وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

تخصص: التحضير البدني الرياضي

بعنوان:

أثر وحدات التدريب بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهارتي التمرير والتصويب لدي لاعبي كرة القدم صنف u13

(دراسة ميدانية: لفريق نادي الفرسان صنف u13)

اعداد الطالبين:

- زيوان ياسر
- قحام نورالدين

اشراف الأستاذ :

-بن عالية عبد الهادي

السنة الجامعية: 2022/2021م

شكـر وتـقـديـر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نور الهدى سيدنا محمد الصادق الامين وعلى آلة وصحبه العز الميامين ومن سار على هديه الى يوم الدين

وبفضل الله وعونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع للنور ف الحمد لله على فضله أتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف والموجه الدكتور والأستاذ الكريم "بن عالية الهادي"

كما نتقدم بالشكر أيضـا إلى كل أسـاتذة القسم الذين أشرفوا على تدريسنا خـلال مشوارنا الدراسـي والذين لم يبخلوا علينا بتوجيه النصائح ومد سند العون في إنجاز هذا العمل المتواضع وإخراجه إلى النور.

كما لا ننسى الأصدقاء الذين لم يبخلوا علينا بجهد وبنصائح قيمة وأخيرا أشكر كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة.

الاهــداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد

بعدما رست سفينة هذا البحث عل شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء بعبارات الليل أم بعبارات النهار.
إلى.....أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل على يوما بروحه وماله، إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المق ام الراسخ في ذهني وأفكاري. إلى .....أبي الغالي

.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون الق لب بلا استئذان إلى اخوتي واخواتي وابنائهما وإلى كل الأهل والأقارب.

قحام نورالدين

الاهــداء

ثمرة جهدي وتعبً هذا إلى من جعل الله النظر إلٌهما عبادة، إلى من هما أحق الناس بصحبة، إلى أول اسم تلفظت به شفتاي، إلى منبع المحبة والحنان أمً الغالٌية أطال الله فً عمرها.

الي الذي رسم ظلال النجاح أمامً وتكبد العناء لإسعادي، إلى من ساندنً طوال مشواري

الدراسًي أبً العزيز أطال الله فً عمره

الي اخوتي واخواتي واخي .

إلى كل من تربطنً بهم صداقة طٌيبة أخي فتحي ،

إلى كل الزملاء والأصدقاء فًي الدراسة

من الابتدائية إلى الجامعة

إلى كل من ساندنًي فمشواري دراستي سواء من قريٌب أو من بعٌيد.

زيوان ياسر

قائمة المحتويات	
العنوان	الصفحة
الشكر والتقدير	أ
الاهداء	ب
قائمة المحتويات	ت
قائمة الجداول	ث
قائمة الاشكال	ج
ملخص الدراسة بالغة العربية	ح
ملخص الدراسة بالغة الأجنبية	خ
مقدمة	1
الفصل التمهيد	
1. إشكالية	4
2. فرضيات الدراسة	5
3. اهداف الدراسة	5
4. أهمية الدراسة	5
5. أسباب اختيار الموضوع	6
6. مفاهيم و مصطلحات الدراسة	6
7. الدراسات السابقة و المشابهة	9
8. التعليق علي الدراسات السابقة و المشابهة	14
الجانب النظري	
الفصل الأول : التدريب الرياضي	
تمهيد	19
1. تدريب الرياضي	20
1. 1 تعريف التدريب الرياضي	20
1. 2 مفهوم التدريب الرياضي	21
1. 3 خصائص التدريب الرياضي	22
1. 4 اهداف التدريب الرياضي	23
1 , 5 أنواع التدريب الرياضي	24
1. 6 وحدات التدريب	24
2. طرق التدريب	28
2. 1 طريقة التدريب المستمر	28
2. 2 طريقة التدريب فارتيك	29

