.

أدوات الدراسة:

الاختبارات البدنية والأدوات الإحصائية

النتائج المتوصل إليها:

- مساهمة البرنامج التدريبي الرياضي وما له من إيجابيات في مساعدة اللاعبين على زيادة سرعتهم الانتقالية وهذا ما يدل على صحة الفرضية الأولى.
- تحسن السرعة الانتقالية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.
- للتدريب الحديث أثر إيجابي في تنمية الفورمة الرياضية.
- تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود نسبة تحسن للقياس البعدي للعينة في جميع الاختبارات المطبقة وذلك من خلال المتوسطات الحسابية مما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.
- استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير الصفات البدنية.

الدراسة السادسة:

صاحب الدراسة: مساسط خالد، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة، 2019.

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أصغر أقل من 15 سنة.

التساؤل الرئيسي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح لصفتي السرعة والتوازن أثر في تحسين مهارة المراوغة لدى أصغر كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة التوازن لصالح المجموعة التجريبية؟

هدف الدراسة:

❖ معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

- ❖ معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية.
 - ❖ معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.
 - ❖ معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية
 - ❖ معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.
 - ❖ معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة التوازن لصالح المجموعة التجريبية.
- منهج وعينة الدراسة:**

- اعتمد الباحث على المنهج التجريبي على عينة 24 لاعب بتصميم تجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 12 لاعبا في كل مجموعة.

نتائج الدراسة:

- أنه لا يتحسن الجانب المهاري للاعب بدون الاعتماد على تدريب الصفات البدنية ومن هنا يمكن الإقرار أن البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالسرعة والتوازن يؤثر في تحسين الجانب المهاري للاعب "المراوغة".

7-2- الدراسات العربية:

الدراسة الأولى:

- صاحب الدراسة: محمد اسماعيل عبد زيد عاشور، دراسة ماجستير، كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، 2006.

- عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم.

- تساؤلات الدراسة:

هل يؤدي البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم ويعطي نتائج أفضل في تحسين السرعة لدى الطلبة.

- الهدف من الدراسة:

معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة بكرة القدم.

- المنهج المتبع:

المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة:

طلبة فرع التربية الرياضية (الصف الثاني) في جامعة المستنصرية.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات البدنية.

- نتائج الدراسة:

_ البرنامج التدريبي المقترح بتطوير صفة السرعة بالكرة مفيد للطلبة.

_ ان هناك فروق واضحة حيث كانت سرعة الطلبة بالكرة في الاختبار البعدي أكبر منه في الاختبار البعدي وزمنهم أقل لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسة الثانية:

- صاحب الدراسة: يوسف عثمان ضيف الله محمد، مذكرة ماجستير، جامعة الخرطوم، 2014

- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم.

- تساؤلات الدراسة:

1_ هل توجد دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة القدم لولاية الخرطوم؟

- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى لاعبي كرة القدم ناشئين بولاية الخرطوم في السرعة الانتقالية.

- المنهج المتبع:

المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

- عينة الدراسة:

عينة عشوائية تمثلت في 30 لاعبا.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات

- نتائج الدراسة:

_ البرنامج التدريبي المقترح ساعد في تنمية السرعة الانتقالية.

8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

لقد تطرقت الدراسات السالفة الذكر إلى جوانب فيما يخص عملية التدريب الرياضي الحديث المبنية وفق أسس علمية ودورها في تحسين مهارة المراوغة أو إحدى الجوانب التي تخدم متغيرات الدراسة وقد تم الاعتماد على ما هو متوفر من دراسات محلية وعربية ومما لاحظناه في عرضنا لهذه الدراسات ما يلي:

أوجه التشابه:

المنهج: يتضح لنا جليا أن جميع الدراسات المشابهة قد استخدمت المنهج التجريبي لكونه أدق المناهج وملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة إلا في دراسة عبد المؤمن محمد و قواسمي محمد حيث استخدم المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: كما اشتركت الدراسات السابقة الذكر في طريقة وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات البدنية والمهارية كل حسب هدفه، إلا في دراسة **عبد المؤمن محمد و قواسمي محمد** حيث استخدم الإستمارة كأداة لجمع المادة العلمية.

أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسات المشابهة في عدد أفراد العينة حيث اتخذت كل دراسة العينة المناسبة والتي تتوافق مع طبيعتها وأهدافها وقد كانت عينات الدراسة ممثلة في لاعبي كرة القدم.

وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتناول دراسة بعنوان : **أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة** ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في من معرفة جملة من العراقيل أو المشاكل التي تعرض إليها الباحثين في هذا الموضوع. وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثين وهذا ما يسمح للباحث من الإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة . وقد أفادت هذه الدراسة فيما يلي:

- الوصول إلى صياغة نهائية لإشكالية الدراسة.
- ضبط التساؤلات والفرضيات.
- تحديد المنهج العلمي للدراسة.
- تحديد أدوات البحث.

الجانب النظري





الفصل الأول: تخطيط البرنامج
التدريبي

تمهيد:

يعد التدريب الرياضي من العلوم التي شهدت تطورا واتساعا سريعا قياسيا، وهذا ما استوجب من المدربين والمختصين في هذا المجال بالإلمام بقواعد علم التدريب الرياضي ونظرياته وتطبيقاته الواسعة، حيث يقوم التدريب الرياضي على أساس تطوير نتائج الرياضي وتحسينها والوصول به إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة لتحقيق الأداء الرياضي الجيد، ويتم ذلك من خلال أسس ومبادئ علمية.

كما أن التدريب الرياضي هو عملية تربية، فإنه كذلك طريقة مقننة أو عملية بحثة لتطوير القدرات البدنية للاعبين وهذا لا يتحقق الا بمراعاة مبادئ التدريب والأخذ بعين الاعتبار فترات الموسم الرياضي والأهم من ذلك تقنين أحمال التدريب واستخدام الطرق والوسائل المناسبة.

1- التدريب الرياضي:**1-1- تعريف التدريب الرياضي:**

التدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطورت حديثاً والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسولوجيا وغيرها من العلوم، كما أنه يعتمد على تثبيت قواعده وقوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء على تسميتها (نظريات التدريب الرياضي) لاعتمادها على تلك العلوم في وضع النظريات والقواعد والقوانين التي ساعدت على تطوير عملية التدريب الرياضي واكتسابها من خلال الأبحاث والتجارب العلمية والخبرات بعدا علميا واعتبار علم التدريب الرياضي هو ذروة سنام الأداء ووسيلته الأكيدة¹.

ويعرف أيضاً بأنه: " أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس².

1-2- حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب الرياضي، مجمل الأنشطة والمجهودات البدنية والعصبية التي يقوم بها اللاعب خلال عمليات التدريب أو المنافسة، وحجم التأثيرات الفسيولوجية والبدنية والمرفولوجية الحادثة بالجسم نتيجة لذلك.

1-2-1: أنواع ومكونات حمل التدريب:

ينقسم حمل التدريب إلى نوعين هما:

- **حمل التدريب الداخلي:** ويقصد به حجم التأثيرات الفسيولوجية والنفسية الواقعة على أجهزة الجسم الداخلية كنتيجة لأداء الجهد المبذول³.

- **حمل التدريب الخارجي:** المقصود بهذا النوع من الحمل هو جهد العمل أو الأداء المتمثل في التدريبات البدنية أو المهارية أو الخططية، وهذا الحمل بدوره يشمل على ثلاثة مكونات هي:

¹ أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، 2008، ص17.

² مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005، ص03.

³ أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص24.

- شدة الحمل **Intensity of Load**: وتعني مستوى القوة أو السرعة أو الصعوبة المميزة للأداء.

- حجم الحمل **Quantity of Load**: ويقصد به طول فترة أداء الحمل مقاسا بالزمن أو طول المسافة مقاسا بالمتر أو الكيلومتر، كما يتضمن أيضا عدد مرات تكرار التمرين أو عدد الكيلوغرامات أو الأطنان التي رفعها في تدريبات الأثقال مثلا، وعموما يمكن تمييز مكونين لحجم الحمل هما:

- فترة دوام الحمل **Duration**

- تكرار الحمل **Frequency**

- كثافة الحمل: ويقصد به مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني أو بين التمرينات المكونة للحمل والتي تعرف بالراحة البينية.

الراحة البينية: وهي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين حملين وتنقسم من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

_ الراحة الايجابية: تتسم بالأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية.

_ الراحة السلبية: تتم بعد أداء الفرد الرياضي لأي نوع من أنواع الأنشطة الحركية بعد الانتهاء من تمرين

سابق ويتمثل في الرقود أو الجلوس أو الاسترخاء.¹

1-3- المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي:

1-3-1- الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية):

الأفراد يختلفون في الخصائص البيولوجية والعقلية والبدنية والمورفولوجية مما ينعكس علي قدرتهم في تحمل التدريب فنجده يلائم لاعب وينعكس بالسلب علي الآخر وتشمل العمر الزمني والتدريبي والحالة الصحية ومعدل الاستشفاء والنمط العصبي، وكذلك يمكن استخدام الحمل القصوى للبالغين بينما للناشئين الخفيف وذلك راجع لنمو الجهاز الحركي وخصوصاً العصبي والعمود الفقري وعمليات البناء وعدم إصابتهم بالممل وبقاء وقت لممارسة ألعاب الطفولة فينصح لهم زيادة فترات الراحة².

¹ محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الحيزة، 2014، ص105.

² أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016، ص19-20.

فهي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب. وهي أيضا إحدى المبادئ الفسيولوجية للتدريب هو الفردية والتي يجب الأخذ به عند وضع أي برنامج تدريبي، حيث أن يوضع في الاعتبار الاحتياجات المعنية على الخصائص و القدرات الفردية.¹ ويقول **عماد الدين عباس** نقلا عن "وشعلان" أن: التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحمل التدريب بما يتوافق مع كل لاعب على حدة وأيضا في الجانب المهاري والخططي.²

1-3-2- مبدأ التدرج:

مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى.³

كما يذكر **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب** أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي.⁴ والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يلي:

- من السهل الى الصعب.
- من البسيط الى المركب.
- من القريب الى البعيد.
- من المعلوم الى المجهول.

لقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة.

وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال تدريبية، فعندما يواجه اللاعب تحديا للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي

¹ نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012، ص47

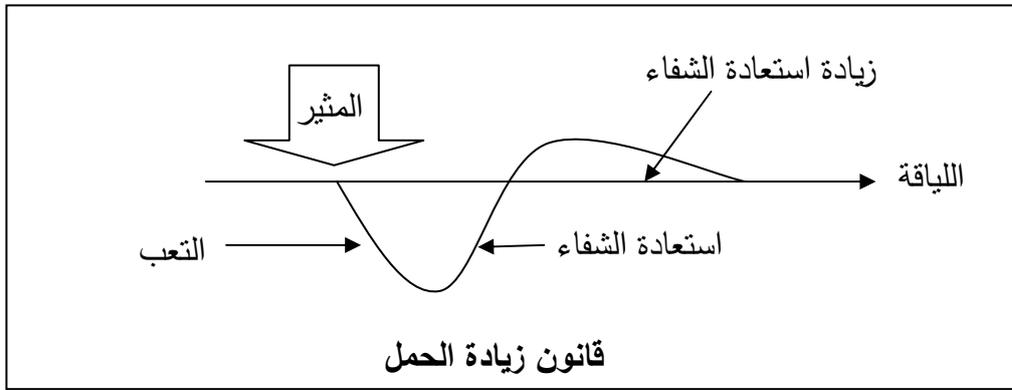
² عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات"، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005، ص166.

³ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، مرجع سابق، ص 50.

⁴ عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996، ص 48 .

جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

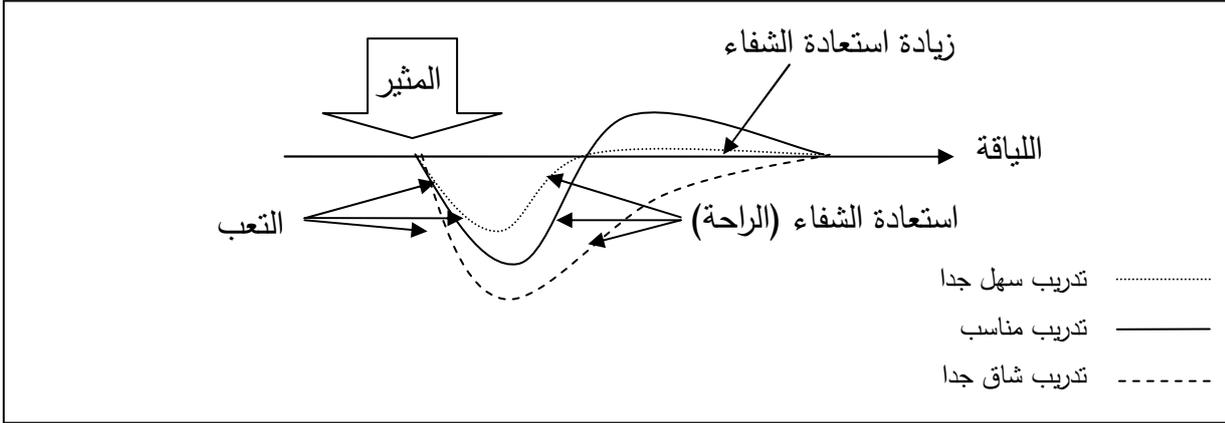
والتكيف (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى الأعلى يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول، وعليه فإن زيادة الحمل تسبب التعب، والاستشفاء يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية، وكما هو موضح في الشكل الآتي¹:



الشكل رقم (01): قانون زيادة الحمل

إن قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب، فإذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء أو تحقق بدرجة قليلة، والحمل الكبير جداً سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي، وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد، كما موضح في الشكل الآتي:

¹ جمال صبري فرح: تدريب القوة البليومترية لتطوير القوى-القدرة، در دلجة، عمان، ط1، 2010، ص36.



الشكل رقم(02):اختلاف أحمال التدريب يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب

1-3-3- مبدأ التكيف:

يعرف "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي الى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجاً بالتدريب.¹ إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تمييز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.²

والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لفترة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لان التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية.³

كما أن التكيف النموذجي لجسم اللاعب / اللاعبة الناتج عن التدريب الرياضي يعني:

_ تحسينا في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع.

_ تحسن القوة العضلية والقدرة العضلية والتحكم العضلي.

¹ عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب: الاعداد البدني والتدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب

الرياضي، القاهرة، 2002، ص 297-298.

² عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات تطبيقات

مرجع سابق، ص 163.

³ بهاء الدين إبراهيم سلامة، " فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني "، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 2005، ص 288.

_ زيادة كفاءة عمل العضلات والعظام والأربطة.¹

1-3-4- التخصّص:

يقول "ابراهيم حماد": لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الاداء ومن خلال نفس الوضع الذي سينفذ من خلاله.²

إن الاستجابة أو التكيف للتدريب محدد بالنسبة لنوع النشاط وحجم وشدة التدريب فالاعتماد على القوة أو التحمل أو السرعة في بعض الأنشطة والرياضات يكون بنسب متفاوتة مرتبطة بمتطلبات العمل والأداء في هذه الأنشطة.³

ويشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط حيث يجب أن يوضع بعين الاعتبار ما يلي:

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.

- خصوصية العضلات العاملة واتجاه العمل العضلي.⁴

إن لقانون التخصّص طبيعة خاصة، حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص ويجب أن يكون حمل التدريب خاصا بكل لاعب ومتماشيا مع متطلبات المسابقة التي اختارها، وهذا ما يمكن ملاحظته بسهولة عندما نقارن بين متطلبات كل من مسابقة دفع الثقل (الجلة) والماراتون.

إنها أقل ملاحظة ولكنها تخص بنفس الأهمية عند تخطيط التدريب تخصص 20 متر مقارنة بسباق تخصص 400 متر أو سباق 110 متر حواجز مقارنة بسباق 400 متر حواجز.

إن التدريب العام يجب أن يأتي دائما قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، بالتدريب العام يعد اللاعب لتحمل آثار حمل التدريب الخاص، وكلما كان حجم التدريب العام يحدد أعلى مدى

¹ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، 2001، ص44.

² مفتي ابراهيم حماد: نفس المرجع السابق، ص 52.

³ نايف مفضي الجبور: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص48.

⁴ عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، مرجع سابق، ،

يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة¹.

وفي كرة القدم الحديثة لا يوجد حمل أقل من الحمل المتوسط².

1-3-5- التنوع:

المدرّب الناجح هو الذي يستخدم برامج تدريبية لتحسين نظام الطاقة المستخدم، فتدريب المسافات الطويلة يحتاج تحسين النظام الهوائي، والمسافات القصيرة النظام اللاهوائي وأخرى المختلط، ووفق النشاط والحركات الخاصة لتدريب العضلات العاملة فعند تدريب الرمي يفضل استخدام أجهزة مقاومة بالقوة والسرعة نفس المهارة³.

فالتنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشدّيد، ويستطيع المدرّب أن يؤدي تنوعاً بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سبيل المنافسة⁴.

1-3-6- التحميل الزائد:

كي يتحقّق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب / اللاعب.

فائدة التحميل الزائد هي:

- تحسين كفاءة الجهاز العصبي.

- تلبية احتياجات الجسم من بروتينات وغيرها بالنسبة للعضلات.

- إرسال المزيد من الدم الى العضلات بالنسبة لزيادة كفاءة الجهاز الدوري⁵.

¹ وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002، ص122.

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994، ص21.

³ أشرف محمود، مرجع سابق، ص19-20.

⁴ نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية- بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص200-201.

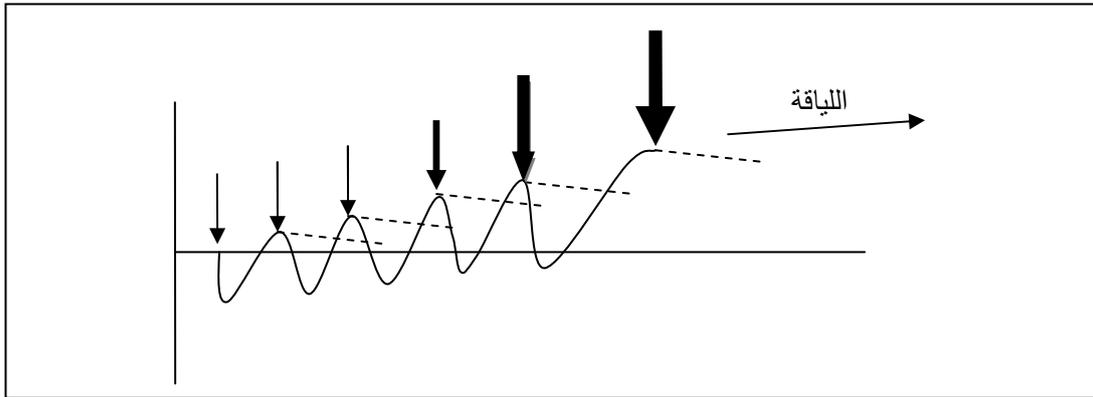
⁵ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 51.

1-3-7- مبدأ الانتظام (قانون المريدود (العائد) "إذا لم تستخدمه، فسوف تفقده":

وينص هذا القانون على ما يلي: (إذا لم تستخدمه فسوف تفقده) وذلك يعني إذا لم يواجه الرياضي حملاً تدريبياً مؤثراً في أجهزة الجسم الحيوية وبصورة منظمة فلن يكون هناك تحملاً وبالتالي لا يكون الجسم بحاجة إلى التكيف الوظيفي.

حيث تتحسن اللياقة البدنية نتيجة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة ويجب إن تتضمن الزيادة في الحمل التدريبي بعض المتغيرات (كزيادة عدد التكرارات وسرعة التكرارات وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال والمسافات المستخدمة في التمرين).¹

ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى أن الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية، ويجب أن تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال.