2. 3 طريقة التدريب الفتري	29
2. 4 طريقة التدريب تزايد السرعة	31
2 .5 طريقة تدريب اللعب	31
2. 6 طريقة التدريب الدائري	31
2. 7 طريقة التدريب التكراري	33
الخلاصة	38
الفصل الثاني : كرة القدم	
تمهيد	40
2. 1 نبده تاريخية عن كرة القدم	41
2. 2 كرة القدم في الجزائر	42
2. 3 مفهوم كرة القدم	43
2. 4 خصائص كرة القدم	43
2. 5 مهارات الأساسية في كرة القدم	44
2. 6 مهارات الأساسية بدون كرة	45
2. 7 مهارات الأساسية بالكرة	46
الخلاصة	50
الفصل الثالث : المراهقة	
تمهيد	52
3 .1 تعريف المراهقة	53
3 .2 مراحل المراهقة	53
3. 3 خصائص النمو للمرحلة العمرية	54
3. 4 مشكلات المراهقة	60
3. 5 اهمية الرياضة بنسبة للمراهقين	61
الخلاصة	62
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة	
التمهيد	65
4. 1 الدراسة الاستطلاعية	66
4. 2 المنهج المتبع	66
4. 3 مجتمع و عينة الدراسة	67
4. 4 مجالات الدراسة	68
4. 5 متغيرات الدراسة	69

4. 6 أدوات وتقنيات الدراسة	69
4. 7 المعالجة الإحصائية	73
4. 8 صعوبات الدراسة	77
الخلاصة	78
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
التمهيد	80
5. 1 عرض وتحليل نتائج الدراسة	81
5. 1. 1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولي	81
5. 1. 2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	85
5. 2 مناقشة النتائج علي ضوء الفرضيات	91
5. 2. 1 مناقشة نتائج الفرضية الاولي	91
5. 2. 2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية	92
الاستنتاج العام	94
الاقتراحات و التوصيات	94
خاتمة	96
قائمة المصادر والمراجع	97
الملاحق	

قائمة الجداول:

العنوان	الصفحة
الجدول رقم (1) : يوضح خصائص المرحلة العمرية لصفات البدنية	59
جدول رقم (2): معامل الثبات للاختبارات المقترحة	71
الجدول رقم (3): يبين معامل الصدق للاختبارات المقترحة	72
الجدول رقم (4): يمثل متوسط الحسابي والانحراف المعياري وقينت (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدي لاختبار التمرير للمجموعة الضابطة.	81
لجدول رقم (5): يمثل متوسط الحسابي والانحراف المعياري وقينت (ت) المحسوبة القياسين القبلي والبعدي لاختبار التمرير للمجموعة التجربة.	83
الجدول رقم (6): يمثل متوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمت (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدي لاختبار التصويب للمجموعة الضابطة.	85
الجدول رقم (7): يمثل متوسط الحسابي والانحراف المعياري وقينت (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدي لاختبار التصويب للمجموعة التجريبية	87
الجدول رقم (8) :يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	89

قائمة الاشكال

العنوان	الصفحة
الشكل رقم (1): يوضح متوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبار القبلي والبعدي للتمرير للمجموعة الضابطة	82
الشكل رقم (2) : يوضح متوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبار القبلي والبعدي للتمرير للمجموعة التجريبية	84
الشكل رقم(3) : يوضح متوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبار القبلي والبعدي للتصويب للمجموعة التجريبية	86
الشكل رقم (4) : يوضح متوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبار القبلي والبعدي للتصويب للمجموعة الضابطة	88
الشكل رقم (5): يوضح قيمة (ت) المحسوبة للقياس البعدي بين افراد المجموعتين التجريبية وضابطة	90

ملخص البحث

تاثير الوحدات التدريبة بطريقة تدريب التكراري في تطوير مهارتي " التمرير والتصويب " لدي لاعبي كرة القدم u13

"دارسة ميدانية لفريق نادي الفرسان كرة القدم صنف U13 "

ملخص البحث باللغة العربية:

تهدف الدراسة الي معرفة تأثير الوحدات التدريبة بطريقة التدريب التكراري علي تطوير مهارتي التمرير والتصويب لدي لاعبي كرة القدم صنف .u13

حيث شملت عينة الدراسة 20 لاعب لفريق نادي الفرسان لكرة القدم صنف u13 وقد تم تقسيمهم بشكل عشوائي الي مجموعتين، مجموعة تجربيه ومجموعة ضابطة أي عشر لاعبين لكل مجموعة حيث تدربت مجموعة التجريبية على وحدات تدربيه بطريقة التدريب تكراري اما المجموعة الضابطة فقد تدربت علي وحدات بأساليب عشوائية. وتم اعتماد علي اختبارات المهارية قبلية وبعدية كاأدات لدراسة وهدا لمعرفة مدي فعالية الوحدات التدريبة بطريقة التدريب التكراري في تنمية مهارتي (التمرير والتصويب) قيد الدراسة. كما اعتمدنا على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج spssوتم اعتماد علي كل من المتوسط الحسابي الانحراف المعياري معامل الارتباط بيرسون Tستودنت للعينات منفصلتين

وفيي الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير اسفرت النتائج الدراسة عن تحقيق الفرضيات المقترحة وكشفة مدي تاثير طريقة التدرب التكراري في تنمية مهارتي التمرير والتصويب لدي لاعبي كرة القدم صنف u13

الكلمات الدالة: وحدات التدريبة، التدريب التكراري، كرة القدم ومهارتي التمرير والتصويب صنف u13

Summary of the research in English :

The study aims to know the effect of the training units using the repetitive training method on improving the passing and shooting skills of U13 football players. The study sample included 20 players for the Al-Forsan youth football team, class u13, and they were randomly divided into two groups, an experimental group and a control group, meaning ten players for each group. The experimental group trained on training units in a repetitive manner, while the control group trained on units using random methods. Pre and post skill tests were relied on as tools for studying this to find out the effectiveness of the units trained by the repetitive training method in developing my skills (passing and shooting) under study. We also relied on the following statistical means: the spss program, and it was relied on each of the arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient T, for the two separate samples. In the latter, and after the process of analysis and interpretation, the results of the study resulted in achieving the proposed hypotheses and revealing the extent of the effect of the repetitive training method in developing the skills of passing and shooting among soccer players, class u13

Keywords: training units, repetitive training, football and the skills of passing and shooting, class u13.

الـمقدمـــــة:

يعتبر المجال الرياضي في عصرنا هدا من بين أهم المجالات ذات من طـرف شعوب العام صفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة، ادا انها تشكل العبة الأولـي في مستوي العالم من حيث عدد ممارسين و المشاهدين لها، حيث نري مستوي الفرق الرياضية يوم بعد يوم حيث صبح أداء المهارات يتميز بقوة والسرعة و الأداء الفني العالي، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي علي درجة عالية من التفاهــم

والاتقـان ولكـي نحقق هدا المستوي ونسـايره وجب علينا معرفة الطريق الصحيح وتحديد وسائل والمحتوي المناسب وفقا لما تتطلب بالمباريات. وعلى ضوء دالك يتم اعداد الاعب مند صغر بالكم والكيف الدي يؤهله لان يكو لاعب دو كفاءة مهريةوخطيطة تمكنه من انجاز الوجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاد القرار في الوقت المناسب طوال المباراة.