الشكل رقم (03): مبدأ الانتظام في زيادة الحمل -التحسن المثالي

عندما يطبق المدرب نفس حمل التدريب باستمرار فإن مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين، ثم يتوقف عند هذا المستوى، ذلك لأن الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم، وبالمثل إذا كان حمل التدريب غير منتظم (متباعد) فإن جزء من لياقة اللاعب البدنية سوف تعود إلى مستواها الأصلي، وعلى ذلك فإن استخدام أحمال تدريبية متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن في مستوى اللياقة.²

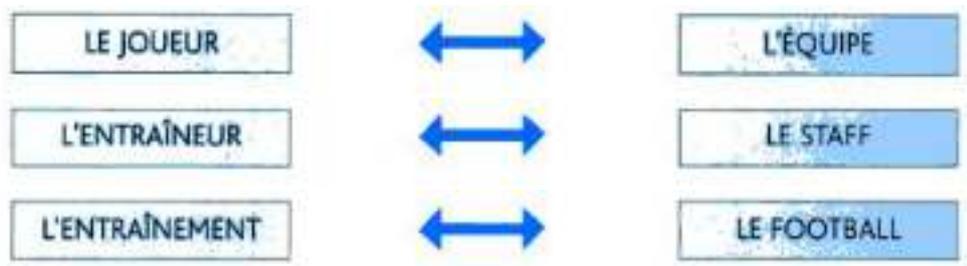
¹ خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017، ص22-23.

² جمال صبري فرح: تدريب القوة البليومترية، مرجع سبق ذكره، ص44.

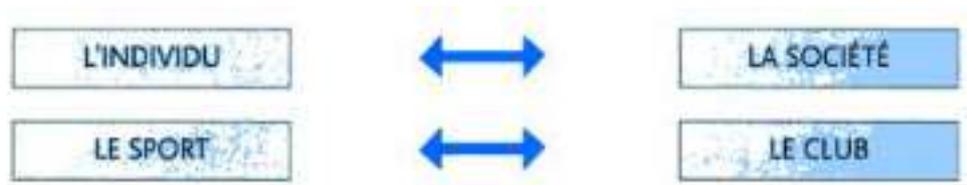
2- التخطيط الرياضي:

2-1- تعريف التخطيط الرياضي:¹

يتكون التخطيط، على أساس التقييم التشخيصي، من تحليل وتصميم وتحديد وهيكل المشروع وإضفاء الطابع الرسمي عليه وتوجيهه وفقاً للأغراض والأهداف والأهداف"، وهو نهج تم رفضه من خلال منهجية. للتمييز بحكمة قدر الإمكان، الأغراض والأهداف والمهام الدقيقة إن وجدت، يجب تحديد وتحليل عدد معين من العناصر والعوامل الثابتة التي ينطوي عليها البحث عن الأداء:



إما كشرط سياقية وأحكام بيئية:



2-2- مبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

- يجب أن تتسم الخطة بالشمول وتتضمن الجوانب المختلفة لأعداد الرياضى وتهدف للوصول إلى العالمية.
- يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من خلاصة الأبحاث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة.
- أن تستتير الخطة بالمبادئ الديمقراطية التي تكفل الحرية والمساواة والتعبير عن النفس.
- تحديد المستوى المبدئي أو الراهن للاعبين عند بداية البرنامج.
- أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد الذي يظهر نتيجة للتطبيق.

¹ Philippe Leroux: Football planification et entrainement pour atteindre la performance, editions @mphora, 2006, p20.

- وضع نظام شامل لتقويم الخطة التدريبية بما يكفل معرفة الحصائل والنتائج¹.

2-3- أسس التخطيط الرياضي:

عندما يبدأ المدرب في وضع خطة التدريب فإنه يجب أن يلاحظ النقاط الثلاث الآتية:

أولاً : معرفته المسبقة بمواعيد المسابقات وأنواعها هل هي مباريات ودية أو بطولة دوري أو بطولة مناطق.

وتحديد مواعيد البطولات المختلفة خلال العام التدريبي هام جداً عند وضع المدرب لخطة التدريب السنوية كذلك فإن مواعيد البطولات

الدولية وارتباطها بالبطولات المحلية يلعب دوراً آخر أكثر أهمية في تخطيط عملية التدريب.

ثانياً : مستوى اللاعبين أو الفريق من حيث الحالة البدنية والحالة المهارية.

إن أي خطة تدريب تكون غير مبنية على معرفة جيدة وتقويم سليم لحالة اللاعبين مقضياً عليها بالفشل.

إن أهم عمل للمدرب عند وضع خطة التدريب هو معرفة ما هو مستوى لاعبيه الحالي وما هو المستوى الذي سيحاول أن يصل إليه لاعبيه مستقبلاً من خلال خطة التدريب المنظمة لقوى اللاعبين.

ثالثاً: الإمكانيات المتاحة للمدرب من حيث مكان التدريب ومساعدتي المدرب والإمكانات المادية².

2-4- تخطيط فترات التدريب الرياضي خلال الموسم:



الشكل رقم (04): فترات التدريب الرياضي

¹ أشرف محمود، مرجع سابق، ص 23.

² أشرف محمود، مرجع سابق، ص 24-25.

2-4-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات.

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساساً أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة القدم التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية.

وتتقسم فترة الإعداد إلى:

_ فترة الإعداد العام

_ فترة الإعداد الخاص.

2-4-1-1- فترة الإعداد العام:

وفيهما يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القسوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.¹

2-4-1-2- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتقاء

¹ مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص18.

بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.¹

2-4-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلي أقصى قدر ممكن حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك" (1989) أن "طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام احتمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص".²

¹ عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص 99.

² مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص 19.

2-4-3- الفترة الانتقالية:

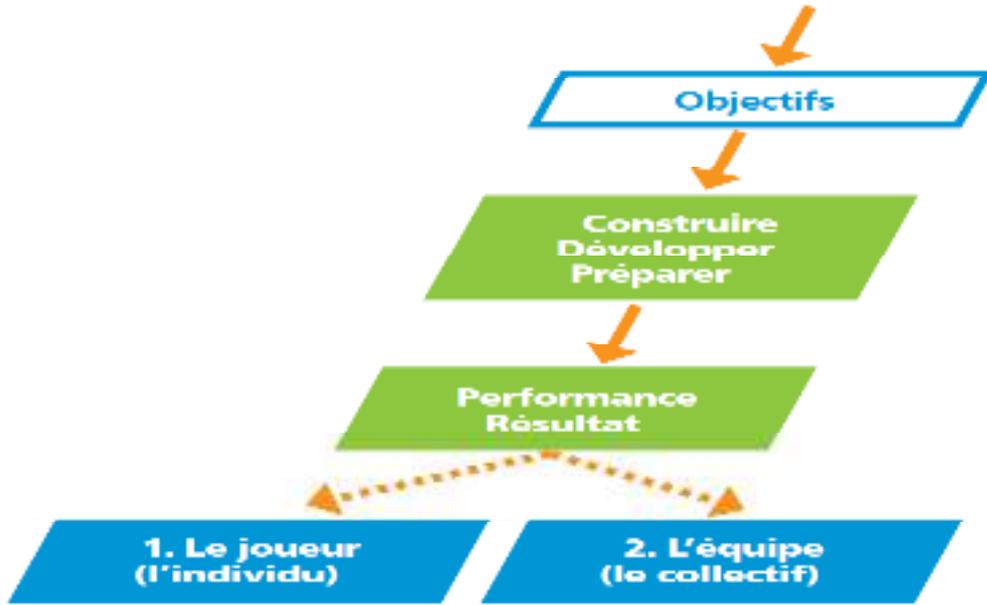
تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبياً، و في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

ومما سبق يمكن أن نضع تصوراً كاملاً لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيراً تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي.¹

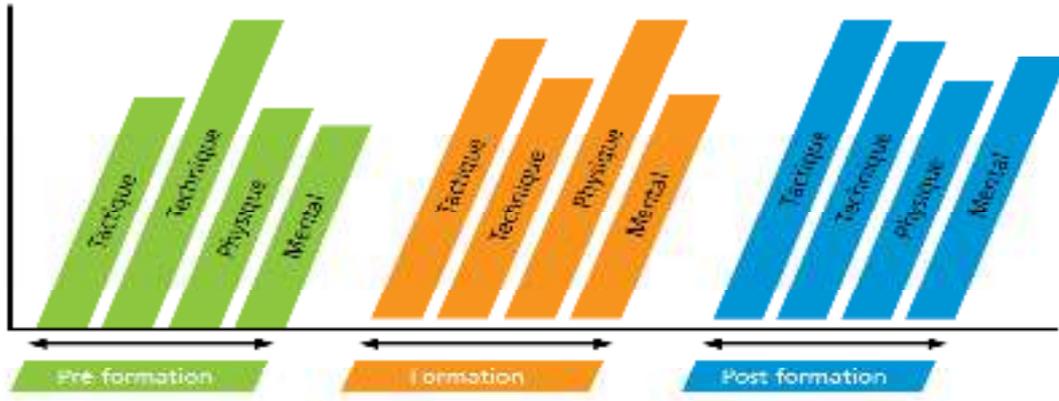
¹ عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 162.

2-5- التخطيط لتكوين اللاعبين الشباب:



الشكل رقم (05): يمثل تخطيط التدريب للتكوين

في تطوير اللاعبين الشباب ، لا يتم تصميم التخطيط التدريبي والبرمجة فقط على أساس أداء الفريق . يظل التطوير الفردي للاعب واكتساب الجوانب الفنية والتقنية والتكتيكية والبدنية والعقلية أولوية في تخطيط التدريب¹.



الشكل رقم (06): التخطيط السنوي لمكونات كرة القدم حسب عملية التطوير²

¹ Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler FIFA: football des jeunes, zurich, 2016, p213.

² Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler FIFA : OPCIT, p213.

3- البرامج التدريبية:

3-1- مفهوم البرنامج التدريبي:

يسمح البرنامج بمجرد تحديد الأهداف، بالتسلسل الهرمي، مع المربي الذي أنشأ البرنامج التدريبي؛ من السهل أن نفهم كيف سيكون لهذا الإجراء معنى فقط عند وضعه وإدراجه في منطق المشروع¹.

البرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي معاد بدء وانتهاء العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح².

كما أن برامج التدريب الرياضي تستخدم تمرينات وتدريبات لازمة لتنمية المتطلبات الخاصة، بالمسابقة ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفاهم كامل من المدرب الرياضي قبل البدء بوضع البرنامج التدريبي طويل المدى³.

البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف⁴.

3-2- أسس بناء وتصميم البرامج التدريبي:

إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسيات والتي يجب ألا يغفلها المصمم "المدرّب" لدى فان البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي:

✓ أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذي سينفذ عليهم (ناشئين، متقدمين، مستوى عالي).

✓ يعتبر البرنامج جزءاً مكملاً للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة، التربوية، أو المنشأة الرياضية.

✓ أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

✓ أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.

✓ يمكن تنفيذه واقعياً وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.

✓ يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرّب، ويبين قدراته ومعارفه العامة، ومدى قدراته في استيعاب

¹ Philippe Leroux, OPCIT, p20.

² يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، 2002، ص 101.

³ عامر فاخر الشغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص36.

⁴ أشرف محمود، مرجع سابق، ص24-25.

- ✓ مستجدات العصر من تقنيات حديثة.¹
- ✓ التدرج في زيادة حجم التدريب خلال مدة الإعداد، ويقل تدريجياً في مدة المنافسات.
- ✓ التدرج في زيادة شدة التدريب خلال مدة الإعداد حتى تصل إلى أقصاها خلال مدة المنافسات.
- ✓ التنوع في استخدام طرائق التدريب.
- ✓ العمل على تنمية التحمل بأنواعه.
- ✓ عند تشكيل حمل التدريب الأسبوعي مراعاة عدم تنفيذ وحدتين تدريبيتين بحمل عالي (تدريب زائد يمكن أن يؤدي إلى الإصابة).²

3-3- خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

- الهدف والأهداف الإجرائية.

- محتوى البرنامج.

- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

- تنفيذ البرنامج.

- الأدوات المستخدمة في البرنامج.

- تقويم البرنامج.³

3-4- الدورات التدريبية:

3-4-1- وحدة التدريب (Training unit):

تعد وحدة التدريب (جرعة) أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة. وتحتوي

¹ يحي السيد الحاوي: مرجع سابق، ص 108.

² فاخر الشغاتي: مرجع سابق، ص 74-75.

³ يحي السيد الحاوي: مرجع سابق، ص 107.

الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعة من التمرينات - أحمال تدريبية - وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) أو متنوعة في محتوياتها (الاتجاه المركب) وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً لهدف الوحدة التدريبية في ضوء موقفاً من البناء أو التكوين الأكبر. ويتوقف نوع وشكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحالة الرياضي وخصائصه الفردية¹.

للتدريب اليومي الذي يمكن أن يكون جماعياً أو خاصاً بمجموعة أو موقفاً أو حتى خاصاً بفرد. اعتماداً على نوع الجلسة أو يوم الأسبوع أو أهداف التدريب ، يمكن أن تختلف المدة من 45 إلى 120' وحتى 150' خلال فترة المنافسة. بشكل عام ، نعمل غالباً من 80 إلى 100 (بما في ذلك الإحماء) .مع جلستين في اليوم ، تتراوح المدة الإجمالية للتدريب اليومي الموصى به بشكل عام من 120 إلى 150 'يوماً كحد أقصى للشباب في التدريب .تعتمد هذه المدة أيضاً على المناخ أو ثقافة البلد أو النادي أو حتى المدرب².

أ - الاتجاه المنفرد لوحدة التدريب:

ونعني هنا أن محتوى الجرعة التدريبية من التمرينات تكون في اتجاه واحد فقط - فقد يكون موجه نحو تطوير القدرة اللاهوائية مثل السرعة أو القوة المميزة بالسرعة معتمداً في ذلك على نظم الإمداد بالطاقة اللاهوائية (ATP-PC ; LA) أو موجه نحو تطوير القدرة الهوائية مثل التحمل معتمداً في ذلك على النظام الأكسجيني للإمداد بالطاقة، أو موجه نحو تطوير نوع معين من المهارات الخ.

وعلى سبيل المثال عندما يكون الهدف من الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المنفرد تحسين السرعة الإنتقالية فيمكن أن يأخذ الشكل التدريبي الجري (25 متر × 3 ت × 6 مجموعات) وراحة بعد كل تكرار والآخر من 4-5 دقائق وراحة بين المجموعات من 8-10 دقائق.

بينما يختلف الشكل التدريبي إذا كان الهدف تحسين التحمل الهوائي بالجري مثلاً مسافة 5 كيلومتر أو الجري لمدة من 20:30 دقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، حيث يعتمد الشكل التدريبي الأول على النظام اللاهوائي للإمداد بالطاقة لتمييز الأداء بالشدة العالية، ويتطلب ذلك فترات من الراحة. بينما يعتمد الشكل الثاني على النظام الهوائي للإمداد بالطاقة ويتميز الأداء فيه بالشدة المتوسطة تقريبا، وتكاد تتعدم فيه

¹ أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص127.

² Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler FIFA : OPCIT, p214.

فترات الراحة .وفي المثاليين يعتمد الإنجاز في كل واحد منهما على نظام خاص للإمداد بالطاقة بصفة أساسية¹.

ب - الاتجاه المركب لوحدة التدريب:

ونعني هنا أن محتوى الجرعة التدريبية تتكون من تمارين متعددة ومختلفة من حيث إتجاه التنمية. فقد تشتمل الوحدة التدريبية على الشكلين التدريبيين السابقين معا ذات الاتجاه المنفرد (هوائي ولاهوائي). وعندما يتعمق الهدف من الوحدة التدريبية (ذات الاتجاه المركب) بواجبات متباينة يصبح الربط والتسلسل لمحتواها أمرا غاية الأهمية وكذا مراعاة العلاقة بين الحمل والراحة وأسس الارتقاء بالمستوى ومن ثم صعوبة توجيهها حيث إن إنجاز العمل هنا يتطلب أدنا من نظام الامداد بالطاقة².

-مكونات الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء:

➤ الجزء الإعدادي (التهيئة والإحماء).

➤ الجزء الرئيسي.

➤ الجزء الختامي³.

3-4-2- الدورة التدريبية الصغرى "Micro cycle":

تتكون من عدة جرعات تدريبية مختلفة في تشكيلها وترتيب جرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفسيولوجية في مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي والوقت المخصص لها غير أن أكثرها استخداما هي فترة الأسبوع نظرا لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للإنسان وان كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 11-15 يوم وفي بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط وبعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات زمنية قصيرة نسبيا غير أن أكثرها استخداما هي الأسبوعية⁴.

فالتخطيط الأسبوعي من 3 إلى 8 جلسات تدريبية في الأسبوع ، حسب عمر اللاعبين ومستوى اللعب وفترة التحضير أو المنافسة .في مسابقة mesocycle ، خاصة في التدريب مع 4 دورات مصغرة من 6

¹ أمر الله أحمد البساطي: نفس لمرج السابق، ص127-128.

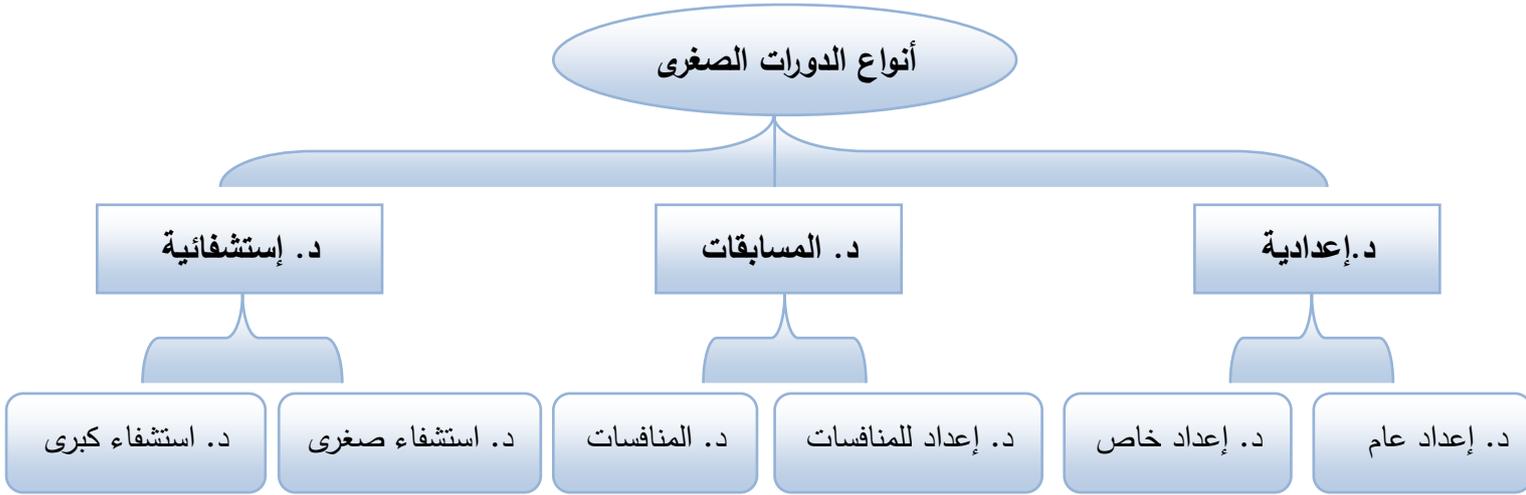
² أمر الله أحمد البساطي :مرجع سابق، ص128-129.

³ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1990 ، ص325.

⁴ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012 ، ص 270.

تمارين رياضية ، يُنصح بدورة صغيرة من يوم إلى يومين من الراحة لأغراض الاسترداد وإعادة شحن الطاقة ، جسديًا وعقليًا¹.

أنواع الدورات التدريبية الصغرى :يمكن تقسيمها من خلال الموسم التدريبي إلى:



شكل رقم (07): يوضح أنواع الدورات التدريبية الصغرى.

3-4-3- الدورة التدريبية المتوسطة :

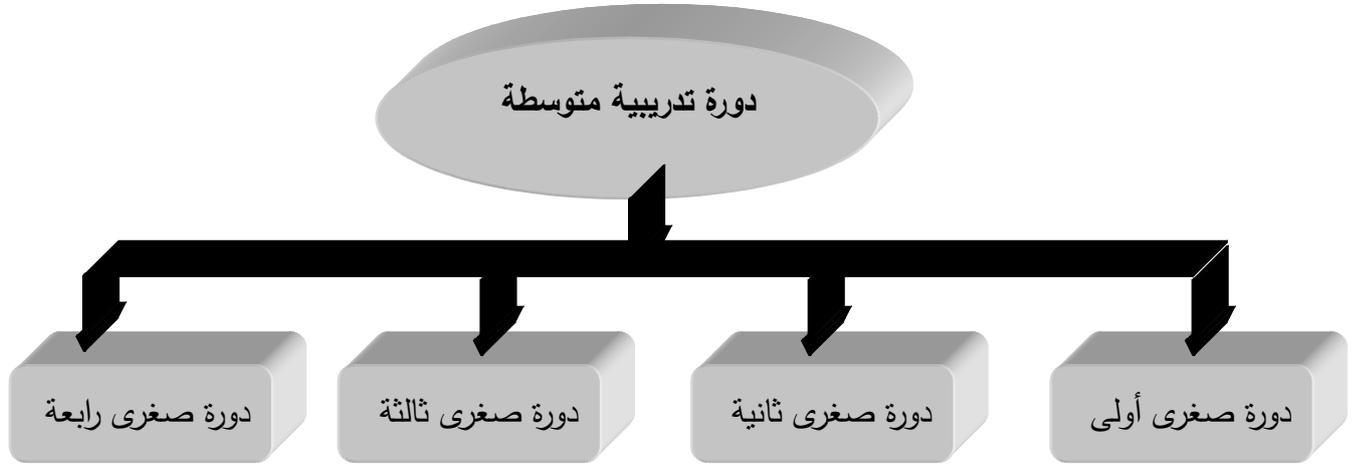
تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي وهو عادة ما تتكون من عدة دورات صغرى (أسبوعية) يتراوح عددها ما بين 2-6 دورات ويختلف هذا العدد تبعاً لطول الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي وغالباً ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر وهذه الفترة تعتبر مناسبة لتماشيها مع الإيقاع الطبيعي الشهري للإنسان بناءً على الاعتقاد بأن حيوية الإنسان ونشاطه البدني يأخذ شكلاً موجياً ما بين الارتفاع والانخفاض وتستمر الموجة الشهرية للإيقاع الحيوي لمدة 23 يوم تقريباً وينطبق ذلك بشكل أوضح في الإيقاع الطبيعي للدورة الشهرية لدى الرياضات ويقوم تشكيل الدورة المتوسطة على بعض الأسس الفسيولوجية التي لا تختلف كثيراً عنها بالنسبة للدورة الصغرى².

دورة شهرية من 2 إلى 5 دورة دقيقة .فترة التحضير قبل الموسم هي دورة متوسطة كبيرة من 4 إلى 8 (أو حتى 10) أسابيع ، وغالباً ما يتم تقسيمها إلى 2 أو 3 دورات متوسطة .غالباً ما يعتمد هذا الطول المتغير على جدول المباراة وعمر ومستوى اللاعبين وحتى المدرب .يمكن أيضاً التخطيط لفترة المسابقة

¹ Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler FIFA : OPCIT, p214.

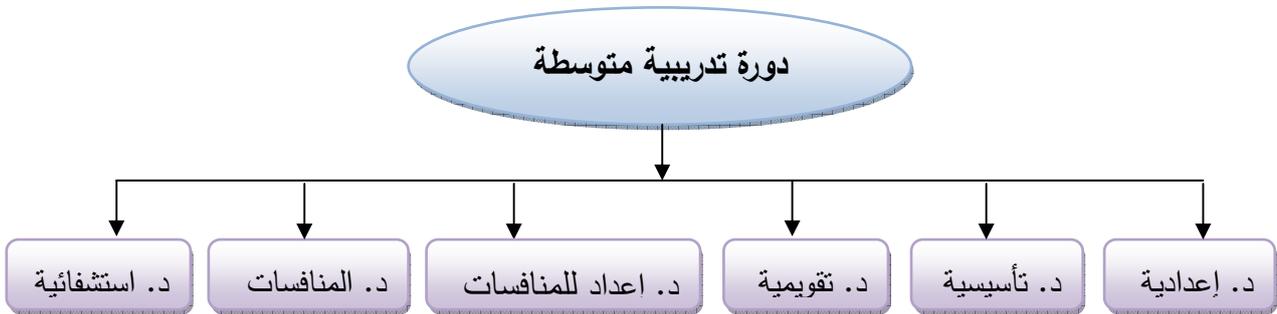
² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر ، مرجع سابق، ص 280.

في دورات متوسطة مختلفة من 2 إلى 4 أو 6 أسابيع على وجه الخصوص مع دورات محددة من اللياقة البدنية المناسبة للعمر. مثال: فيزياء الدورة المتوسطة 4 أسابيع مع التركيز على تطوير سرعة القوة¹.



شكل رقم (08): يوضح نموذج لدورة تدريبية متوسطة.

أشكال الدورات المتوسطة: يمكن تقسيم الدورات المتوسطة إلى ما يلي:



شكل رقم (09): يوضح نموذج لأشكال الدورات التدريبية متوسطة².

3-4-4- الدورة التدريبية الكبرى "Macro cycle":

للتدريب مقسمة إلى ثلاث فترات مختلفة. في بعض البلدان ، لأسباب مناخية ، تنقسم الدورة الكبرى إلى فترة زمنية مزدوجة مع عطلة شتوية من شهر إلى شهرين. لذلك خططنا لدرجتين كبيرتين³.

¹ Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler FIFA : OPCIT, p214.

² أحمد بسطوي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ، ص، ص 351-353

³ Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler FIFA : OPCIT, p214.

تمثل الدورة التدريبية الكبرى للموسم التدريبي السنوي وبذلك تسمى بدورة الحمل الكبرى السنوية حيث تتكون من دورات متوسطة والتي تمثل مواسم التدريب، كموسم الإعداد، و موسم المنافسات وموسم الانتقالات، وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى أربعة مواسم كاملة لتمثيل الدورة التدريبية الأولمبية ذات أربع دورات موسمية لدورتين أ ولمبيتين أو ثلاث أو حتى أربع بهدف الإعداد الأولمبي طويل المدى، حيث تبدأ مع اللاعب بسن مبكرة وكما هو مطبق في كثير من الفعاليات الرياضية كالسباحة والجمباز وألعاب القوى... إلخ تلك الفعاليات المختلفة قد تشمل السنة التدريبية في الموسم الواحد، والذي يحدد طبيعة ونظام المسابقات فهناك السنة التدريبية بنظام الدورتين إحداهما شتوية وأخرى صيفية ونظام الثلاث وحتى خمس دورات، حيث يختلف ذلك من فعالية لأخرى.¹

¹ L'éducateur sportif préparation au brevet d'état 1er et 2em degrés. 2005. p568.

خلاصة:

إذن فإن التدريب الرياضي الحديث قد أخذ بعدا أكثر عصرية، من خلال إتباعه للأسس العلمية واعتماده على التكنولوجيا الحديثة، فالتدريب الحديث أصبح أكثر مصداقية وفاعلية من ذي قبل. للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات كان لابد من إتباع طريق مبرمج مسبقا، وفق أسس علمية وهو ما حاولنا شرحه في هذا الفصل من خلال الإلمام بكل ما يمس التدريب بصفة عامة والبرامج التدريبية بصفة خاصة.



**الفصل الثاني: الصفات البدنية
لدى لاعبي كرة القدم**

تمهيد:

ان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة و يعد الإعداد البدني نوع من النشاط الحركي الذي يعمل على إكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية التي تمكنه من الأداء الرياضي معتمداً على أجهزة الجسم. ولا يفوتنا التنويه إلى أهمية الإعداد البدني لصحة الإنسان فكلما مارس الإنسان النشاط البدني انعكس ذلك إيجابياً على صحته، وأيضاً رفع كفاءة الأعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.

1- مفهوم اللياقة البدنية:

حسب رأي كل من (LLARON et BOCHER) من أمريكا وكذلك الخبيرين (FR.PAVCK

(J.KOZIK) من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية و ثقافية وفنية وبدنية.¹

كما يعرف (KORYAKVRSKI) اللياقة البدنية انها نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم

والتي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية لبناء الجسم السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى.²

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية وعلماء الفيزيولوجيا ومن بينهم العالم ريك

أندرسون فجاء على النحو التالي: هي قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين.³

نعرف اللياقة البدنية كما يلي: « مقدرة يتسع بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء

بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية ».

تتكون اللياقة البدنية من عناصر متعددة حيث يعتبر كل من القوة العضلية ولياقة الجهاز الدوري

التنفسي مجرد عنصرين فقط منها، إذ أن كان عنصر من عناصر اللياقة البدنية يعتبر حيويًا لتحقيق اللياقة البدنية النموذجية.⁴

¹ كمال درويش ، محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1984، ص35.

² حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص62-63.

³ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1997، ص35.

⁴ مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004، ص 27، 28.

إذ يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة أو أقل جهد ممكن.

يرى مصطفى السايح أن قياس البدنية للتلميذ تساعده على تطوير اتجاهه الإيجابي نحو جسمه، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية وهكذا يصبح أكثر دافعية للاحتفاظ أو تحسين لياقته¹.

2- مكونات اللياقة البدنية:

في ألمانيا الشرقية سابقا يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم الكبير (HARRA) في مؤلفه علم التدريب حيث حددها في خمس مكونات أساسية فقط هي: القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة .

أما في الإتحاد السوفياتي سابقا فيرى علمائه أمثال زاتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي: القوة، السرعة، التحمل، المهارة، المرونة².

3- أقسام اللياقة البدنية :

تقسم صباح رضا اللياقة البدنية الى:

3-1- اللياقة البدنية العامة :

تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن ، وإعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب .

3-2- اللياقة البدنية الخاصة:

هي ضرورية لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة.³

¹ مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009، ص22.

² كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها، مرجع سابق، ص55-56.

³ صباح رضا جابر ، تدريب لاعب كرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، ط1 ، 1990 ، ص94.

4- أهمية اللياقة البدنية للفرد:

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وإنقاص الوزن الزائد.
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- زيادة الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد.
- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- تحسّن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.
- تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والشرابين وضغط الدم والسمنة وآلام أسفل الظهر والمفاصل.
- تجدد الشباب وتعطي سناً بيولوجياً أصغر من السن الزمني¹.

5- أسس اللياقة البدنية:

يمكن فهم اللياقة البدنية بسهولة بشرح مكوناتها أو أجزائها وهناك إجماع أن الأجزاء التالية هي الأجزاء الأساسية للياقة البدنية:

1-5- مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي:

يقصد بذلك القدرة على توصيل الأكسجين والعناصر الغذائية للأنسجة وأخذ الفضلات منها على مدى زمني طويل. ومن طرق قياس مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي رياضياً الجري والسباحة.

2-5- قوة العضلات:

يقصد بذلك قدرة العضلات على إعطاء قوة) ضغط (لمدة زمنية قصيرة. ويمكن قياس قوة الجزء العلوي من الجسم مثلاً بالقدرة على رفع الأثقال.

¹ أشرف محمود، مرجع سابق، ص 52-54.

3-5- تحمل العضلات:

يقصد بذلك قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على تكرار التقلص أو الاستمرار في إعطاء قوة (ضغط) على جسم ثابت. ومن طرق قياس قوة تحمل عضلات الأذرع والأكتاف تمارين رفع الجسم (الصدر) من على الأرض.

4-5- مرونة الجسم:

يقصد بذلك القدرة على تحريك المفاصل واستخدام العضلات إلى أقصى مدى لحركتها. ومن الاختبارات الجيدة لمعرفة مدى مرونة أسفل الظهر والعضلات الخلفية للأرجل الجلوس ومد الرجلين وملامسة أصابع الرجل بأصابع اليد¹.

5-5- تركيب الجسم:

يقصد بذلك نسبة وزن الدهون إلى وزن بقية مكونات الجسم. والنسبة المثلى لوزن الدهون إلى وزن بقية مكونات الجسم يعد دليلاً على اللياقة. وتساعد التمارين الرياضية المناسبة على خفض محتوى دهون الجسم وزيادة وزن العضلات².

6- الصفات البدنية:

سننترق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب الميزات الخاصة بكرة القدم وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك.

1-6- التحمل:

يعتبر التحمل مكون بدني هام بجانب المكونات البدنية الأخرى ويرى بعض العلماء بأن التحمل يعني: قدرة الفرد على مواصلة العمل لفترات طويلة دون سرعة الشعور بالتعب مع عدم هبوط كفاءة الأداء ويعرفه البعض الآخر بأنه قدرة الجسم على مقاومة التعب بأشكاله المختلفة مع استمرارية الأداء، وحيث أن التحمل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتعب فإنه لا بد من التعرف على ماهية التعب.

لدى فالتعب يعني هبوط وقتي في قدرات اللاعب نتيجة في استمرارية بدل المجهود.

¹ أشرف محمود، مرجع سابق، ص 59-60.

² نفس المرجع، ص 61.

أنواع التحمل:

- التحمل الدوري التنفسي.

- التحمل العضلي.

1- التحمل الدوري التنفسي: ويعرف التحمل الدوري التنفسي بأنه قدرة العضلات الكبيرة في الاستمرار في العمل مع سرعة التخلص من فضلات التعب، ويعتمد الدوري التنفسي على إمداد خلايا الجسم بالمواد الغذائية المهضومة والأكسجين اللازم، وهذا يتطلب تكيف الجهاز بين الدوري والتنفسي لدى يعرفه البعض بأنه كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على العمل لفترات طويلة¹.

2- التحمل العضلي: وهذا النوع من التحمل يعتمد على قوة العضلات وسلامة التعاون بينهما وبين الجهاز العصبي ويعتبر هذا المكون البدني الهام من المكونات الأساسية لممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية، ويعرفه بعض العلماء بأنه قدرة اللاعب على العمل بصورة مستمرة بعمل أقل من الأقصى بمعنى قوة العضلة على الانقباض المتكرر مع وجود مقاومة متوسطة الشد ، والتحمل العضلي ينقسم من ناحية العمل العضلي الى :

- **تحمل عضلي ثابت:** ويعني القدرة على الاحتفاظ ببذل كمية من القوة العضلية أطول فترة زمنية ممكنة من الأوضاع الثابتة مثل رفع الثقل والثبات به، الانبطاح المائل والثبات في الوضع.

- **التحمل العضلي الديناميكي:** ويعني الاستمرارية في العمل مع التغيير من الانقباض والانبساط مع التغلب على مقومات عالية لأكبر عدد من المرات.

أما التحمل فينقسم من ناحية طبيعة الأداء إلى:

- **تحمل عام:** ويعني القدرة على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة طويلة ويعتبر بذلك قاعدة أساسية للتحمل الخاص .

¹ يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002، ص151-152.

- تحمل خاص: ويعني قدرة اللاعب على أداء واجبات حركية مرتبطة بنوع النشاط التخصصي بكفاءة واقتدار لأطول فترة زمنية ممكنة¹.

6-2- القوة العضلية:

- مفهوم وأهمية القوة العضلية:

- تعريف القوة العضلية: تعرف القوة العضلة بأنها « المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها ».

- أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل: السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات².

- أنواع القوة العضلية:

في إطار التدريب الرياضي من الضروري التمييز بين مختلف أنواع القوة.

- القوة العظمى: هي أقصى قوة يمكن للرياضيين الحصول عليها من خلال تقلص عضلي³.

- القوة المميزة بالسرعة: هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة واحدة كما تعرف بمقدرة العضلة على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية⁴.

¹ يحي السيد الحاوي: المرجع السابق، ص 152، 153.

² مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة، مرجع السابق، ص167.

³ Jean-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entrainement. Edition Amphora, Janvier, 2007, p101.

⁴ محمد صبحي حسنين، احمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص104.

- **قوة التحمل:** هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة¹.

6-3- السرعة:

تعرف السرعة بأنها: « مقدرة الشخص على أداء حركي في أقصر زمن »².

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها كفاءة الفرد على أداء الحركة في أقصر فترة ممكنة.

ويعرفها تشارلز بيوتشر Charles Butcher بأنها: « قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات

المتتالية من نوع واحد في أقل زمن ممكن »³.

- أنواع السرعة:

قام العديد من الباحثين بتوضيح مكون السرعة على اعتبار أن سرعة اللاعب قد تنحصر في عامل

واحد مرتبط بالرجلين والذراعين أو ترتبط بسرعة تغيير الاتجاه وقد أوضح فليشمان Fleshman أن السرعة تنقسم إلى:

- سرعة الأداء الحركي (سرعة حركة واحدة).

- سرعة رد الفعل الحركي.

- سرعة الانتقال (سرعة التردد الحركي).

1- سرعة الأداء الحركي: تلعب سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما

هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: دفع الجلة، والوثب الطويل، والوثب العالي، ورمي الرمح، وتقوم

سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية، وبراغي أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار

المقاومة المراد التغلب عليها⁴.

¹ Jaen-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entrainement. Op.cit. p101.

² مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة العالمية ، مرجع سابق ، ص33.

³ يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، مرجع سابق، ص144.

⁴ يحيى السيد الحاوي: نفس المرجع السابق، ص 147-148.

2- سرعة رد الفعل: هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما¹.

تعرف سرعة رد الفعل الحركي: « بأنها كفاءة الفرد في التسلية لأداء حركة وفقا لمثير معين في أقل زمن ممكن »⁽²⁾.

تنمية سرعة الاستجابة:

ترتبط دقة سرعة الاستجابة في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية بالعوامل الفسيولوجية الآتية:

- دقة الإدراك البصري والسمعي.

- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

- المستوى المهارى للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.

- السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخطئية من أهم الأسس لتطوير وترقية سرعة الاستجابة.

ويجب أن نفرق بين نوعين من الاستجاب هما:

أ - الاستجابة (رد الفعل) البسيطة :

وهي الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب سلفا نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة كما في البدء في مسابقات العدو أو السباحة وهي عبارة عن عملية إرسال مثير شرطي معروف والاستجابة لذلك المثير ويمكن تقسيم عملية الاستجابة البسيطة إلى الفترات التالية³:

- الفترة الإعدادية:

وهي عبارة عن الفترة الزمنية من لحظة إشارة الاستعداد (خذ مكانك) حتى إجراء إشارة البدء (طلقة البداية) وترتبط هذه الفترة بنوع سماع الإشارة والاستعداد للحركة الاستجابية.

- الفترة الرئيسية:

وهي عبارة عن الفترة الزمنية من إدراك الإشارة حتى بداية الاستجابة الحركية وتتنحصر العملية العصبية التي تعد للاستجابة الحركية فيما يلي:

¹ Jaen-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entraînement. Op.cit, p101.

² يحي السيد الحاوي: نفس المرجع السابق، ص148.

³ أشرف محمود، مرجع سابق، ص 89-90.

- اللحظة الحسية لفترة زمن الرجوع لرد الفعل , وتتكون من إدراك الإشارة أو المثير .
- اللحظة الارتباطية لرد الفعل . وتتكون من استيعاب الإشارة أو المثير .
- اللحظة الحركية لفترة زمن الرجوع لرد الفعل وتتكون من حدوث مثيرات حركية في جزء من المخ المختص بالحركة ,ومن إرسال تلك المثيرات إلى العضلات المعينة بواسطة الأعصاب.

- فترة ختامية:

وهي عبارة عن الفترة من بداية الاستجابة حتى نهايتها , والتي تتحقق فيها حركة الاستجابة المرئية والتي تتأسس على الفترتين السابقتين .

ب - الاستجابة (رد الفعل) المركبة.

في هذا النوع من الاستجابة لا يعرف اللاعب نوع المثير الذي سيحدث سلفا وكذلك نوع الاستجابة الحركية حيث تتميز الاستجابة الحركية بوجود كثير من المثيرات بالإضافة إلى تعدد الحركات الاستجابية , وهذا النوع من الاستجابة نجده سائدا في كثير من الأنشطة الرياضية.

فمثلا في الملاكمة يمكن تمثيل الاستجابة المركبة بالاستجابة الحركية للملاكم إثناء اللعب مع منافسه , فلماكم على سبيل المثال يتقن جيدا الضربات المختلفة, وكذا طرق الدفاع والهجوم ولكنه الملاكم يكون مركزا على منافسه ويكون على أهبة الاستعداد لمواجهة كل الاحتمالات ولكنه لا يستطيع أن يقوم سلفا بعمل أي استجابة معينة حتى يظهر المثير , وعلى ضوءه يقوم بالاستجابة.

وتلعب اللحظة الحسية دورا هاما بالنسبة النوع من الاستجابات . حيث أن الملاكم عندما يقوم بتنفيذ حركة دفاعية معينة ناتجة عن استثارة الجزء المعين بالمخ والمختص بالحركة , وفي نفس الوقت يقوم منافسه فجأة بحركة مغايرة تستلزم القيام بحركة دفاعية أخرى فانه يصعب على الملاكم في هذه الحالة تغيير حالته الدفاعية الأمر الذي يستلزم ضرورة سرعة قيام الملاكم بالاستجابة الحركية الصحيحة . في اللحظة التي يظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة يؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالي على سرعة الاستجابة¹.