وتحضي رياضة كرة القدم باهتمام كبير على مستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتغيرة وتتباين وتتعقد طبيعة المنافسة بها الاحتواءها على مهارات فنية متعددة. ويعتبر الاهتمام بناشئين لكونهم البدرة الأساسية الرياضية، لكونها هده المرحلة تثبيت واتقان المهارات الحركيـة.الرياضية لذا يتم من خلالاها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارية والفنية والنواحي الخطيطة على أن الأبحاث العلمية التي تجري الاعداد وتطوير برامج تدريبيهفي كرة القدم تلعب دورا في تقدمها وهدا يشير اليه كل من مختار وندي وعبد الفتاح علي تدريب الحديث لكرة القدم، وهو عملية تربوية تبني علي أسس ومبادئ العلمية ادا تعمل علي تنمية وتطوير صفات البدنية للاعب من قوة سرعة ورشاقة ومرونـة.وارتـفاع بقدرته الفنية وماهريه وكتساب خبرات خطيطةمتعددة. وهدا يكون موازي مع تخطيط سليم فان تحقيق النتائج العالية لا تكون محطة الصدفة انما نتيجة تخطيط طويل المدي دو اهداف محددة وبما ان جانب المهاربأحد أعمدة جوانب الرياضة كرة القدم علي المدرب الاهتمام به وبحث عن أساليب وطرق مناسبة لتطوير وتحسين ورفع من قدارت الاعب في هدا الجانب.

ان التدريب الرياضي ليس عملا عشوائيا يحيث لا يستطيع أي فرد ان يقوم به وانما له اخصائيين مؤهلين ومكونين تكويننا عالمي مبني علي الأسس و المبادئ العلمية و النظرية الصحيحة، وله معرفة ودراية

شاملة بجميع عناصر الأساسية الأسلوب الأمثل لتكوين الرياضي العالمي، ويقول العالم " ما تفيف "

(وهو اعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والمهارية والخطيطة والعقلية والنفسية والخلقية. عن طريق ممارية التمرينات البدنية ومن اهم أساليب التدريب أسلوب التدريب التكراري حيث يعتر أسلوب او نطام في تدريب يكون فيه حمل التدريب يكون مقنن حسب الهدف المخطط له أضافه الي فترة راحة تكون مقننة وفقا لاحتياجاتالاعب). ومن هدا منطلق أردنا نحن الباحثين معرفة اثر وحدات التدريبة بطريقة التدريب التكراري في تحسين بعض المهارات الأساسية لاعبي كرة القدم صنف u13. بتطبيق اختبارات قبلية ووضع وحدات تدربية بطريقة التدريب التكراري ،وقيام بالاختبارات البعدية وانطلاقا من متغيرات الدراسة قمنا بتقسيم عملنا هدا الي خمس فصول اضافة الي الجانب التمهيديوالدي تطرقنا فيه الي إطار العام للدراسة:الإشكالية،الفرضيات، أهداف الدراسة أهمية الدراسة أسباب اختيار الموضوع، المفاهيم والمصطلحات الدراسات السابقة والمشابهة وتعليق عليها. يليه الفصل الأول الدي كان تحت عنوان التدريب الرياضي والدي جاءت في محتواه كل ما يخص التدريب الرياضي.

اما الفصل الثاني الدي كان تحت عنوان كرة القدم تناولنا فيه كل ما يخص كرة القدم من مفهوم وخصـائص والمهارات اما الفصل الثالث جاء بعنوان المراهقة حيث جاء في محتواه كل ما يخص المراهقة والفئة العمرية اما محتوي الفصل الرابع تحدثنا فيه علي الإجراءات المنهجية و الميدانية للدراسة لنخرج في الفصل الأخير الي عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة و اقتراحات نرها حلا للإشكالية موضوع الدراسة.

الفصل التمهيدي

1-الإشــكـالـيــة:

أصبحت كرة القدم الحديثة تعتمد علي أسس علميـة في التدريب من اجل الوصــول باللاعبين الي اعلي مستوي من كل نواحي (البدنية المهارية، الخطيطة، النفسية الذهنية، الحركية) وفق برامج تدريبية تتناسب مع فترات و مراحل التدريب المحتفلة , وتعتبر طريقة التدريب التكراري من بين الطرق التــي يعتمد عليها المدربين في بناء برامجهم التدريبة , حيث تتميز هده الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء مـع إعـطاء فترات الراحة طويلة نسبيا بين تكرارات لتحقيق الأداء بدرجة شدة عاليـة .

وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الرئيسة في وحدة التدريب اليومية، إد تمثل قاعدة أساسية للعبة وبدون اتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيد الخطــط الملقاة علي عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطط اللعــب المختلفة اثناء المبراة ومن بين هده المهارات (التصويب و التمرير) حيث تسهم في ارباك الخصم وعدم قدرته علي سيطرة علي مجريات اللعب و الأداء و القدرة علي اختراق الدفــاع و الوصول الي مرمي و احراز الهدف.

وتأسيسـا علي ذللك وجب علي المدربين بناء المدربين بناء برامج تدربية ملائمة للمهارات الأســـسية من اجل تطويرها و الوصول بمستوي اللاعبين الي درجة لتي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعنصره المختلفة , ومن خلال ما لوحظ في مختلف نتائج مبارياــت البطولة الولائية للفئات الصغرى لولاية جيجل مقارنة مع ما وصلت اليه الكرة علي المستوي الوطني و الدولي قمنا بطرح التساؤل الرئيسي التالي : هل تؤثر الوحدات التدربية بطريقة التدريب التكراري علي تطوير مهارتي التمــرير و التصويب لدي لاعبي كرة الــقدم صنف u13 ؟

- هل تؤثر الوحدات التدربية بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهارة التمرير لدي لاعبي كرة القدم صنف U13؟

- هل تؤثر الوحدات التدربية بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهارة التصويب لدي لاعبي كرة القدم صنف U13؟

2 – الفرضـــيـــات:

2 – 1 – الفرضـــية الرئيسة:

- تؤثر الوحدات التدريبة بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهاراتي (التمرير والتصويب) لدي لاعبي كرة القدم صنفu13.

2 – 2 – فرضيات الفرعية:

– تؤثر الوحدات التدريبة بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهارة التمرير لدي لاعبي كرة القدم صنف. U13

– تؤثر الوحدات التدريبة بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهارة التصويب لدي لاعبي كرة القدم صنف U13.

3–اهداف الدراسة:

تم تحديد هذه الأهداف بناء على فرضيات الدراسة:

– معرفة مدي تأثير الوحدات التدريبة بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهارة تمرير الكرة لاعبي كرة القدم صنف U13

– معرفة مدي تأثير الوحدات التدريبة بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهارة تصويب الكرة لاعبي كرة القدم صنف U13

4–أهمية الدراسة:

4–1–أهمية الدراسة من الناحية العلمية:

– إضافة وحدات تدربيه وبحوث علمية للمكتبة الجزائرية قصد رفع من الأداء المهاري للاعبين ومعرفة مساهمة التدريب التكراري في تحسين المهارات الأساسية.

4–2–أهمية الدراسة من الناحية العملية:

– الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد وحدات تدربيه التي تسهم في تحسين مهارتي التمرير والتصويب.

– تحسين الجانب المهارى لأشبال كرة القدم.

5 – أسباب اختيار الدراسة:

5-1-الأسباب ذاتية:

- الفضول ومحاولة فهم هذا الأسلوب بطريقة جيدة ومحترفة.
- التحفيز الكبير من طرف المدرب المشرف لاختبار هذا الموضوع.
- الرغبة في مساهمة وإيجاد بعض الحلول للعراقيل التي تخص هذا الأسلوب في مجال التدريب.

5-2-الأسباب موضوعية:

- قابلية الموضوع للدراسة والمناقشة من جميع جوانبه.
- اخترنا هذا الموضوع لكي يكون مستندا يستندا إليه الباحثين والمختصين في مجال الرياضي خاصة الفئات الشبانية.

6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

6-1 الوحدات التدريبية:

- **لغة:**

الوحدة التدريبية اي حصة تدريبية تخصص فيها دروس عملية لتدريب فئة ما.