3- سرعة الانتقال: ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن².

تحسين السرعة: والتدريب على السرعة يبدأ غالبا في الجزء الثاني من فترة الأعداد ويستمر أيضا أيام الفترة الأولى من فترة المباريات ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد نسبيا إن لم يستمر التدريب

¹ أشرف محمود، مرجع سابق، ص 90-91.

² كورث ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف: دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.

عليها لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم بأكمله ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة¹.

ويمكن تحسين زمن رد الفعل بتدريب الجهاز العصبي العضلي لكي يستجيب للإثارة بسرعة أكبر، ويتحدد زمن الحركة جزئياً بنوع الليف الموروث لدى اللاعب ولكن يمكن تحسينها من خلال تدريب القوة والسرعة والقدرة².

4-6- الرشاقة: هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء، وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان على القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة ومع ذلك ينبغي أن راعي المدرب:

- دوام إضافة التمارين أو المهارات الجديدة للاعب.
- الإكثار من التمرينات المركبة والتجديد والتنوع في ربط المهارات.
- تغيير الظروف عند أداء التمرينات.

وتعلم الرشاقة يلقي عبئاً على الجهاز العصبي المركزي لذلك تعطى تمرينات الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب³.

5-6- المرونة: تعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية، وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل، وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط يقاس بالسنتيمتر، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورفو وظيفية -أي البنائية- والوظيفية، فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمفاصل الزلالية المحيطة بها أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطايطتها.

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص59.

² نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011، ص329.

³ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص60.

وتعتبر تمارين المرونة من الأجزاء الأساسية في كل جرعة تدريبية حيث تستخدم خلال عمليات التسخين أو التهدئة، كما أنها قد تتخلل أجزاء الجرعة التدريبية بهدف التخلص السريع من تأثير تمارين القوة أو عند التمهيد لأداء القوى السريع في بعض الأنشطة الرياضية¹.

أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كافٍ مثل: العمود الفقري، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد.

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات².

أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعاً، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضاً في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة³.

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008، ص49.

² Dekkar Nour Edine et Aut : « Technique D'évaluation physique ses Athlètes », Imprimerie du point sportif Alger, 1990, p13.

³ Tupin Bernard : « préparation et Entraînement du footballeur », Edition Anphera, Paris, 1990, p57.

خلاصة:

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثر على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة، مرونة ورشاقة، ومعرفة كيفية تنميتها.

وأيضاً معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني، وهذا ضماناً للأداء الجيد والأمتل للاعبين خلال المنافسات.

الفصل الثالث: كرة القدم
وخصائص المرحلة العمرية

تمهيد:

كرة القدم ما تزال تعرف تقدماً مستمراً في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي، إذ تعتبر من بين الرياضات المتطلبة لمستوى بدني وفزيولوجي كبير، فالاهتمام بالجانب البدني يعتبر أفضل وأول خطوة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري والخططي، فبالإضافة إلى المدرب، يعتبر المحاضر البدني المسؤول عن رفع مستوى اللياقة البدنية، كما له دور كبير في التقليل من إصابات اللاعبين بالإضافة إلى الطاقم الطبي.

حيث تعد كرة القدم الحديثة رياضة فترية التي تتطلب جميع الامكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص لدى وجب الربط بين جانبيين مهمين هما الجانب البدني والجانب المهاري، فبعد تطرقنا في الفصل السابق للصفات البدنية سوف نتطرق في هذا الفصل لعموميات عن كرة القدم والمهارات الأساسية فيها.

1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل « كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع »¹.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية الموضوعية².

2- ألعاب كرة القدم المختلفة:

بالإضافة إلى كرة القدم المعروفة هناك ألعاب إقليمية تستعمل فيها الكرة المنفوخة وتحمل اسم كرة القدم وتمارس في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وأستراليا وإيرلندا وهي:

أ- **كرة القدم الأمريكية:** لعبة عنيفة جدا ظهرت في هارفارد سنة 1872م وهي مشتقة من لعبة الريكي التقليدية وتسمى (فوت بول) بينما كرة المعروفة ب سوكر يتألف الفريق من أحد عشر لاعبا يضعون الخوذ الواقية على رؤوسهم ويرتدون ملابس خاصة.

ب- **كرة القدم الأسترالية:** اعتبرت هذه اللعبة قانونية سنة 1868م الملعب بيضوي الشكل، الكرة شبيهة بكرة الريكي يتألف الفريق من 18 لاعبا واحتياطين يحتل 15 لاعبا في الملعب أماكن محددة كل واحد قبالة خصم له أما الثلاثة الآخرون فيمثلون عناصر متحركة وعندما تدخل الكرة مركز الهدف تسجل نقطة وإذا تمكن الفريق المهاجم من إدخال الكرة بين العارضتين العموديتين بدون عارضة مستقيمة يسجل هدف (6 نقاط).

¹ رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، بيروت، لبنان، ط2، 1986، ص50-52.

² محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص28.

ج- كرة القدم الكندية: تشبه بشكل عام كرة القدم الأمريكية ولها الاصطلاحات نفسها مع وجود اختلاف بسيط في بعض قواعدها ويلعب كل فريق 12 لاعبا عوضا عن 11 لاعبا¹.

3- طرق اللعب:

« في لعبة كرة القدم عليك أن تعرف كل شيء لا الكرة فقط »، نيلسون رودريغور².

يوصف التشكيل (النظام) بالكيفية التي يزرع فيها اللاعبون في الفريق على مراكز اللعب في الساحة أو الطريقة التي يعمل فيها اللاعبون فرادى ومجاميع داخل الساحة وهي تتضمن التشكيل الأولى ودليل لكيفية تطبيق الواجبات الأولية في اللعب الهجومي والدفاعي، من الممكن استخدام مختلف التشكيلات طبقا لرغبة الفريق في اللعب هجوما أكثر ودفاعا أكثر ، وتوضح التشكيلة في الوقت الحاضر عدد اللاعبين في كل ثلث من أثلاث الساحة (من دون حارس مرمى) حيث يمكن القول بأن التشكيل (4-4-2) يتضمن 4 مدافعين في الثلث الدفاعي و4 في وسط الثلث الوسطى و2 مهاجمين في الثلث الهجومي كما يمكن أن توصف بخمسة أرقام (4-1-2-1-2) ولم يظهر الترقيم حتى ظهور التشكيل (4-2-4) في الخمسينات³.

4- أهمية طرق اللعب:

تكمن أهمية وجود طريقة للعب الفريق في أن يعتاد كل لاعب بطريقة منظمة أثناء التدريب وينعكس هذا التعود المنظم في التدريب على قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الملقاة عليه أثناء المباراة بدقة وكفاءة عالية، فاللعب بطريقة يجعل اللاعب ينظم لعبه في حيز الملعب أو المنطقة التي يلعب فيها بحيث يستفيد فريقه من لعبه أو تحركه، فاللعب في منطقة محددة له يجعله قادرا على إدراك موقعه من اللعب بسرعة مما يساعده على التصرف السليم هجوما أو دفاعا⁴.

¹ مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، بيروت لبنان، دار حازم للطباعة والنشر والتوزيع 1898م، ص11-12-13-14.

² أليكس بيلوس، ترجمة: عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية ، مراجعة أحمد خريس، أبو ظبي: هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م، ص241.

³ محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، ط1، دار الينايع، 2009م، ص55.

⁴ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص270.

5- نماذج من طرق اللعب:

1-5- طرق اللعب القديمة:

أ- الطريقة الإنجليزية سنة 1863: وهي تنظم اللاعبين في الملعب على الشكل (1-1-9) حارس مرمى يقف أمامه مدافع وتسعة لاعبين في خط الهجوم.

ب- الطريقة الاسكتلندية: ظهرت سنة 1872م: وتنظم على النحو التالي: الشكل (1-2-2-6) حارس مرمى، اثنان دفاع، اثنان خط الوسط، وستة مهاجمين.

ج- الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1890م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسي في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس مرمى وقاعدته خط الهجوم (1-2-3-5) حارس مرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط وخمسة مهاجمين.

د- طريقة الظهير الثالث الدفاعية: ظهرت في إنجلترا عام 1925م وهي طريقة دفاعية

هـ- طريقة المثلثات النمساوية: وهي خطة هجومية هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهير الثالث الإنجليزية.

و- طرق قلب الهجوم المتأخرة المجرية: (MM) وهي طريقة دفاعية، رجل لرجل Mon toman وقد ظهرت في سنة 1952 م.

ز- الطريقة البرازيلية: (4-2-4) وهي طريقة دفاعية وهجومية في نفس الوقت ولقد استطاع البرازيليون إحراز كأس العالم لعام 1958م في ستوكهولم عاصمة السويد بهذه الطريقة.

ي- الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

ن- طريقة (4-3-3): وهي طريقة دفاعية هجومية وتعتمد على تحرك اللاعب وخاصة خط الوسط.

ت- الطريقة الشاملة: وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع¹.

5-2- طرق اللعب الحديثة:

أصبحت طرق اللعب الحديثة وهي: (2-4-4) و(3-5-2) و(3-2-4-1) غير واضحة أثناء سير المباريات إذ أصبح من المهم تحرك اللاعبين مدافعين ومهاجمين لأخذ الأماكن الشاغرة².

6- المهارات الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مهاراتها الأساسية والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طريقة التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، أي أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ،ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي متناسق³.

صحيح أن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما.

وهذه المهارات الأساسية لكرة القدم معتمدة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب⁴.

¹ حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، ب/د/ط، منشأة المعارف بالإسكندرية، جلال حزي وشركائه، 1998، ص22-23.

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص268.

³ ممدوح محمدي ومحمد علي: الإعداد المهاري وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص13.

⁴ حسن عبد الجواد: "كرة المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997، ص ص 25-27.

6-1- تقسيم المهارات في كرة القدم:

وتنقسم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم إلى نوعين هما:

- المهارات الأساسية بدون كرة.
- المهارات الأساسية بالكرة.

6-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة:**6-1-1-1- الجري وتغيير الاتجاه:**

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5 - 30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة و الوصول إليها قبل ان تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريد بها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

ويقول "بطرس عبد الله" حول هذه المهارات أنها تتميز بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم ودائما ما يغير من توقيت سرعته وفقا لمتطلبات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم¹.

¹ - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية لتدريب كرة القدم"، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984، ص73.

6-1-1-2- الارتقاء:

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس .

و قد أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عملاً مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوبين إلى القدرة على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً بعد الجري جانبا أو خلفاً، إن وثب اللاعب للتعامل مع الكرة يرتبط بعدت مظاهر منها:

✓ الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة.

✓ الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب¹.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريبات المرونة والإطالة والرشاقة².

6-1-1-3- الخداع:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من

¹ - بطرس رزق الله: "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة"، دار المعارف الإسكندرية، القاهرة، 1994، ص80.

² حسن السيد أبو عبده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، ط1، 2002، ص27.

اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع.¹

وهو فن التخلص من اللاعب الخصم ومحاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم من محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم إلى مرمى الفريق الآخر، فمن الملاحظ بأن الخداع يعطي اللاعبين المهاجمين أفضلية للوصول على المساحة في الملعب وأن ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل، وحسن الاختيار للكرة وبأقل فترة ممكنة.²

6-1-1-4- التموقع:

يعد من المهارات الأساسية في كرة القدم ، ويعني التحرك بدون كرة لاحتلال فراغ مؤثر سواء في جانب الملعب أو في العمق من اجل تشتيت انتباه المدافعين أو فتح الملعب وتوسيع رقعة الهجوم أو لاستلام الكرة.

وتعد من المهارات الفعالة جدا خاصة في الكرة الحديثة نظرا لان المبدأ الذي تقوم عليه كرة القدم هو الوقت والفراغ سواء أكان في الهجوم أو في الدفاع ، فالمهاجمون يعملون دائما على سرعة إيصال الكرة للزميل خاصة في العمق أو فتح الملعب ، في حين يحاول الفريق المدافع عكس ذلك من خلال تأخير زمن الهجمة وتضييق المساحات.

واحتلال الفراغ يعني محاولة اللاعب خلق المساحة الخالية خاصة بعد ان لجأت معظم الفرق إلى استخدام الدفاع المتكثف في الدفاع مما يعني ضيق المساحات الموجودة لذا يعمل المهاجمون الركض للأمام أو للجانب وأحيانا بشكل قطري لخلق مساحة خالية.³

¹ نفس المرجع، ص28.

² - قاسم لزام صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لزام كماش: "أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم"، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010، ص104.

³ عادل تركي حسن: كرة القدم تعليم وتدريب، ط1، مطبعة النيل، مصر، 2009، ص73.

6-1-2- المهارات الأساسية بالكرة:**6-1-2-1- مهارة المراوغة:**

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية¹.

ويرى غازي محمد الصالح وهاشم ياسر حسن أن مهارة المراوغة غالباً ما تقترب بعملية الخداع والذي من خلاله يمكن جعل كل استجابات الخصم الحركية خاطئة في التوقع والتنفيذ مع استغلال المساحة والتوقيت الصحيح لخلق الفرص السهلة في التسديد والتمرير...، والمحاورة من دون خداع هي طريقة أكيدة لخسارة الكرة، إلا إذا كان اللاعب يتمتع بسرعة عالية².

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة³.

6-1-2-1- الأهداف الرئيسية للمراوغة:

- ✓ التخلص من لاعبي الفريق المنافس.
- ✓ سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء.
- ✓ خلق وضع يسمح فيه للاعب المراوغ من المناولة أو التهديف.
- ✓ سحب المراقبة عن اللاعب الزميل.
- ✓ بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحود على الكرة.

¹ موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009، ص89.

² غازي محمد صالح، هاشم ياسر حسن: "كرة القدم (التدريب الرياضي)"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013، ص160.

³ مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص223-224.

6-1-2-1-2- شروط المراوغة:

- ✓ اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على اقناع الخصم المدافع بالتحرك الخادع.
- ✓ أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رثم الأداء.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- ✓ تمتع اللاعب المهاجم بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم¹.

6-1-2-1-3- أنواع المراوغة بالكرة:

هناك عدداً من أنواع المراوغة والتي يمكن تعليمها للاعبين كما أن هناك عدداً من أنواع المراوغة التي يشتهر بأدائها بعض اللاعبين ذو المستويات العالية وكثيراً ما تسمى هذه المراوغات بأسمائهم، في ذات الوقت يستخدم اللاعب نوع مبتكر من المراوغة يكون وليد الموقف وفضل تقسيم المراوغة إلى عدة أنواع طبقاً لموقع المدافع أمام المهاجم الذي يريد أن يراوغ وهي:

6-1-2-1-3-1- المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الأمام:

وهذه المراوغة تستخدم عندما يكون اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة متقدماً بها وهاجمه أحد المدافعين من الجهة الأمامية، فيمكنه أن يراوغ المدافع الثاني باستخدام إحدى طرق المحاورة من الأمام:

- ✓ المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة².
- ✓ المراوغة بالتمويه للجانب مرتين.
- ✓ المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانب.
- ✓ المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع.
- ✓ المراوغة بالطريقة المقصية.

¹ حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002، ص 153-154.

² مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، المرجع سبق ذكره، ص 260.

- ✓ المراوغة بسحب الكرة خلفا.
- ✓ المراوغة بالتمويه للتصويب¹.

➤ طريقة الأداء:

- ✓ يميل الجسم إلى أحد الجانبين، حيث ينتقل ثقل الجسم على رجل الارتكاز.
- ✓ ثني الركبتين إلى الأسفل قليلا.
- ✓ رفع الذراعين للجانب لحفظ توازن الجسم.
- ✓ يكون النظر نحو الكرة ثم يتحول إلى الأعلى لملاحظة بقية اللاعبين وأجزاء الملعب.
- ✓ دفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.

6-1-2-1-3-2- المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الجانب:

تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المهاجم بالجري بالكرة وبجواره أو على إحدى جانبيه يجري المدافع المنافس على خط واحد محاولا الاستحواذ على الكرة فيقوم اللاعب المهاجم بإحدى طرق المراوغة من الجانب

➤ طريقة الأداء:

- ✓ تكون قدم الارتكاز قريبة من الكرة حيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم.
- ✓ يدفع اللاعب الكرة باتجاه رجل الارتكاز ونحو الجهة التي يتحرك نحوها المراوغ.
- ✓ يستخدم اللاعب وجه القدم الداخلي أو جانب القدم في المراوغة.
- ✓ تكون الذراعان للجانب لحفظ توازن الجسم.
- ✓ يكون النظر نحو الكرة ثم ينتقل إلى الأعلى لرؤية اللاعبين الآخرين وأجزاء الملعب.

عندما يقوم اللاعب المهاجم بالدرجة للكرة ويتبعه اللاعب المدافع المنافس لقطع الكرة منه، عليه

إتباع إحدى الطرق الآتية:²

¹ حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، المرجع سبق ذكره، 159-162.

² قاسم لزوم صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لازم كماش: "أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم"، المرجع سبق ذكره، ص104.

➤ المراوغة بالتمويه للجانب مرتين:

ويجباً اللاعب المهاجم إلى هذه الطريقة عندما لا يستجيب اللاعب المدافع للخداع لمرة واحدة، فيقوم اللاعب المهاجم وقبل لحظة استلام الكرة يميل جسمه لليساار ثم وبسرعة كبيرة يتحول إلى جهة اليمين لإيهام اللاعب المدافع للخصم الذي يكون خلفه، وبعدها وبسرعة خاطفة يغير اتجاه حركته نحو جهة اليسار مرة أخرى ليستمر في الاندفاع بالكرة نحو الأمام¹.

➤ المراوغة بترك الكرة:

وفيها يعتمد اللاعب المهاجم إلى خداع خصمه المدافع عن طريق محاولة التحرك بالكرة نحو جهة اليمين أو اليسار دون أن يلمس الكرة ويتركها تسير في الاتجاه الذي قدمت منه، وفي الأثناء يستدير المهاجم بسرعة ليقابل الكرة من الجهة الأخرى موهما اللاعب الخصم بالتحرك نحو جهة حركة اللاعب تاركاً الكرة في استمراريتها².

6-1-2-1-4- مساوئ المراوغة والخداع:

- ✓ استخدام الخداع يؤدي إلى الاعتماد على اللعب الفردي.
- ✓ يؤدي إلى أن يكون اللعب بطيئاً.
- ✓ يشجع اللاعب على القيام بالألعاب الاستعراضية.
- ✓ الأنايية الزائدة مما تفقد روح اللعب الجماعي.

6-1-2-1-5- فوائد المراوغة والخداع:

- ✓ تساعد المراوغة (الخداع) على إعطاء فرص أكثر للاعب والفريق في السيطرة على الكرة.
- ✓ تمكن اللاعب من التفوق على الخصم.
- ✓ المراوغة (الخداع) تعمل على الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن الخصم.
- ✓ المراوغة (الخداع) تطور الجانب الذهني للاعب مما يجعله يحسن التصرف في المواقف المختلفة.

¹ نفس المرجع، ص170.

² نفس المرجع، ص171-172.

✓ تعطي للاعب وقتا لتركيز الانتباه مما يجعله يسيطر على حركات الجسم.

6-1-2-1-6- أهمية المراوغة:

لعبة كرة القدم لا تقوم على اللعب السهل البسيط في نقل الكرة من لاعب لآخر ولكن تتميز بنقط اشتراك بين لاعبي الفريقين، واجتياز نقط الاشتراك لا يتم بتمرير الكرة إلى لاعب ولا مفر من استخدام المراوغة لتعدية اللاعب الخصم والاحتفاظ بالكرة في نقطة جديدة¹.

وقد يحوز اللاعب الكرة وليس بينه وبين مرمى الخصم سوى مدافع واحد واجتياز هذا المدافع يجعل المهاجم في حالة انفراد بحارس المرمى وأي تصرف آخر غير المراوغة معناه ضياع فرصة إحراز الهدف.

وقد يجد اللاعب عند لحظة استقبال للكرة أو سيره بها اندفاع الخصم نحو الكرة مما يضطر إلى تغيير سير الكرة لإجتياز الخصم والتقدم بالكرة نحو نقطة أفضل.

من هنا جاءت أهمية المراوغة وضرورة التدريب عليها وتنمية مهاراتها بالإضافة إلى أنها تحقق متعة لدى اللاعب ولدى الجمهور الذي يشاهد اللعبة عند إبراز المهارة واجتياز لاعبي الخصم، وتزيد اللاعب معنويا وفي نفس الوقت تضعف معنويات الخصم وتفكك من خطوط دفاعه وتكشف ثغرات الفريق. والمراوغة الصحيحة فن له أصوله وقواعده وليس حالة فردية تختلف من فرد لآخر، وبذلك فهي نماذج كروية يجب التدريب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الأسس الصحيحة التي تقوم عليها، والمراوغة لها أنماط كثيرة يصعب حصرها لاختلاف التمرير ونقط الاشتراك وأماكن اللاعبين².

والانتاج الذهني للمراوغة يختار بين البدائل الصحيحة الناجحة لاجتياز اللاعب وأسلوب الأداء المناسب ولكي تظل الأسس الفنية واحدة بين اللاعبين وهي ما نحاول إظهاره في هذا الموضوع³.

¹ زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: "الوسيط في الألعاب الصغيرة"، ط1، نسخة منهجية الناشر، الإسكندرية، مصر، 2007، ص198.

² زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: "الوسيط في الألعاب الصغيرة"، نفس المرجع، ص199.

³ نفس المرجع، ص199.

6-1-2-1-7- أهـم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة:

- ✓ السرعة.
- ✓ التحكم بالكرة.
- ✓ القدرة في تغيير السرعة.
- ✓ ارتباط المراوغة بالخداع.
- ✓ كبر زاوية اللاعب للملعب.
- ✓ الثقة بالنفس.
- ✓ الخطة المباغة للخصم.

6-1-2-2- مهارة الجري بالكرة:

بالرغم من أن كرة القدم الحديثة تتطلب استخدام التمرير السريع بين لاعبي الفريق الواحد، إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية استخدام الجري بكثرة وفي مواقف متعددة، فمهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين و هي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة، و الجري بالكرة يتطلب قدر كبير من السرعة و القدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم¹.

و تتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بالكرة تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري².

¹ غازي محمد صالح: "كرة القدم (التدريب الرياضي)"، المرجع سبق ذكره، ص 65.

² محمد كشك، امر الله البساطي: اسس الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم، دار الكتاب للنشر، 2000، ص 75.

6-1-2-2-1- أنواع الجري بالكرة:

➤ الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:

يلاحظ عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي فإن كرة تبعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم لذلك يجب أن يكون اللاعب حذرا عند استخدام هذا النوع من الجري حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته وعند الأداء يراعي ما يلي: ¹

- ✓ ربط العلاقة بين سرعة جري اللاعب وتحكمه في الكرة خلال الجري بها.
- ✓ يفضل ملامسة مقدمة القدم للكرة في نقطة أعلى من وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع عن الأرض عند ملامستها.
- ✓ رفع النظر عن الكرة بعد لعبها مباشرة والنظر للملعب والزميل ثم معاودة النظر للكرة كي لا تخرج عن سيطرة اللاعب.
- ✓ عند رفع الكرة للأمام لمسافة ومساحة فارغة للملعب أمام اللاعب فإنه يستطيع أن يعتمد على هذا النوع من الجري بالكرة ليصل إلى هدفه بسرعة.

➤ الجري بالكرة بخارج القدم: ²

تتحرك القدم التي تستطيع ضرب الكرة من الخلف للأمام، على أن يدور من القدم للداخل قليلا، حتى يتمكن أن يواجه خارج القدم وهو مرتخيا.

دفع الكرة دفعا خفيفا بخارج القدم حتى لا تبتعد الكرة عن اللاعب ويتم ذلك من خلال ارتخاء القدم الدافعة للكرة، رفع الرأس بعد دفع الكرة للنظر للأمام حتى يكون بإمكان اللاعب مراقبة الأحداث التي تدور من حوله بالملعب من الزملاء والمنافسين.

¹ مفتي ابراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، المرجع سبق ذكره، ص134.

² قاسم لزام صبر وآخرون: "أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم"، المرجع سبق ذكره، ص78.

➤ الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي:

يلجأ اللاعب إلى استخدام هذا النوع من الدرجة للانتقال السريع بالكرة وخط مستقيم باتجاه حركة الكرة، وعلى اللاعب أن يكون حذرا في ضرب الكرة أمامه، لأن دفع الكرة بقوة أكثر من اللازم سيؤدي لرفعها مسافة بعيدة وبالتالي يعطي الفرصة للاعب الخصم لقطع الكرة¹.

6-1-2-2-2- الهدف من الجري بالكرة: وتتمثل فيما يلي:²

أ- اجتياز الدفاع لتوفير الفرصة للتهديف أو أداء المناولة.

ب- إجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغرة يمكن الاستفادة منها في الهجوم.

ج- تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة.

د- التخلص والهروب من الخصم عن طريق الدرجة.

هـ- إعطاء فرصة للزملاء للتحرر من المراقبة وأخذ الفراغ المناسب.

6-1-2-2-3- أهمية الجري بالكرة:

في كرة القدم الحديثة تلعب المراوغة دورا هاما فقد أصبح من أهم ما يتميز به اللاعبين الدوليين الممتازين قدراتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب من مهمة المدافعين ويريك 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 (المحاورة).

و تعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية:

-أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.

-أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: "المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم"، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص160.

² موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، المرجع سبق ذكره، ص114.

-أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.

-أداء المهارة من الجري العادي والممرور بين كرات طيبة أو أرماع.

-أداء المهارة مع تغيير السرعات.

-أداء المهارة مع تعدية خصم أوحاجز.¹

6-1-2-3- التمرير:

-تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد.²

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة.

ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ - **التمرير الأمامي:** يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين.

ب - **التمرير العرضي :** أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج - **التمرير للخلف :** أما آخر خيار أما للاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس.

وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

-التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

-التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

-التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط3، دار السعادة، مصر، 2003، ص171-174.

² Bernard turpin :préparation et entrainement du footballeur ,edition Amphora,paris,1990,p99

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه.

كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة للوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة للوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل.¹

6-1-2-4- استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

¹ ابراهيم شعلال، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص57-58.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها.¹

6-1-2-5- التصويب:

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.²

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي

¹ حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص 115-116.

² حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 106.

تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة .
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه¹.

6-2- أساليب التدريب على المهارات الأساسية:

6-2-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

هي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفه بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات ،وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشر من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم المختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ،أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية.

¹ إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، ص 158.

6-2-2- تدريبات فنية اجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

6-2-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة:

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة و يرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

6-2-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية و نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطي في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير و فترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها¹.

6-2-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

6-2-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي

¹ حنفي محمود مختار: مرجع سابق ، ص45.

القدرات البدنية جنباً إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحوافز وجهاز ضرب الكرة بالرأس.

6-2-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب المصغرة:

تستخدم الألعاب المصغرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، والألعاب المصغرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.¹

7- خصائص المرحلة العمرية أقل من 15 سنة:

7-1- مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلفك التغيرات التكوينية والوظيفية إلى تطراً على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابع وبطريقة تدريجية ، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة. وهذه التغيرات ترتبط معاً، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجاً لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معاً بصورة مستمرة².

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد.

7-2- مشاكل المراهقة المبكرة 12-15 سنة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض، فيبحث الفرد عن هوية جديدة ويحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثيرات بالرياضة والأعمال الفنية، ففي الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء، كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة

¹ حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، مرجع سابق، ص46.

² سعدي محمد علفي بهادر: سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص25.

عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة، وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية)، فيصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موافقه ويحس بأسيسه الجديدة، يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته، ونموه وعناده إذا كان كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء يفهمون قدراته ومواهبه .¹

وتتلخص كل هذه المشاكل في النقاط التالية:

7-2-1- المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي ان تنسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة، فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على المجتمع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية الى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به الى الاكتئاب والانعزال أو الى السلوك العدواني.

وتستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي والكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية².

7-2-2- المشاكل الانفعالية:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- تمتاز هذه الفترة من المراهقة بفترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب .
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة بما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في استياء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .

¹ خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، ب ط، 1971 ص72

² عبد الرحمن الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط، 1996 ، ص 41 .

- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار .¹

7-2-3- المشاكل الاجتماعية:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانه في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقابله كرجل أو امرأة. كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على خلاف ألوأنها مما يؤمن له شعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله.²

7-2-4- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيط مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للأسماع الى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.

7-2-5- المشاكل الجنسية:

وأتباعه من العلماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية سواء (friends) تؤدي إلى توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسة على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي.³

كما دلت دراسات " كينز " أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 % من المراهقين في أمريكا يكون فاعلين نسبياً عند سن 15 سنة⁴.

¹ بسطوسي أحمد " :أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996 ، ص183 .

² توما جورج خوري: سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، ط، 2000 ، ص111 .

³ كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، 1979 ، ص134

⁴ حامد عبد السلام زهران، علم النفس، نمو الطفل والمراهق، عالم الكتب، 1981 ، ص318 .

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج إنما في حالة المراهق الذي ينمو جنسا وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين مثل **Winicoht Freud** يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزة عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها و ذلك بتوجيهها نحو النشاطات كالرياضة و بعض الهوايات كالموسيقى .¹

¹ فاخر العاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، 1982 ، ص119

خلاصة:

إن تطور كرة القدم لن تتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى، ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.



الجانب التطبيقي



الفصل الرابع: الإجراءات
المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، ويعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأييد ما جاء في الجانب النظري فهو وسيلة نقل مشكلة البحث إلى ميدان الدراسة وتوضيحها وتحديدها لذا تم في هذا الفصل من الجانب الميداني استعراض أهم الإجراءات المنهجية للبحث وذلك بالتطرق للمنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة البحث، أدوات البحث، متغيرات البحث، مجالات البحث وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

ويرى خالد يوسف العمار (2015) أن الدراسة الاستطلاعية "تهدف إلى اختبار و تجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث و مدى صلاحيتها و صدقها و ثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث".¹

وتم إجراء دراستنا على فريق النجم الرياضي بلدية الأمير عبد القادر وفي التالي بعض المعلومات المستخلصة خلال الدراسة الاستطلاعية عن الفريق محل التريص:



الاسم الكامل: النجم الرياضي بلدية الأمير عبد القادر.

الاسم المختصر: NRBEA

تأسس عام: 2018-06-15

ألوان النادي: أزرق وأبيض.

الملعب: الملعب البلدي الأمير عبد القادر.

الدرجة التي ينشط فيها الفريق: القسم الشرفي - الرابطة الولائية - جيجل-.

وقد تم إجراء دراسة استطلاعية وفقا للآتي:

- يوم 28 ديسمبر 2021 قام الباحث بدراسة للنادي للوقوف على ظروف العمل، والعمل على التسهيلات الإدارية لبدأ المرحلة التطبيقية للدراسة.

¹ - خالد يوسف العمار: أبحاث البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015، ص 95.

- يوم 13 جانفي من سنة 2022 قام الباحث بتجربة مصغرة على 04 لاعبين من نفس مجتمع الدراسة، لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الأداة (الاختبارات) قام الباحث بإخضاع الأداة إلى الأسس العلمية لها، وذلك من خلال حساب الصدق، الثبات وموضوعية الأداة، وقد تم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تستوفي نفس شروط الفئة الموضوعية للدراسة.

2- منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وقد تم تحديده انطلاقا من الهدف الذي يتلأم والمنهج التجريبي، وقد تم الاعتماد على التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة كل واحدة متكونة من 10 لاعبا بعد أن تم إستبعاد 04 لاعبين تم الإعتماد عليهم في التجربة الاستطلاعية، وذلك بقياسهما قياسا قريبا وقياسا بعيدا (بعض تعرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل).

3- مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى.¹

يمثل مجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يراد تطبيق الدراسة عليها وفق المنهج المناسب لها، وقد تكون مجتمع هذه الدراسة من فرق كرة القدم لولاية جيجل للفئة أقل من 15 سنة الناشطة في القسم الشرقي لولاية جيجل.

4- عينة الدراسة:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلة لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على مجتمع البحث، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له.²

بلغت عينة البحث 20 لاعبا من فريق النجم الرياضي بلدية الأمير عبد القادر NRBEA صنف أقل من 15 سنة، وقد تم اختيارها بالطريقة القصدية.

¹ محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14.

² إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق الحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000، ص129.

4-1- تجانس عينة الدراسة:

من أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث قام الباحثان بالتحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات السن، الطول والوزن، وعليه فقد تم التأكد من توزيع بيانات هذه المتغيرات، توزيعاً طبيعياً كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يمثل تجانس عينة الدراسة

المؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن (سنة)	14.6	0.50	15	-0.06
الطول (سم)	159.05	3.83	159	0.0075
الوزن (كغ)	55.45	1.85	56	-0.0825

ومن الجدول يتضح أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (± 3) مما يدل على أن العينة متجانسة في متغيرات السن، الطول والوزن.

4-1- تكافؤ مجموعتي الدراسة:

لجأ الباحثان إلى التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات قيد البحث، وذلك بالاعتماد على إختبار (ت)، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02): يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	S	\bar{X}	S	\bar{X}					
اختبار نيلسون	0.072	1.966	0.096	1.965	0.026	2.1	0.05	18	غير دال
اختبار المراوغة	0.68	13.84	0.62	13.97	0.443				غير دال

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت غير دالة معنوياً، مما يؤكد أن كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتان في اختبارات البحث.

5- مجالات الدراسة:

وقد تمثلت مجالات هذه الدراسة فيما يلي:

5-1- المجال المكاني:

أجريت الدراسة الاستطلاعية وكذلك الاختبارات المعتمدة والبرنامج التدريبي على مستوى الملعب البلدي لبلدية الأمير عبد القادر.

**5-2- المجال البشري:**

تمثلت عينة الدراسة الأساسية الذين استهدفتم الدراسة في لاعبي كرة القدم لفريق النجم الرياضي لبلدية الأمير عبد القادر صنف أصغر أقل من 15 سنة، حيث بلغ عددهم 20 لاعبا.

5-3- المجال الزمني:

بدأت الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد مناقشة موضوع الدراسة وضبطه بدقة وموافقة الأستاذ المشرف، وكان ذلك في بداية السنة الدراسية أي أكتوبر 2021، وقد مر الضبط النهائي للعنوان عبر اللجنة العلمية مما أقر البداية الفعلية للمذكرة إلى بداية شهر جانفي 2022، ومن هذا التاريخ بدأت جمع المادة والمراجع العلمية المتعلقة بالدراسة.

أما الجانب التطبيقي فقد امتد من أواخر جانفي 2022 إلى منتصف شهر أفريل من نفس العام.

6- متغيرات الدراسة:

وتكونت دراستنا من متغيرين: المتغير المستقل والمتغير التابع.

6-1- المتغير المستقل:

والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو برنامج تدريبي لتنمية سرعة الاستجابة.

6-2- المتغير التابع:

والمتغير التابع في هذه الدراسة هو مهارة المراوغة.

7- الأسس العلمية للاختبار:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الإختبارات قام الباحث بإخضاع الإختبارات إلى الأسس العلمية لها، وذلك من خلال حساب الصدق، الثبات وموضوعية الاختبارات.

7-1- ثبات الاختبار:

ويعني مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس¹، فقد قام الباحث بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 04 لاعبين والتي تم استبعادهم فيما بعد وذلك بتاريخ 2022/01/13 وأعيد الاختبار بعد أسبوع على نفس العينة يوم 2022/01/24 وفي نفس الظروف، ثم قام الباحث بحساب ثبات الإختبار بمعامل الارتباط بيرسون ببرنامج Excel، كما هو موضح في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	معامل الثبات	R-test		Test		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
		S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.05	*0.842	0.05	1.83 ثا	0.07	1.84 ثا	06	إختبار نيلسون
	*0.999	0.99	14.54 ثا	0.99	14.57 ثا		اختبار المراوغة

الجدول رقم (03): يبين معامل ثبات الإختبارات المقترحة.

من خلال الجدول رقم(03) يتضح أن هناك علاقة إرتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة، مما يؤكد ثبات

7-2- صدق الاختبار:

وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة و من ثمة فإن الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار، حيث أن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة التي

¹ ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مرجع سابق، ص144.

أجري عليها في الاختبار أول الأمر، لذا كانت الصلة وثيقة بين الثبات و الصدق الذاتي شريطة أن يحسب الثبات بأسلوب الاختبار و إعادة الاختبار و الصدق الذاتي يحسب بالمعادلة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي: } \sqrt{\text{الثبات}}^1$$

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية أن معاملات الارتباط للصدق عالية ونقي بأغراض الدراسة، والجدول رقم (04) يوضح ذلك:

مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	R-test		Test		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
			S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.05	*0.918	*0.842	0.05	1.83 ثا	0.07	1.84 ثا	06	إختبار نيلسون
	*0.999	*0.999	0.99	14.54 ثا	0.99	14.57 ثا		اختبار المراوغة

الجدول رقم (04): يبين معامل الصدق للإختبارات المقترحة.

3-7- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية "قيام الباحث بالتعامل مع الأشياء و الظواهر على أنها أشياء وظواهر مستقلة عن ذاته ومحاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية و المواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية والنزوات الشخصية والالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة".² وبما أن الباحث استخدم إختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، وأن وحدات قياس الإختبارات واضحة (الثانية)، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للإختبارات.

¹ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004، ص39.

² يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، مرجع سابق، ص242.

8- الاختبارات المستخدمة:

8-1- اختبار نيلسون:¹

✓ الهدف من الاختبار: قياس سرعة القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة وفقا لاختبار المثير.

✓ أدوات الاختبار:

- ملعب يحتوي على منطقة مستوية خالية من العوائق بطول 20 متر وعرض 2 متر.
- تخطط بداخلها 3 خطوط، المسافة بين كل خط و آخر مسافة 6.40 متر وطول الخط 1متر.

✓ إدارة الاختبار:

- مسجل : يقوم لنداء على الأسماء أولا وتسجيل زمن الأداء الاختبار الثاني.
- مؤقت :إعطاء إشارة البدء مع التوقيت

✓ وصف الاختبار:

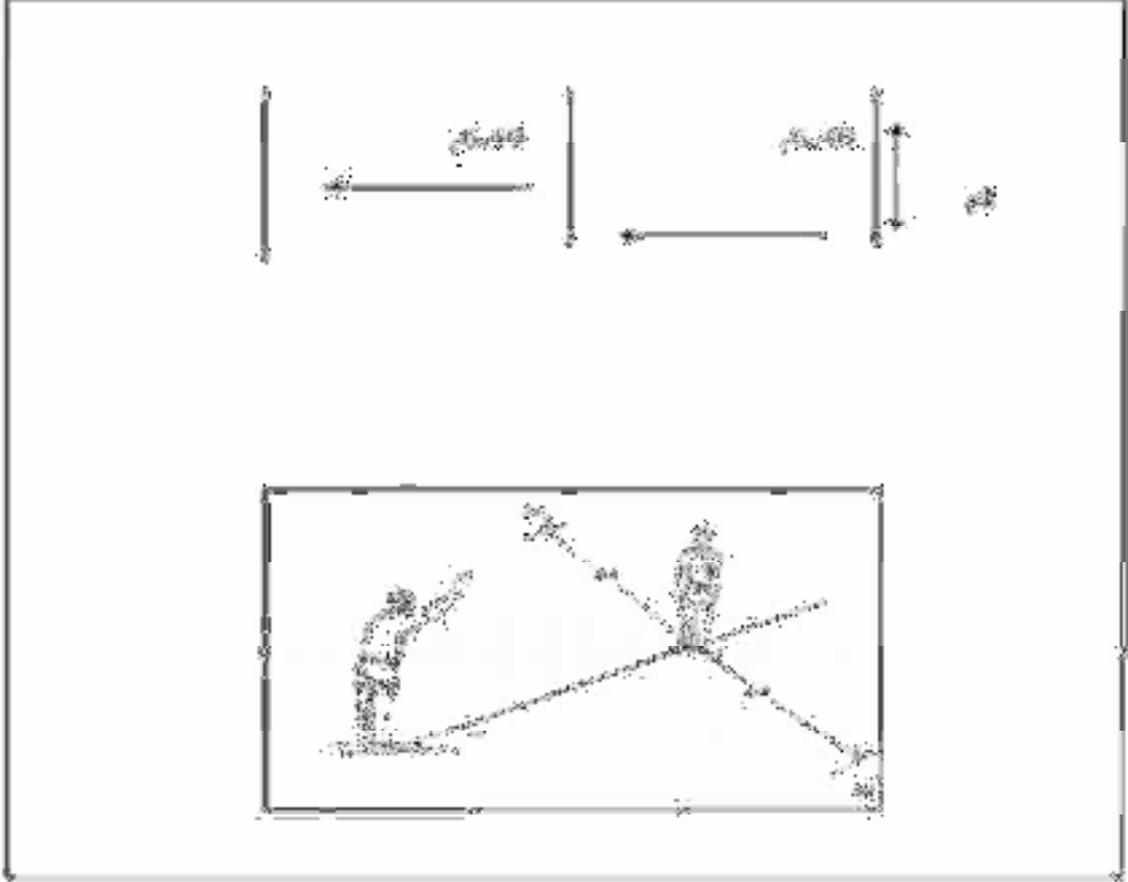
يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويتخذ وضع الاستعداد بحيث يكون وسط المنتصف بين القدمين وينحني بجسمه للأمام تقريبا، يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعيه حية اليمين أو اليسار وفي نفس الوقت يشغل الساعة، وعند الاستجابة اللاعب لإشارة البدء يحاول الركض إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40 سم وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

✓ تعليمات الاختبار:

- وإذا بدأ اللاعب لاتجاه الخاطئ فإن المؤقت يستمر في تشغيل الساعة حتى يصل المختبر الى الخط الجانب الصحيح.
- يعطى اللاعب 6 محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى 20 راحة .بواقع 3 محاولات في كل جانب.
- يجب على المؤقت التدرج على إشارة البدء وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة لذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.