- **اصطلاحا:**

يعرفها عماد الدين عباس أبو زيد بانها الخلية او الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط وهي الجزء الأهم ففيها يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من اهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة حيث تؤدي التمرينات داخلها بإتقان ودقة لتحقيق هدف الوحدة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص: 58)

- **إجرائيا:**

وهي تتمثل في الحصة التدريبة اليومية وتنقسم الى ثلاثة أجزاء الجزء الرئيسي، الإعدادي، الختامي، هذه الأجزاء تحتوي على مجموعة من التمارين تخدم لنا الهدف الإجرائي.

6-2- التدريب التكراري:

- **اصطلاحا:**

يتم التدرب في هذه الطريقة بشدة عالية قد تصل الى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على ان يأخد راحة بينية تسمح له باستعادة الاستشفاء وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة او السرعة العالية للتمرين.

(بسطويسي أحمد، 1996، ص: 48) .

- **إجرائيا:**

هي إحدى طرق التدريب التي يعتمد عليها المدربين إذ تتميز بشدة عالية أثناء الأداء وفترات الراحة الكاملة بين التكرارات لكي تسمح للاعب من استعادة الاستشفاء لمواصلة التمرين او التكرار الموالي.

- **التمرير:**

يعتبر التمرير من أكثر المهارات استخداما في كرة القدم، حيث تستخدم هذه المهارة بكثرة في المباريات والفريق الذي يجيد المهارة يستطيع وبدرجة كبيرة من أداء الواجبات الدفاعية والهجومية في الملعب بشكل سليم. (مشعل عدي النمري، 2003، ص: 32،34).

6-3- التصويب:

- **اصطلاحا:**

هو أحد وسائل الهجوم الفردي والذي يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم، وتأتي فرصة التهديف غالبا بعد المحاورة أو اللعب الجماعي بين اللاعبين.

(فرحات جبار سعد الله، غال خور الرشيد البشتاوي، 2011، ص206).

- **إجرائيا:**

هو مهارة يقوم فيها اللاعب بضرب الكرة بقوة من أجل إحراز الهدف في مرمى الخصم مثل: الركلة المباشرة وركلة الجزاء.

6-4- كرة القدم:

- **اصطلاحا:**

وهي رياضة يمارسا 22 لاعبا أساسيا موزعين على فريقين مع سبعة لاعبين احتياطيين من كل جهة يسعى كل فريق ادخال الكرة في شباك الأخر بدون استعمال الأبدي في فترة مقدارها 90د موزعة على شوطين في كل شوط 45د.

- **إجرائيا:**

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعب أساسي و7 لاعبين احتياط تلعب على ملعب مستطيل الشكل يسعى كل فريق لإدخال الكرة في مرمى الخصم على مدار شوطين مدة كل واحد منهما 45 دقيقة وذلك وفق قوانين معينة.

6-5- المراهقة:

- **لغة:**

هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام بمعنى قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.

(فؤاد أفرام البستاني، منجد الطالب، 1995م، ص: 256).

- **اصطلاحا:**

هي مرحلة انتقالية من الطفولة الى الرشد وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها، فهي بذلك مرحلة فريدة من مراحل الإنسان الحافلة بتغيرات جسمية انفعالية واجتماعية.

(نادية شرادي، 2006م، ص: 33).

وهي المرحلة التي يمكن تحديدها يبدأ نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد واشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج. (خليل ميخائيل معوض، 2000م، ص: 15).

- **إجرائيا:**

هي مرحلة من مراحل النمو الإنساني تحدث فيها تغيرات على جسم الإنسان وشخصيته وهي مرحلة حساسة حيث ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

نظرا لعدم وجود الدراسات السابقة في هذا الموضوع لحداثته اضطررنا للاعتماد على مجموعة من الدراسات المشابهة المتمثلة فيما يلي:

- **الدراسة المحلية:**
- **الدراسة الأولى:** شليغم عبد الحق وشباح نبيل: أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر أقل من 15 سنة ذكور دراسة ميدانية لفريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير 2019/2018 جامعة محمد الصديق بن يحي – ولاية جيجل.