¹ ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج1، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1998، ص99-100.

- يجب عدم معرفة اللاعب بعدد المحاولات المطلوبة منه لأدائها وذلك للحد من توقع اللاعب.
يحتسب الوقت اللازم الخاص بكل محاولة لأقرب 100/1 ثانية، درجة المختبر هو متوسط المحاولات
الستة أي: (الدرجة الكلية = مجموع المحاولات/6 = 0.00 ثانية)



الشكل رقم (10): رسم تخطيطي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

8-2- اختبار في المراوغة:

✓ الهدف من الاختبار: قياس مستوى التحكم في الكرة والمراوغة.

✓ وصف الاختبار: يجري اللاعب بين الأعلام حسب ما هو مبين في الشكل بحيث يقطع هذه المسافة

في أقل زمن ممكن، ولا يرتكب الأخطاء التالية (ضرب الكرة في الحاجز، تمرير بين الأعلام عن

طريق نقلها بالقدم دون الجري بها، ضرب الكرة دون الجري بها).

تعطى لكل لاعب محاولتين وتحسب أحسن محاولة.

✓ الوسائل المستخدمة: كرة قدم، مقياتي، قياس الطول، طباشير، أقماع.

9- الأساليب الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير، والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

9-1- المتوسط الحسابي:

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

يحسب بالعلاقة التالية:

حيث:

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

$\sum x$: مجموع القيم.

n: عدد الأفراد.

9-2- الانحراف المعياري:

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن

$$s^2 = \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

المتوسط الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

حيث:

s^2 : الانحراف المعياري.

$\sum x^2$: مجموع مربع الدرجات.

$(\sum x)^2$: مربع مجموع الدرجات.

n: عدد أفراد العينة.

9-3- معامل الارتباط بيرسون:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته

$$r_{yx} = \frac{\sum (x_1 - \bar{x})(y_1 - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_2 - \bar{x})^2 \sum (y_2 - \bar{y})^2}}$$
 هي:

9-4- معامل الالتواء:

ويسمى معامل بيرسون للالتواء Pearsonian coefficient for skewness ويعطى بالعلاقة التالية:

$$Sk = \frac{3(\bar{x} - Md)}{s}$$

9-4- اختبار (T) ستودنت عينتين متصلتين متساويتين:

$$T = \frac{\bar{D}}{sD}$$
 يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{\eta}$$

وتقييمها تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي

$$sD = \frac{sD}{\sqrt{\eta}}$$

بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية:

: المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

$$sD = \sqrt{\frac{\eta \sum D^2 - (\sum D)^2}{\eta(\eta-1)}}$$
 انحراف المتوسطات للفروق.

9-5- اختبار (T) ستيودنت عينتين منفصلتين:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}$$

X₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$$s^2 = \frac{\eta \sum x^2 - (\sum x)^2}{\eta(\eta-1)}$$

S² : تباين المجموعتين.

$$df = 2(\eta - N)$$

*وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الإجتماعية النسخة 20 (Spss v20) وبرنامج إكسيل 2007 (Excel 2007) في العمليات الإحصائية.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات وعينة ومجتمع البحث وكذا الدراسات الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى فيه الباحث أن تكون دراسته علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.



الفصل الخامس: عرض وتحليل
ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

إنه من المعروف أن البحوث العلمية تفرض ضرورة عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها، وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي قد يصل إليها أي بحث علمي وذلك لإزالة الإبهام والغموض عن النتائج المسجلة خلال هذه الدراسة كي لا تبقى مجرد أرقام، بل تحويلها إلى بيانات تسهل قراءتها، ولهذا قام الباحثان في هذا الفصل بدراسة تحليلية لهذه النتائج في جداول ورسومات بيانية لتوضيح التغيرات الواقعة نتيجة هذه الدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات:

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار نيلسون

جدول رقم (05) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار نيلسون

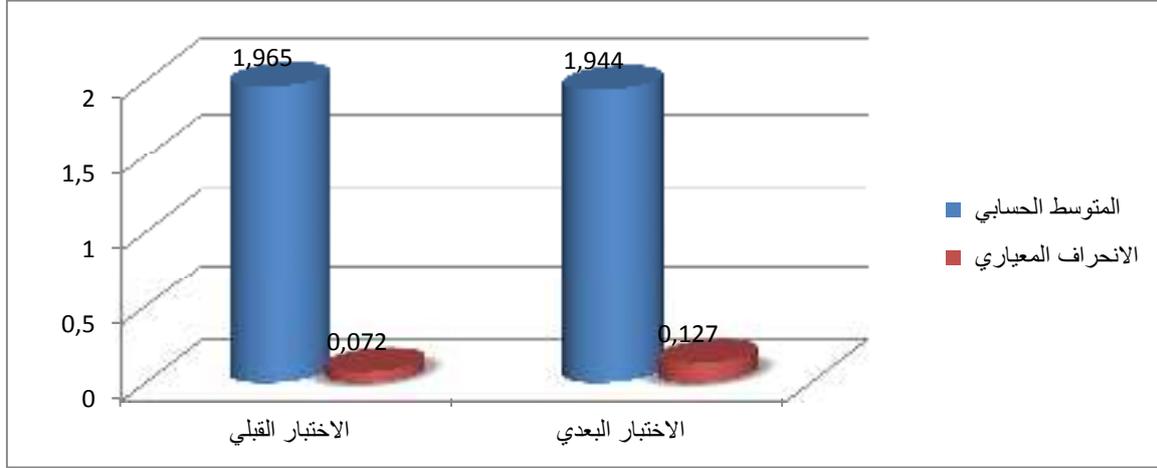
الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
غير دال	9	0.05	2,26	0,438	0,127	1.944	0,072	1.965	10

عرض وقراءة نتائج الجدول (05)

من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 0,438 وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,26، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار نيلسون للعينة الضابطة، في حين نلاحظ وجود فروق صغيرة لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

وبالتالي نستنتج أن الوحدات التدريبية المطبقة من قبل مدرب الفريق لم تساهم في تحسين سرعة الاستجابة.

الشكل رقم (11) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار نيلسون



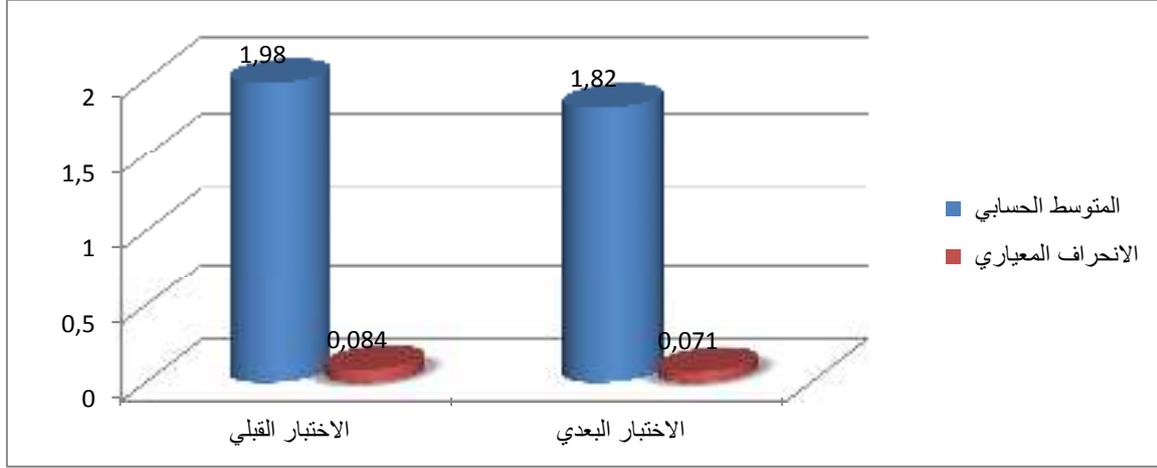
جدول رقم (06): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار نيلسون

الدالة	Df	A	T	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال	9	0.05	2,26	5,449	0,071	1,82	0,084	1,98	10

عرض وقراءة نتائج الجدول (06)

من خلال الجدول رقم (06) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 5,449 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,26 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار نيلسون للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدى مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

وبالتالي نستنتج أن الوحدات التدريبية المطبقة ساهمت في تحسن كبير في سرعة الاستجابة.



الشكل رقم (12) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار نيلسون

جدول رقم (07): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار نيلسون

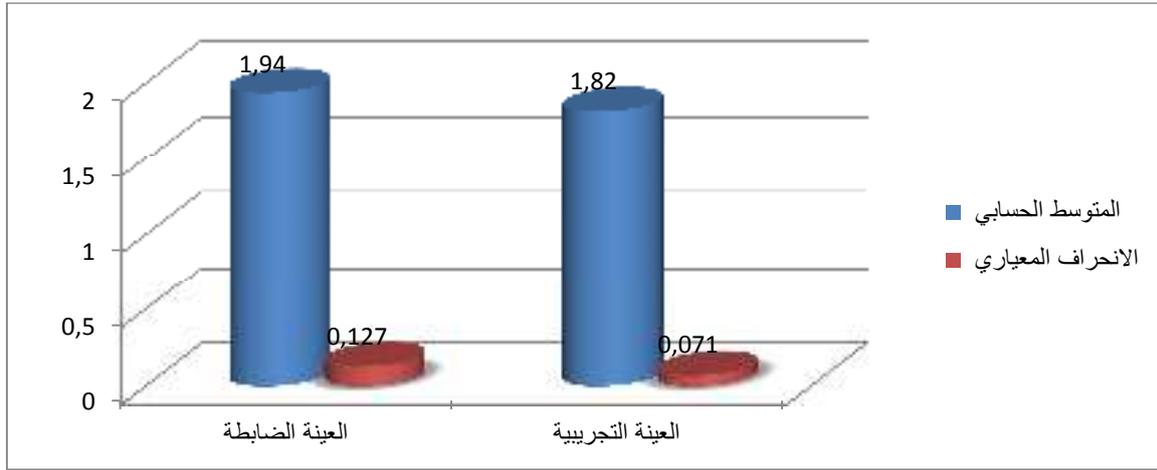
الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		N العينة
					للعينة التجريبية	للعينة الضابطة	S	\bar{X}	
دال	18	0.05	2,1	2,795	0,071	1,82	0,127	1,94	20

عرض وقراءة نتائج الجدول (07)

من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار نيلسون، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18، حيث بلغت

قيمة T المحسوبة 2,795 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,1 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في اختبار نيلسون لصالح المجموعة التجريبية.

وبالتالي نستنتج أن مساهمة البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين في سرعة الاستجابة، حيث كانت مساهمته أكبر منها بالنسبة للبرنامج المطبق من قبل المدرب.



الشكل رقم (13) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار نيلسون

2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار المراوغة

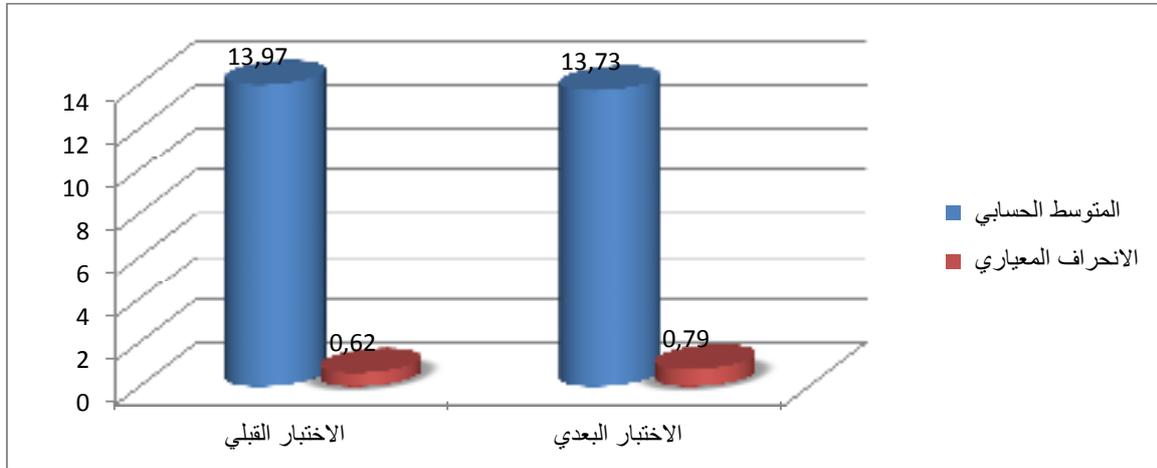
جدول رقم (08) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المراوغة

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
غير دال	9	0.05	2,26	2,064	0,79	13,73	0,62	13,97	10

عرض وقراءة نتائج الجدول (08)

من خلال الجدول رقم (08) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث نلاحظ عدم وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 2,064 وهي أصغر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,26 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار المروعة للعينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

وبالتالي نستنتج أن الوحدات التدريبية المطبقة من قبل مدرب الفريق لم تساهم في تحسين مهارة المروعة.



الشكل رقم (14) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المروعة

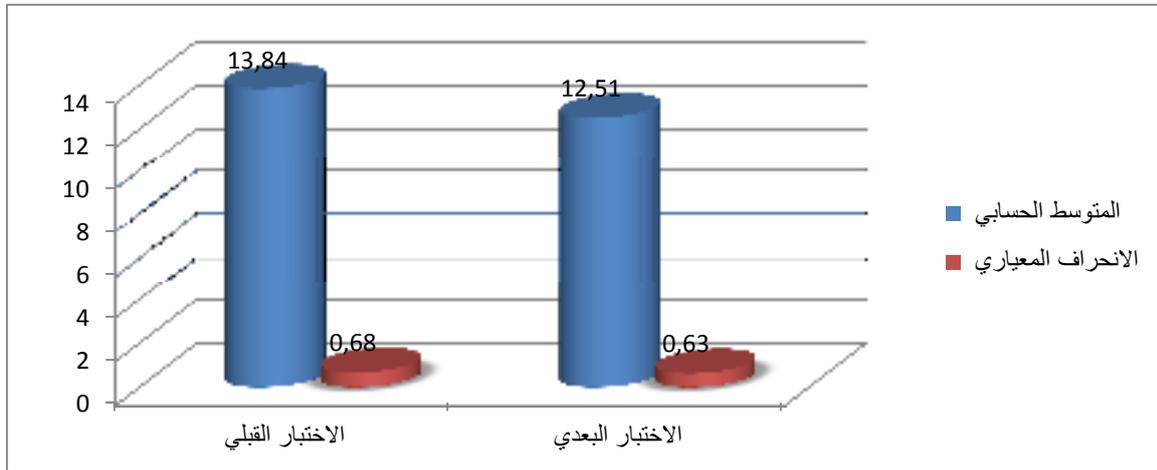
جدول رقم (09) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المروعة

الدلالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال	9	0.05	2,26	15,65	0,63	12,51	0,68	13,84	10

عرض وقراءة نتائج الجدول (09)

من خلال الجدول رقم (09) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 15,65 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,26 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار المروعة للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات الحسابية.

وبالتالي نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح في تنمية سرعة الاستجابة ساهم في تحسن كبير في مهارة المروعة.



الشكل رقم (15) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المروعة

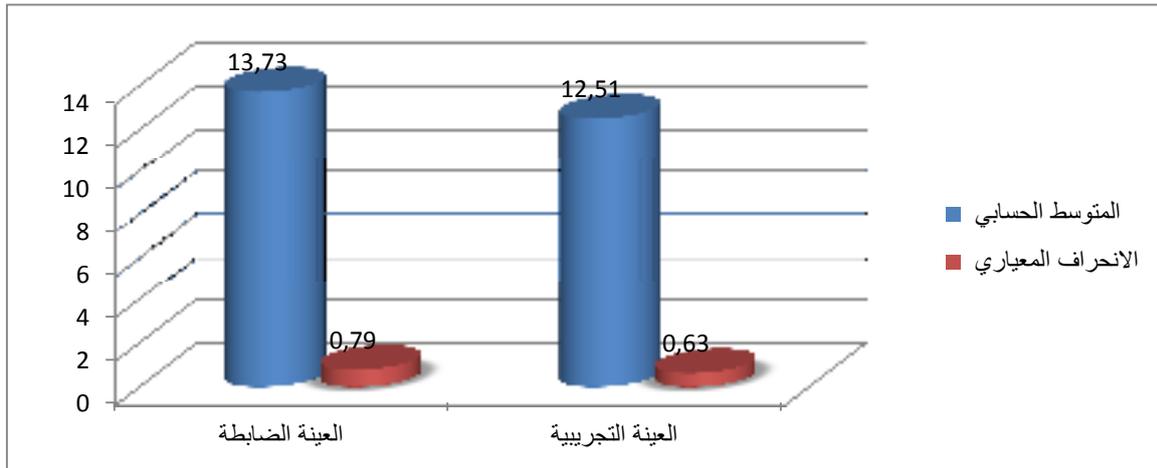
جدول رقم (10): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار المروعة

الدالة	Df درجة الحرية	A مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي للعينة التجريبية		الاختبار البعدي للعينة الضابطة		N العينة
					S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال	18	0.05	2,1	3,822	0,63	12,51	0,79	13,73	20

عرض وقراءة نتائج الجدول (10)

من خلال الجدول رقم (10) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار المروعة، حيث نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18، حيث بلغت قيمة T المحسوبة 3,822 وهي أكبر من T الجدولية والتي بلغت قيمتها 2,1 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في اختبار المروعة لصالح المجموعة التجريبية.

وبالتالي نستنتج أن مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة المروعة، كانت أكبر منها بالنسبة للبرنامج المطبق من قبل المدرب.



الشكل رقم (16) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار المروعة

2- تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

- تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم صنف - أصاغر - (u15) لصالح الاختبار البعدي"

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الأولى والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

❖ يتضح من خلال الجدول رقم (05)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار نيلسون، حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي (1.965)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي (1.944).

❖ ويظهر لنا من خلال الجدول رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار نيلسون، حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي (1.98)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي (1.82).

❖ ومن خلال الجدول رقم (07) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي للعينة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار نيلسون، حيث بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1.94)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينة التجريبية (1.82).

⇐ في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الأولى توصلنا إلى النقاط التالية :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في سرعة الاستجابة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في سرعة الاستجابة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار نيلسون لصالح المجموعة التجريبية.

- يرجع سبب تحسن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير البرنامج المقترح في تنمية سرعة الاستجابة.
- ❖ في هذا الإطار تتفق دراستنا مع دراسة **عبد المؤمن محمد و قواسمي محمد** التي توصل فيها إلى أن للبرنامج التدريبي المطبق له دور في تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، كما نجد دراسة **مسعي محمد رضا** التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية في صفة السرعة، و هذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة، و دراسة **دولة عبد الكريم** التي توصلت إلى تحسن السرعة الانتقالية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وهذا ما يؤكد أن البرنامج التدريبي يساهم في تطوير السرعة، بالإضافة إلى دراسة **عشوش محمد وكحال عبد الناصر** التي توصلت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار مهارة المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية وبالتالي البرنامج التدريبي أثر إيجاباً في تحسين مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية، وكذلك دراسة **محمد اسماعيل عبد زيد عاشور** التي توصل فيها إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بتطوير صفة السرعة بالكرة مفيد للطلبة.
- ❖ وهذا ما أكده Jaen-Luc Layla et Remy Lacramp بأن سرعة الاستجابة هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما¹. كما عرفها **يحي السيد الحاوي** بأنها كفاءة الفرد في التسليّة لأداء حركة وفقاً لمثير معين في أقل زمن ممكن². وهو ما أكده **أشرف محمود** حيث أن في اللحظة التي يظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة يؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالي على سرعة الاستجابة³، وأكد أيضاً أن دقة سرعة الاستجابة ترتبط بدقة الإدراك البصري والسمعي، المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف، السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة، ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخطئية من أهم الأسس لتطوير وترقية سرعة الاستجابة⁴.

¹ Jaen-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entrainement. Op.cit, p101.

² يحي السيد الحاوي: نفس المرجع السابق، ص148.

³ أشرف محمود، مرجع سابق، ص 90-91.

⁴ أشرف محمود، مرجع سابق، ص 89-90.

← بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضيتنا التطبيقية القائلة " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم صنف -أصاغر- (u15) لصالح الاختبار البعدي " تأتي بقرار إثبات الفرضية.

2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

- تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة الاستجابة في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف -أصاغر- (u15) لصالح الاختبار البعدي"

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الثانية والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

❖ يتضح من خلال الجدول رقم (08)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المراوغة، حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي (13.97)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي (13.73).

❖ ويظهر لنا من خلال الجدول رقم (09) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار المراوغة، حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي (13.84)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي (12.51).

❖ ومن خلال الجدول رقم (07) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي للعينة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار نيلسون، حيث بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينة الضابطة (1.94)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينة التجريبية (1.82).

❖ ومن خلال الجدول رقم (10) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والاختبار البعدي للعينة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار المراوغة، حيث بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينة الضابطة (13.73)، في حين بلغ متوسط الاختبار البعدي للعينة التجريبية (12.51).

⇐ في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الثانية توصلنا إلى النقاط التالية :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة المراوغة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار نيلسون لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار المراوغة لصالح المجموعة التجريبية.
- يرجع سبب تحسن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير البرنامج المقترح في تنمية سرعة الاستجابة على مهارة المراوغة، حيث كان هناك تحسن للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.
- ❖ في هذا الإطار تتفق دراستنا مع دراسة **مقداد زواوي ومزوز بلال** التي توصلت إلى أن اللاعبين الذين خضعوا للبرنامج التدريبي قد لمسنا لديهم تطوراً ملحوظاً من الجانب المهاري (المراوغة)، بالإضافة إلى دراسة **عشوش محمد وكحال عبد الناصر** التي توصلت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار مهارة المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية وبالتالي البرنامج التدريبي أثر إيجاباً في تحسين مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية، وكذلك دراسة **مساسط خالد** التي توصلت إلى أنه لا يتحسن الجانب المهاري للاعب بدون الاعتماد على تدريب الصفات البدنية ومن هنا يمكن الإقرار أن البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالسرعة والتوازن يؤثر في تحسين الجانب المهاري للاعب "المراوغة".
- ❖ وهذا ما أكدته **موقف أسعد محمود** حيث عرف المراوغة هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية⁵، كما أكد **غازي محمد الصالح وهاشم ياسر حسن** أن مهارة المراوغة غالباً ما تقتزن بعملية الخداع والذي من خلاله يمكن جعل كل استجابات الخصم الحركية خاطئة في التوقع والتنفيذ مع استغلال المساحة والتوقيت الصحيح لخلق الفرص السهلة في التسديد والتمرير...، والمحاورة من دون خداع هي طريقة أكيدة لخسارة الكرة،

⁵ موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009، ص89.

إلا إذا كان اللاعب يتمتع بسرعة عالية⁶، وهذا ما أكدته مفتي إبراهيم حماد بأن المراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة⁷. وهو ما أكدته حسن السيد حيث اعتبر أن من شروط نجاح مهارة المراوغة قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة، تمتع اللاعب المهاجم بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم وهو ما يعرف بالاستجابة⁸. كما أكد زكية إبراهيم كامل ومصطفى السايح محمد أن الانتاج الذهني للمراوغة (سرعة البديهة) يختار بين البدائل الصحيحة الناجحة لاجتياز اللاعب (سرعة الاستجابة) وأسلوب الأداء المناسب ولكي تظل الأسس الفنية واحدة بين اللاعبين وهي ما نحاول إظهاره في هذا الموضوع⁹، وهو ما أكدته Michel Pradet حيث أكد أن الجانب الفني للاعب يرتبط بشكل مباشر مع الصفات البدنية فعلى سبيل المثال أن اللاعب لا يملك قدرات جسدية كافية لتلبية المتطلبات الفنية مثل علاقة التوافق بالمهارات كالمراوغة¹⁰.

← بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضيتنا التطبيقية القائلة "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة الاستجابة في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف - أصاغر - (U15) لصالح الاختبار البعدي " نأتي بقرار إثبات الفرضية.

2-3- مناقشة الفرضية العامة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية العامة يجب الرجوع إلى الفرضيات الجزئية، وبما أن هذه الفرضيات قد تحققت، فمعناه أن الفرضية العامة قد تحققت.

⁶ غازي محمد صالح، هاشم ياسر حسن: "كرة القدم (التدريب الرياضي)"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013، ص160.

⁷ مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص223-224.

⁸ حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002، ص153-154.

⁹ زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: "الوسيط في الألعاب الصغيرة"، نفس المرجع، ص199.

¹⁰ Michel Pradet : la preparation physique, INSEP publication, France, 2012 ,p175.

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، وقد تبين لنا من خلال مناقشتها في ضوء الاختبارات المستخدمة مدى التحسن الحاصل للمجموعة التجريبية، وفي ضوء هذه النتائج نستنتج أن الفرضية العامة والتي تنص على وجود تأثير للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة الاستجابة في تحسين المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة قد تحققت.

- الاستنتاج العام للدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها تبين أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتأثير البرنامج المقترح في تنمية سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة القدم صنف (U15) ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتأثير البرنامج المقترح في تنمية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف (U15) ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار سرعة الاستجابة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار المراوغة.

وبالتالي يمكن القول أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة الاستجابة يساهم في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الإحصائية تبين لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها في الدراسة كحلول مؤقتة وبالتالي إثبات صحة الفرضية العامة. وانطلاقاً من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة الدراسة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لدراسات أخرى في المستقبل.

- التوصيات والإقتراحات:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يوصي الباحثان بما يلي:

- ننصح المدربين باستخدام برامج تدريبية لتحسين الاستجابات الحركية.
- ينبغي على المدربين الاهتمام أكثر بالصفات البدنية نظراً لأهميتها الكبيرة في تحسين الأداء الرياضي.
- إجراء دراسات أخرى تبحث في تأثيرات تنمية سرعة الإستجابة على المتطلبات المهارية الأخرى.
- لا بد ان يراعي المدرب عند تطبيقه للعملية التدريبية مختلف الفروق الفردية والتغيرات النفسية والفسيوولوجية التي تحدث للاعب.

خاتمة

إن لكل بداية نهاية ولكل منطوق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا بجمع المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، وكان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي في كرة القدم هو أحد العلوم التي تطورت حديثاً والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسولوجيا وغيرها من العلوم، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية الاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بعدة مراحل الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والمهارية والخطية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

ويندرج بحثنا هذا في هذا السياق، إذ نهدف من خلاله إلى تحسين مهارة المراوغة من خلال برنامج تدريبي لتنمية سرعة الاستجابة عند لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة. طبقت عليهم الاختبارات القبلية للكشف كل من صفة سرعة الاستجابة ومهارة المراوغة ثم تم وضعهم تحت التجريب (البرنامج المطبق)، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة أثر البرنامج المقترح.

قائمة المصادر
والمراجع

اولا: المصادر.

- القرآن الكريم:

ثانيا: المراجع باللغة العربية:

1_الكتب:

- 1- ابراهيم شعلال، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008.
- 4- أحمد بسطوي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .
- 5- أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
- 6- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق الحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- 7- أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016.
- 8- أليكس بيلوس، ترجمة: عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية ، مراجعة أحمد خريس، أبو ظبي: هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م.
- 9- أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 10- أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، 2008.
- 11- بسطوسي أحمد " :أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996 .
- 12- بطرس رزق الله: "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية"، دار المعارف الإسكندرية، القاهرة، 1994.

- 13- بهاء الدين إبراهيم سلامة ، " فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 2005.
- 14- توما جورج خوري: سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، ط، 2000 .
- 15- جمال صبري فرج: تدريب القوة البليومترية (لتطوير القوى القوي)، در دلجة، عمان، ط1، 2010.
- 16- حامد عبد السلام زهران، علم النفس، نمو الطفل والمراهق، عالم الكتب، 1981 .
- 17- حسن سليمان علي: المدخل إلى التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، 1992.
- 18- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، ب/د/ط، منشأة المعارف بالإسكندرية، جلال حزي وشركائه، 1998.
- 19- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002 .
- 20- حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.
- 21- حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.
- 22- حسن السيد أبو عبده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، ط1، 2002.
- 23- حسن عبد الجواد: "كرة المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997.
- 24- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 25- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994.
- 26- خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017.
- 27- خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية والاجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015.
- 28- خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، ب ط، 1971 .
- 29- رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، بيروت، لبنان، ط2، 1986.

- 30- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج1، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1998.
- 31- زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: "الوسيط في الألعاب الصغيرة"، ط1، نسخة منهجية الناشر، الإسكندرية، مصر، 2007.
- 32- زهران السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2006.
- 33- سعدي محمد علفي بهادر :سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية ، الكويت ،1980.
- 34- صباح رضا جابر ، تدريب لاعب كرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، ط1 ، 1990.
- 35- عادل تركي حسن: كرة القدم تعليم وتدريب، ط1، مطبعة النيل، مصر، 2009.
- 36- عامر فاخر الشغاتي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان ، 2013 .
- 37- عبد الرحمان الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط، 1996.
- 38- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دارالفكرالعربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.
- 39- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: الاعداد البدني و التدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2002.
- 40- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- 41- علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية: تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، منشأة المعاهد، الإسكندرية، 2003.
- 42- عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998 .
- 43- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية " نظريات تطبيقات"، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- 44- غازي محمد صالح، هاشم ياسر حسن: "كرة القدم (التدريب الرياضي)"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013.

- 45- فاخر العاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، 1982 .
- 46- قاسم لزام صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لزام كماش: "أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم"، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010.
- 47- كمال درويش ، محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1984.
- 48- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، 1979 .
- 49- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1997.
- 50- كورث ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف: دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.
- 51- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1990 .
- 52- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط3، دار السعادة، مصر، 2003.
- 53- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004 .
- 54- محمد صبحي حسنين، احمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 55- محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
- 56- محمد كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الكتاب للنشر، 2000.
- 57- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة الجيزة، 2014.
- 58- محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، ط1، دار الينايبع، 2009.
- 59- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 60- مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، بيروت لبنان، دار حازم للطباعة والنشر والتوزيع 1898م.

- 61- مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009.
- 62- مصطفى السايح محمد، صلاح أنيس محمد: الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2009.
- 63- مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.
- 64- مفتي إبراهيم حماد: "الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 65- مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، ط1، 2004.
- 66- ممدوح محمدي ومحمد علي: الإعداد المهاري وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 67- مهند حسن البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
- 68- موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009.
- 69- موقف أسعد محمود: "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009.
- 70- نايف مفضي الجبور: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2012.
- 71- نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011.
- 72- نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي فلسفة نفسية فسيولوجية- بيوميكانيكية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 73- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002.
- 74- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.

75- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: "المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم"، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013.

ثالثا: المراجع باللغة الاجنبية.

76- Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, de boeck Bruxelles, 2008.

77- Bernard turpin :préparation et entrainement du footballeur ,edition Amphora,paris,1990.

78- Dekkar Nour Edine et Aut : « Technique D'évaluation physique ses Athlètes », Imprimerie du point sportif Alger, 1990.

79- Jean-Luc Layla et Remy Lacramp, Manuel Pratique se l'entraînement. Edition Amphora, Janvier, 2007.

80- Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, p213.

81- Michel Pradet : la preparation physique, INSEP publication, France, 2012 .

82- Philippe Leroux: Football planification et entrainement pour atteindre la performance, editions @mphora, 2006.

83- Riccardo Di Giminiani, Christiano Visca : Explosive strength and endurance adaptations in young elite soccer players during two soccer seasons. PLoS ONE, Volume 12, Issue 02,February 2017.

84- Tupin Bernard : « préparation et Entrainement du footballeur », Edition Anphera, Paris, 1990.

الملاحق



الملحق رقم (1) التسهيلات



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



جيجل ن: 04 / 24 / 2022

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الى السيد: **مريم ولفانجي السرياحي لبلدية**
رؤساء عبد الغامر (التجمع الرياضي لبلدية أ.ع.ق)

NRBEA

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفنا أن نتقدم لسيادتكم بطلب تقدم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية
أسمائهم، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير ندي رياضي.

أسماء الطلبة:

- 1- **بولحية هميل**
- 2- **بولصهار رابح**
- 3- **/**

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستفيدة



الملحق رقم (2) قائمة اللاعبين

الاسم واللقب	السن	الطول	الوزن
أحمية رائد	14	156	56
منداسي زكرياء	15	162	57
حرفوش أحسن	15	165	53
بوفليغة مهدي	15	159	58
بودراعة أيوب	15	152	56
بوباتة وليد	15	155	53
كركة حسام	15	156	57
بلحيمر محمد اسلام	14	160	53
فدسي جعفر	15	162	57
شوايب باسم	14	156	53
خلاف محمد الأمين	14	161	56
خلاف محمد	15	162	57
عيروج فريد	14	156	53
بن زيار آدم	14	162	58
بومالك علاء الدين	15	165	56
بوشامة محمد اسلام	15	159	57
شبتوي شوقي	14	152	53
جفافلية اسلام	15	159	56
قردوح فايز	15	163	54
فافة حسام الدين	14	159	56
بوخنفير وائل	14	159	56
مخالفة فارس	15	165	56
مجسم نسيم	14	161	56
بويرك عماد	15	162	57

الملحق رقم (3) نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية

1- اختبار نيلسون

اللاعب 04		اللاعب 03		اللاعب 02		اللاعب 01		المحاولة
R-test	test	R-test	test	R-test	test	R-test	test	
1,83	1,8	1,9	1,73	1,9	1,7	1,68	1,54	01 المحاولة
1,9	1,86	1,87	2,15	1,89	2,06	1,74	1,78	02 المحاولة
1,8	1,9	1,88	2,05	1,9	2,15	1,8	1,86	03 المحاولة
1,76	1,98	1,7	1,94	1,86	1,7	1,82	1,75	04 المحاولة
1,83	2	1,9	1,8	1,82	1,71	1,8	1,96	05 المحاولة
1,86	1,76	1,87	1,73	1,88	1,8	1,75	1,53	06 المحاولة
1,83	1,88333333	1,85333333	1,9	1,875	1,85333333	1,765	1,73666667	المتوسط الحسابي

1- اختبار المراوغة

test	R-test	اللاعب
15.18	15.20	01
14.85	14.90	02
13.06	13.10	03
15.09	15.10	04

الملحق رقم (4) نتائج اختبارات التجربة الرئيسية

1- اختبار نيلسون

1-1- العينة التجريبية

	اللاعب 01		اللاعب 02		اللاعب 03		اللاعب 04		اللاعب 05	
	القبلي	البعدي								
المحاولة 01	2,15	1,85	1,88	1,64	1,94	1,86	1,97	1,74	2,08	1,8
المحاولة 02	2,3	1,88	1,98	1,78	2,18	1,88	1,95	1,79	1,74	1,73
المحاولة 03	1,9	1,73	1,75	1,57	1,84	1,87	1,64	1,78	2,34	1,7
المحاولة 04	2	1,72	2,2	1,76	1,75	1,94	1,84	1,78	1,97	1,68
المحاولة 05	2,08	1,8	1,91	1,72	1,88	1,72	1,76	1,84	2,19	1,7
المحاولة 06	2,29	1,94	2,08	1,76	1,97	1,95	1,87	1,69	1,99	1,84
المتوسط الحسابي	2,12	1,82	1,97	1,71	1,93	1,87	1,84	1,77	2,05	1,74

	اللاعب 06		اللاعب 07		اللاعب 08		اللاعب 09		اللاعب 10	
	القبلي	البعدي								
المحاولة 01	2,05	1,9	1,95	1,86	1,99	1,73	2,04	1,9	2,12	2
المحاولة 02	2,15	1,88	1,97	1,88	1,92	1,85	2,01	1,93	2,05	1,98
المحاولة 03	2,1	2	1,75	1,75	1,82	1,7	1,95	1,86	1,98	1,89
المحاولة 04	2,04	1,95	1,91	1,72	1,87	1,69	1,91	1,8	2,01	1,79
المحاولة 05	2,2	2,1	2,01	1,9	1,95	1,78	1,95	1,96	1,94	1,86
المحاولة 06	1,9	1,75	1,98	1,8	1,9	1,74	1,85	1,72	1,9	1,78
المتوسط الحسابي	2,07	1,93	1,93	1,82	1,91	1,75	1,95	1,86	2	1,88

1-2- العينة الضابطة

	اللاعب 01		اللاعب 02		اللاعب 03		اللاعب 04		اللاعب 05	
	القبلي	البعدي								
المحاولة 01	2,08	2,25	1,78	2,09	2	1,72	1,84	2,13	1,92	1,81
المحاولة 02	1,88	2	2,18	2,03	1,94	1,83	1,68	2	1,97	1,72
المحاولة 03	2,14	1,88	1,74	2,11	1,84	1,88	1,93	1,96	1,93	1,88
المحاولة 04	1,96	2,18	2,07	2,19	2,28	1,88	1,87	2,1	2,16	1,72
المحاولة 05	1,94	1,94	2,26	2,23	1,94	1,84	1,95	1,78	1,94	1,72
المحاولة 06	2,26	2,03	1,85	2,25	2,2	1,93	1,84	1,84	2	1,83
المتوسط الحسابي	2,04	2,05	1,98	2,15	2,03	1,85	1,85	1,97	1,99	1,78

	اللاعب 06		اللاعب 07		اللاعب 08		اللاعب 09		اللاعب 10	
	القبلي	البعدي	القبلي	1,95	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
المحاولة 01	1,96	2	1,8	1,9	1,95	1,7	1,8	2,1	1,93	1,82
المحاولة 02	1,93	1,96	2,06	1,8	1,9	1,85	1,62	2,05	1,98	1,7
المحاولة 03	2,12	1,9	1,75	2,1	1,8	1,79	1,97	1,98	1,89	1,88
المحاولة 04	1,96	2,1	2,06	2,15	2,22	1,9	1,85	2,1	2,15	1,71
المحاولة 05	2,2	2,05	2,2	2,18	1,9	1,82	1,9	1,75	1,95	1,73
المحاولة 06	2	2,02	1,84	2,16	2	1,93	1,83	1,83	2,05	1,83
المتوسط الحسابي	2,03	2,01	1,95	2,05	1,96	1,83	1,83	1,97	1,99	1,78

2- اختبار المراوغة

العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعبين
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
12,20	13,50	14,43	14,85	01
12,35	14,10	13,25	13,60	02
13,02	14,35	14,05	13,90	03
13,40	15,01	13,35	13,41	04
12,80	14,30	14,15	14,20	05
11,90	13,10	14,50	14,50	06
11,40	12,93	13,85	14,10	07
12,00	13,03	12,70	12,90	08
12,98	14,15	14,65	14,70	09
13,01	13,90	12,34	13,50	10

الملحق رقم (5) البرنامج التدريبي

المعهد السعودي للتدريب
والبحوث والتطوير

المعهد السعودي للتدريب
والبحوث والتطوير

رقم الوحدة	اسم الوحدة	عدد الساعات	الهدف التعليمي	المحتوى التعليمي	الاساليب التعليمية	الوسائل التعليمية
01	مقدمة البرنامج	01	مقدمة البرنامج	مقدمة البرنامج	محاضرة	العرض
02	الهدف من البرنامج	01	الهدف من البرنامج	الهدف من البرنامج	محاضرة	العرض
03	الهدف من البرنامج	01	الهدف من البرنامج	الهدف من البرنامج	محاضرة	العرض
04	الهدف من البرنامج	01	الهدف من البرنامج	الهدف من البرنامج	محاضرة	العرض
05	الهدف من البرنامج	01	الهدف من البرنامج	الهدف من البرنامج	محاضرة	العرض
06	الهدف من البرنامج	01	الهدف من البرنامج	الهدف من البرنامج	محاضرة	العرض
07	الهدف من البرنامج	01	الهدف من البرنامج	الهدف من البرنامج	محاضرة	العرض
08	الهدف من البرنامج	01	الهدف من البرنامج	الهدف من البرنامج	محاضرة	العرض
09	الهدف من البرنامج	01	الهدف من البرنامج	الهدف من البرنامج	محاضرة	العرض
10	الهدف من البرنامج	01	الهدف من البرنامج	الهدف من البرنامج	محاضرة	العرض

رقم الوظيفة	الدرجة	الجنس	المرحلة	المكان	ملاحظات
1	1	م	1	1	1
2	2	م	2	2	2
3	3	م	3	3	3
4	4	م	4	4	4
5	5	م	5	5	5
6	6	م	6	6	6
7	7	م	7	7	7
8	8	م	8	8	8
9	9	م	9	9	9
10	10	م	10	10	10
11	11	م	11	11	11
12	12	م	12	12	12
13	13	م	13	13	13
14	14	م	14	14	14
15	15	م	15	15	15
16	16	م	16	16	16
17	17	م	17	17	17
18	18	م	18	18	18
19	19	م	19	19	19
20	20	م	20	20	20
21	21	م	21	21	21
22	22	م	22	22	22
23	23	م	23	23	23
24	24	م	24	24	24
25	25	م	25	25	25
26	26	م	26	26	26
27	27	م	27	27	27
28	28	م	28	28	28
29	29	م	29	29	29
30	30	م	30	30	30
31	31	م	31	31	31
32	32	م	32	32	32
33	33	م	33	33	33
34	34	م	34	34	34
35	35	م	35	35	35
36	36	م	36	36	36
37	37	م	37	37	37
38	38	م	38	38	38
39	39	م	39	39	39
40	40	م	40	40	40
41	41	م	41	41	41
42	42	م	42	42	42
43	43	م	43	43	43
44	44	م	44	44	44
45	45	م	45	45	45
46	46	م	46	46	46
47	47	م	47	47	47
48	48	م	48	48	48
49	49	م	49	49	49
50	50	م	50	50	50
51	51	م	51	51	51
52	52	م	52	52	52
53	53	م	53	53	53
54	54	م	54	54	54
55	55	م	55	55	55
56	56	م	56	56	56
57	57	م	57	57	57
58	58	م	58	58	58
59	59	م	59	59	59
60	60	م	60	60	60
61	61	م	61	61	61
62	62	م	62	62	62
63	63	م	63	63	63
64	64	م	64	64	64
65	65	م	65	65	65
66	66	م	66	66	66
67	67	م	67	67	67
68	68	م	68	68	68
69	69	م	69	69	69
70	70	م	70	70	70
71	71	م	71	71	71
72	72	م	72	72	72
73	73	م	73	73	73
74	74	م	74	74	74
75	75	م	75	75	75
76	76	م	76	76	76
77	77	م	77	77	77
78	78	م	78	78	78
79	79	م	79	79	79
80	80	م	80	80	80
81	81	م	81	81	81
82	82	م	82	82	82
83	83	م	83	83	83
84	84	م	84	84	84
85	85	م	85	85	85
86	86	م	86	86	86
87	87	م	87	87	87
88	88	م	88	88	88
89	89	م	89	89	89
90	90	م	90	90	90
91	91	م	91	91	91
92	92	م	92	92	92
93	93	م	93	93	93
94	94	م	94	94	94
95	95	م	95	95	95
96	96	م	96	96	96
97	97	م	97	97	97
98	98	م	98	98	98
99	99	م	99	99	99
100	100	م	100	100	100

- الحصة التدريبية : رقم 06

- الهدف : الاستجابة وفق الإشارة

- زمن الوحدة : 45 د

- الأدوات : صفاة ، ميثاق ، كرات عادية.

المرحلة	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة	زمن الإداء
المرحلة تمهيدية	- شرح هدف الحصة - تسخين كامل لعضلات الجسم من الاعلى الى الاسفل					10د
المرحلة الرئيسية	التمرين 01:تضعين على استقامة واحدة مع نقطة 7متر بينهما 12متر يقف المدرب عن نقطة 7متر حاملا كلتا يديه مقابل اللاعب الذي يحمل الكرة، وعند اسقاط المدرب احدى اليدين يتجه اللاعب نحو تلك الجهة يلف حول القمع ويسدد نحو المرمى.	03	06	%100	02د	10د
	التمرين 02:لاعب او مدرب على خط 6متر واللاعبين في صف واحد على خط 9متر يتبادل الكرة مع المدرب وعند رفع المدرب احدى اليدين يذهب اللاعب في تلك الجهة ويسدد اما اذا رفع كلتا اليدين يرتقي ويسدد.	03	04	%100	02د	10د
	التمرين 03:الجلوس على شكل دائرة مع قيام لاعب واحد بالجري حول هذه الدائرة و الذي يلمسه يقوم ويحاول الإمساك به بسرعة والجلوس مكانه	03	01	%100		10د
المرحلة الختامية	تمرنات لتمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم					05د

- المحصة التدريبية : رقم 08

- الهدف : سرعة الاستجابة في الكرات المرتدة

- زمن الوحدة : 45 د

- الادوات : صفارة ، ميقاني ، كرات عادية.

المرحلة	التمرين	المجموعات	التكرارات	الشدة	الراحة	زمن الاداء
المرحلة تأهيلية	- شرح هدف المحصة - تسخين كامل لعضلات الجسم من الاعلى الى الاسفل					05د
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: يقف اللاعبون في شكل مجموعة عند خط المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق الأول بأقصى سرعة ممكنة الى خط 9متر ثم العودة الى خط 6متر مع استقبال كرة من الزميل الذي يعد ويسدد ثم ينطلق الى خط المنتصف والرجوع الى خط 6متر يستقبل كرة اخرى ويسدد ثم العودة الى خط 9متر الرجوع لخط 6متر استقبال كرة والتسديد في وجود حارس المرمى.	03	06	%100	02د	10د
	التمرين 02: نفس التمرين السابق لكن استلام الكرة يكون من الجانبين.	03	06	%100	02د	10د
	التمرين 03: تشكيل فريقين مع محاولة كل فريق تمرير 10 تمريرات صحيحة بدون قطع الكرة من طرف الفريق الاخر.	03	01	%100	02د	10د
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم					05د

الملحق رقم (6) يبين نتائج المعالجة الإحصائية ببرنامج Spss

1- نيلسون:

1-1- تكافؤ العينتين في اختبار نيلسون:

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=تكافؤ. نيلسون
/CRITERIA=CI (.95) .

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضابطة العينة		10	1,9650	,07246	,02291
نيلسون. تكافؤ					
التجريبية العينة		10	1,9660	,09698	,03067

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	,969	,338	-,026	18	,979	,00100	,03828	-,08143	,07943
نيلسون. تكافؤ									
Hypothèse de variances inégales			-,026	16,661	,979	,00100	,03828	-,08189	,07989

1-2- المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة:

(PAIRED) ضابطة. نيلسون. بعد. اختبار WITH ضابطة. نيلسون. قبل. اختبار T-TEST PAIRS= /CRITERIA=CI (.9500) /MISSING=ANALYSIS.

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 ضابطة. نيلسون. قبل. اختبار	1,9650	10	,07246	,02291
ضابطة. نيلسون. بعد. اختبار	1,9440	10	,12747	,04031

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & ضابطة. نيلسون. قبل. اختبار ضابطة. نيلسون. بعد. اختبار	10	-,078	,830

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 - ضابطة. نيلسون. قبل. اختبار ضابطة. نيلسون. بعد. اختبار	,02100	,15147	,04790	-,08736	,12936	,438	9	,671

1-3- المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية:

T-TEST PAIRS=تجريبية. نيلسون. بعد. اختبار WITH تجريبية. نيلسون. قبل. اختبار (PAIRED)

/CRITERIA=CI (.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	تجريبية. نيلسون. قبل. اختبار	10	,08394	,02654
	تجريبية. نيلسون. بعد. اختبار	10	,07106	,02247

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & تجريبية. نيلسون. قبل. اختبار تجريبية. نيلسون. بعد. اختبار	10	,273	,446

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 - تجريبية. نيلسون. قبل. اختبار تجريبية. نيلسون. بعد. اختبار	,16200	,09402	,02973	,09474	,22926	5,449	9	,000

1-2- المقارنة في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية:

T-TEST GROUPS=VAR00002 (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=المقارنة.في.الاختبار.بعد.نيلسون.
 /CRITERIA=CI (.95) .

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المقارنة. في. الاختبار. بعد. نيلسون.	الضابطة العينة	10	1,9440	,12747	,04031
	التجريبية العينة	10	1,8150	,07106	,02247

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
المقارنة. في. الاختبار. بعد. نيلسون.	Hypothèse de variances égales	5,051	,037	2,795	18	,012	,12900	,04615	,03204	,22596
	Hypothèse de variances inégales			2,795	14,101	,014	,12900	,04615	,03008	,22792

2- المراجعة:

2-1- تكافؤ العينتين في اختبار نيلسون:

T-TEST GROUPS=VAR00002 (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=المراجعة.تكافؤ
 /CRITERIA=CI (.95) .

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضابطة العينة		10	13,9660	,62174	,19661
المراجعة.تكافؤ التجريبية العينة		10	13,8370	,67948	,21487

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	,130	,722	,443	18	,663	,12900	,29125	-,48289	,74089
Hypothèse de variances inégales			,443	17,86 0	,663	,12900	,29125	-,48323	,74123

2-2- المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة:

T-TEST PAIRS= (PAIRED) ضابطة .مراوغة .بعد .اختبار WITH ضابطة .مراوغة .قبل .اختبار
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	ضابطة .مراوغة .قبل .اختبار	10	,62174	,19661
	ضابطة .مراوغة .بعد .اختبار	10	,78812	,24923

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & ضابطة .مراوغة .قبل .اختبار ضابطة .مراوغة .بعد .اختبار	10	,891	,001

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyen ne	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 - ضابطة .مراوغة .قبل .اختبار ضابطة .مراوغة .بعد .اختبار	,23900	,36620	,11580	-,02296	,50096	2,064	9	,069

2-3- المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية:

T-TEST PAIRS=تجريبية.مراوغة.بعد.اختبار WITH تجريبية.مراوغة.قبل.اختبار (PAIRED)

/CRITERIA=CI (.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	تجريبية.مراوغة.قبل.اختبار	10	,67948	,21487
	تجريبية.مراوغة.بعد.اختبار	10	,63184	,19981

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & تجريبية.مراوغة.قبل.اختبار تجريبية.مراوغة.بعد.اختبار	10	,918	,000

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 تجريبية.مراوغة.قبل.اختبار - تجريبية.مراوغة.بعد.اختبار	1,33100	,26888	,08503	1,13865	1,52335	15,654	9	,000

2-2- المقارنة في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية:

T-TEST GROUPS=VAR00002 (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=المقارنة.في.الاختبار.بعد.المرآوة.
 /CRITERIA=CI (.95) .

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضابطة العينة مرآوة.بعد.الاختبار.في.المقارنة		10	13,7270	,78812	,24923
التجريبية العينة		10	12,5060	,63184	,19981

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales في.المقارنة .الاختبار. بعد.	,611	,445	3,822	18	,001	1,22100	,31943	,54990	1,89210
Hypothèse de variances inégales مرآوة			3,822	17,187	,001	1,22100	,31943	,54762	1,89438

الملحق رقم (7) يبين إجازات اللاعبين

<p>  LICENCE U15 n° 00744181218 CLUB : NRBEA NOM : FEDSI PRENOM : DJAFAR NE LE : 09/03/2007 JJJEL Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022 </p> 	<p>  Licence U15 n° 01103181200 CLUB : NRBEA NOM : CHOUAIB PRENOM : BESSAM NE LE : 30/04/2008 à TAHER Grp Sanguin: B+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022 </p> 
<p>  Licence U15 n° 00011181243 CLUB : NRBEA NOM : KRIKA PRENOM : HOUSSEM NE LE : 01/01/2007 à GUELMA Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022 </p> 	<p>  Licence U15 n° 04182181215 CLUB : NRBEA NOM : BELHIMEUR PRENOM : MOHAMMED ISLAM NE LE : 06/11/2008 à JJJEL Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022 </p> 
<p>  Licence U15 n° 01416181222 CLUB : NRBEA NOM : BOUDRAA PRENOM : AYOUB NE LE : 07/05/2007 à JJJEL Grp Sanguin: B+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022 </p> 	<p>  Licence U15 n° 02414181871 CLUB : NRBEA NOM : BOUBATA PRENOM : WALID NE LE : 16/07/2007 JJJEL Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022 </p> 
<p>  Licence U15 n° 03374181221 CLUB : NRBEA NOM : HARFOUCHE PRENOM : AHSENE NE LE : 30/09/2007 à JJJEL Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022 </p> 	<p>  Licence U15 n° 01334181212 CLUB : NRBEA NOM : BOUFELIGHA PRENOM : MEHDI NE LE : 30/04/2007 à JJJEL Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022 </p> 
<p>  Licence U15 n° 00391181214 CLUB : NRBEA NOM : AHMIA PRENOM : RAID NE LE : 01/02/2008 à JJJEL Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022 </p> 	<p>  Licence U15 n° 01944181209 CLUB : NRBEA NOM : MENDACI PRENOM : ZAKARIA NE LE : 14/06/2007 à JJJEL Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022 </p> 

FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LELIT FOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U15 n° 02701181198

CLUB : NRBEA
NOM : GUERDOUH
PRENOM : FAIZ
NE LE : 16/11/2007 à TAHER
Grp Sanguin: A+
SAISON SPORTIVE:
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LELIT FOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U15 n° 01054181197

CLUB : NRBEA
NOM : FAFA
PRENOM : HOUSSAM EDDINE
NE LE : 29/03/2008 à JJEL
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE:
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LELIT FOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U15 n° 02282181714

CLUB : NRBEA
NOM : CHEBOUTI
PRENOM : CHAOUKI
NE LE : 23/08/2008 TAHER
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE:
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LELIT FOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U15 n° 03101181205

CLUB : NRBEA
NOM : DJEFAFLIA
PRENOM : ISLEM
NE LE : 19/08/2007 à SOUK AHRAS
Grp Sanguin: A+
SAISON SPORTIVE:
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LELIT FOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U15 n° 00346181211

CLUB : NRBEA
NOM : BOUMALEK
PRENOM : ALA EDDINE
NE LE : 28/02/2007 à TAHER
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE:
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LELIT FOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U15 n° 03025181219

CLUB : NRBEA
NOM : BOUCHAMA
PRENOM : MOHAMMED-ISLAM
NE LE : 23/12/2007 à TAHER
Grp Sanguin: A+
SAISON SPORTIVE:
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LELIT FOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U15 n° 01257181715

CLUB : NRBEA
NOM : AIRLOUDJ
PRENOM : FARID
NE LE : 15/05/2008 TAHER
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE:
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LELIT FOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U15 n° 01710181837

CLUB : NRBEA
NOM : BENZIAR
PRENOM : ADEM
NE LE : 27/06/2008 TAHER
Grp Sanguin: B+
SAISON SPORTIVE:
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LELIT FOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U15 n° 03098181208

CLUB : NRBEA
NOM : KHELLAF
PRENOM : MOHAMMED EL AMINE
NE LE : 22/08/2008 à JJEL
Grp Sanguin: A+
SAISON SPORTIVE:
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LELIT FOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U15 n° 00994181217

CLUB : NRBEA
NOM : KHELLAF
PRENOM : MOHAMMED
NE LE : 20/05/2007 TAHER
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE:
2021/2022




FEDERATION TUNISIENNE DE FOOTBALL
 UNION FEDERALE DE FOOTBALL DE TUNISIE
 LECL. FEDERAL DE TUNISIE DE JIJEL
Licence U15 n° 03801181210


CLUB : NRBEA
NOM : MEDJEMEM
PRENOM : NASSIM
NE LE : 07/10/2008 à JIJEL
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE: 2021/2022




FEDERATION TUNISIENNE DE FOOTBALL
 UNION FEDERALE DE FOOTBALL DE TUNISIE
 LECL. FEDERAL DE TUNISIE DE JIJEL
Licence U15 n° 01976181206


CLUB : NRBEA
NOM : BOUIREK
PRENOM : AIMED
NE LE : 27/08/2007 à TAHER
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE: 2021/2022




FEDERATION TUNISIENNE DE FOOTBALL
 UNION FEDERALE DE FOOTBALL DE TUNISIE
 LECL. FEDERAL DE TUNISIE DE JIJEL
Licence U15 n° 01093181216


CLUB : NRBEA
NOM : MEKHALFA
PRENOM : FARES
NE LE : 31/05/2007 à TAHER
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE: 2021/2022




FEDERATION TUNISIENNE DE FOOTBALL
 UNION FEDERALE DE FOOTBALL DE TUNISIE
 LECL. FEDERAL DE TUNISIE DE JIJEL
Licence U15 n° 00469181201


CLUB : NRBEA
NOM : BOUKHENFIR
PRENOM : WAIL
NE LE : 21/02/2008 à TAHER
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE: 2021/2022




FEDERATION TUNISIENNE DE FOOTBALL
 UNION FEDERALE DE FOOTBALL DE TUNISIE
 LECL. FEDERAL DE TUNISIE DE JIJEL
Licence ENTRAINEUR n° 18084


CLUB : NRBEA CATEGORIE: U15
NOM : LAHLEF
PRENOM : SALHEDDINE
NE LE : 23/02/1990 JIJEL
Grp Sanguin : A+
SAISON SPORTIVE: 2021/2022





ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سعة الاستجابة في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر أقل من 15 سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 لاعبا قسمت لمجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 12 لاعبا في كل مجموعة للموسم الرياضي 2022/2021، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، واستخدمت الاختبارات البدنية كأداة بحث، واعتمدنا في الدراسة الميدانية على وحدات تدريبية وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (SPSS)، لتحليل وتفسير النتائج المتحصّل عليها في تنمية سرعة الاستجابة وتحسين مهارة المراوغة من خلال الحصص التدريبية المطبقة وهذا على لاعبي كرة القدم النادي الرياضي بلدية الأمير عبد القادر صنف أصغر أقل من 15 سنة.

حيث توصل الباحثان أن البرنامج التدريبي المطبق لتنمية سرعة الاستجابة له اثر في تحسين مهارة المراوغة ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المهارة من خلال الاختبارات المطبقة وهذا لصالح الاختبارات البعدية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي - سرعة الاستجابة - المراوغة - كرة القدم.

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية:

The study aims to identify the extent to which the proposed training programme to develop response capacity improves the dribbling skills of footballers with a younger rating of less than 15 years old. To this end, the study was conducted on a sample of 20 players divided into two control and experimental groups of 12 players per group for the 2021/2022 sporting season. The study used the experimental curriculum appropriate to the nature of the study. and physical tests were used as a research tool, and in the field study we relied on training modules and data was collected through tribal and remote tests and processed using the statistical package system programme (SPSS), to analyze and explain the results obtained in developing the speed of response and improving the skill of evasion through the training classes applied to the football club players of Prince Abdul Qader Municipality classified younger than 15 years.

The two researchers found that the training programme applied to develop the speed of response has an impact on improving the skill of evasion. This is demonstrated by the existence of statistically significant differences between tribal and post-graduate measurements of this skill through applied tests and this is for the benefit of remote tests.

Keywords: Training Program - Response Speed - Dribbling - Football.