- إشكالية الدراسة:

التساؤل الرئيسي: هل التدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؟
- هل للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية باستخدام الكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؟

- منهج الدراسة:

المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة:

استخدام العينة الغير العشوائية القصدية عن طريق المسح الشامل وتمثلت في 24 لاعب لفريق الشباب الرياضي بلدية الطاهير – صنف أصاغر أقل من 15 سنة وهذا نظرا لصغر عينة الدراسة وقد أخد بعين الاعتبار تجانس عينة الدراسة (السن والطول والوزن).

- أهم نتائج الدراسة:

تم قبول فرضية البحث الأول والتي نصت على أن طريقة التدريب التكراري أثر في تنمية السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

تم قبول فرضية البحث الثانية والتي نصت على أن طريقة التدريب التكراري أثر في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

ظهرت أن الفرضية العامة التي تنص على أن لطريقة التدريب التكراري أثر في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر قد تحققت.

الحصص التدريبية المعدة خصيصا لتنمية السرعة الانتقالية باستخدام طريقة التدريب التكراري وفق مكونات حملها، قد حققت الغرض منها المتمثل في تنمية صفة السرعة الانتقالية.

الدراسة الثانية:

- **صاحب الدراسة:**

بن الصم إبراهيم ولعجل حسام: مذكرة نيل شهادة ماستر في تدريب وتحضير بدني جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي.

- **عنوان الدراسة:**

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم دراسة ميدانية على أصاغر كرة القدم.

- **التساؤل الرئيسي:**

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة).

- **التساؤلات الجزئية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة القدم.

- **منهج الدراسة:**

اعتمد على المنهج التجريبي.

- **عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من 32 لاعب يمثلون نسبة 11.11 بالمئة من مجتمع البحث والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية والمتمثلة في فريقين لكرة القدم هم الأمل السعيد الشقفي أتليتك تاسوست ويتألف كل منهما من 16 لاعب وتم تعيين الفريق الأول كمجموعة تجريبية والثاني كمجموعة ضابطه.

- **أهم نتائج الدراسة:**

البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية لمدة ثمانية أسابيع له تأثير إيجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية لدى أصاغر كرة القدم.

اطهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية قد كان ذات فاعلية في تحسين أداء المتغيرات المهارية (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب من الثبات) لدى أصاغر كرة القدم.

أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة الضابطة أدت إلى حدوث فروق ضئيلة في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي العادي قد احتوى على بعض التكرارات أدت الى تحسين طفيف للمتغيرات المهارية (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب من الثبات) لدى أصاغر كرة القدم.

إن استخدام طريقة التدريب التكراري لها تأثير على تحسين أداء المتغيرات المهارية (الجري بالكرة المراوغة التصويب من الثبات) في كرة القدم.

- **الدراسة الثالثة:**

- **صاحب الدراسة:** جميات علي.

- **عنوان الدراسة:**

أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم – دراسة ميدانية لرائد ولاد دراج – فئة 13 سنة – 2018 – 2019 جامعة المسيلة محمد بوضياف.

- **التساؤل الرئيسي:**

هل للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثر على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال؟

- **التساؤلات الجزئية:**

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الشاهدة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بطريقة التدريب التكراري؟

- **منهج الدراسة:** المنهج التجريبي.

- **عينة الدراسة:**

استخدم العينة غ العشوائية القصدية عن طريق المسح الشامل وتمثلت في 20 لاعب أما عينة البحث الأصلية فتكونت من 16 لاعب لعينة الدراسة ثم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وقسمت العينة للمجموعتين متجانستين.

- **أهم النتائج الدراسة:**

- الوحدات التدريبية المقترحة لعدة أسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين لها أثر إيجابي على تطوير المتغيرات المهارية (التمرير والاستقبال).

- أظهرت الدراسة أن المجموعة قد تفوقت على المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية.

- أظهرت الدراسة أن النتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن الوحدات التدريبية المقترحة كانت ذات فاعلية في تحسين وتطوير مهارتي (التمرير والاستقبال).

- هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- تطور في المستوى أداء اللاعبين في مختلف المهارات الأساسية مهارتي التمرير والاستقبال عند المجموعة الضابطة ولكن بنسب أقل مقارنة بنتائج المجموعة.

- **الدراسة الرابعة:**

- صاحب الدراسة:

عبد المؤمن محمد وقواسمي 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 والقوة 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 إذا كان التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات أثناء المباريات.
- معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة من طرف المدربين في تنمية السرعة.
- إن 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 والمكون من مدربي رابطة ولاية تيبازة أواسط وهي عينة قصدية مكونة من 13 مدرب.

- **الأدوات المستخدمة:** الاستمارة.

- **نتائج الدراسة:**

- التدريب التكراري يلعب دور في تنمية صفة السرعة وذلك من خلال النتائج المتواصل إليها في الجانب التطبيقي.

- التدريب التكراري يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسن الموجود.

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

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

8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية معتبرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمدها عليها في بناء بحث هو تركيبه بشكل مقبول وصحيح علميا سواء من ناحية الإطار أو المعلومة.

فالدراسات التي تناولها بحثنا هذا كلها في مصب واحد وهو تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير التصويب) باستخدام طريقة التدريب التكراري الذي هو موضوع بحثنا وقد قام الباحثون بدراستهم مستعملين في معظم مراحل البحث المنهج التجريبي ، كما أن الهدف لكل من هذه الأبحاث هو استخدام التدريب التكراري وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

وبالنظر الى المذكرات نلاحظ ونشاهد أن هذه الأبحاث لها اتصال يكاد يكون مباشرا مع موضوع بحثنا مع وجود أوجه تشابه واختلاف بين هذه الدراسات نوضحها فيما يلي:

- ✓ **أوجه التشابه:**

- **الهدف العام:**

حيث هدفت معظم الدراسات الى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري والمهارات الأساسية في كرة القدم، والذي هو مشابه لموضوع بحثنا.

- **أدوات الدراسة:**

جميع الدراسات تم استخدام اختبارات تطبيقية بدنية ذلك لملائمة طبيعة البحث والمنهج التجريبي المتبع.

- **عينة التطبيق:**

جميع الدراسات تم اختيار العينة فيها بطريقة قصدية.

✓ **أوجه الاختلاف:**

- **الهدف العام:**

كل دراسة هدفت الى تنمية وتحسين نوع من أنواع الصفات البدنية والمهارية بطريقة من طرق التدريب حيث هدفت دراسة شليغم عبد الحق وشباح نبيل الى أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

وكذلك هدفت دراسة عبد المؤمن محمد وقواسمي محمد الى أثر طريقة التدريب التكراري في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة.

- **أدوات الدراسة:**

لقد استخدم كل الباحثين الإختبارات التطبيقية في الدراسات السابقة المتعلقة بالبحث.

- **عينة التطبيق:**

جاء الاختلاف في الصنف فقط حيث ثلاث دراسات اختير فيها أصاغر ودراسة اختير فيها صنف 17-19 سنة.

- **الاستفادة من الدراسات السابقة:**

- الاستفادة من الإطار النظري للدراسة.
- امكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة المستخدمة.
- اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة.
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسة السابقة ومحاولة الاستفادة منها في تفسير وتدعيم الدراسة الحالية.

الخلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو للتدريب الرياضي والبرامج التدريبية دور فعال في العملية التدريبية حيث تطرقنا في هذا الفصل الى مختلف المراحل التدريبية وطرق التدريب المختلفة والخصائص والقواعد التي يركز عليها التدريب الرياضي بصفة عامة والتدريب التكراري بصفة خاصة وحاولنا قدر الإمكان أن نتحدث عن كرة القدم والمهارات الأساسية في كرة القدم وحاولنا جمع مختلف أراء العلماء ومقارنتها ببعضها استخلاص ما أمكن استخلاصه.

الجانب النظري

الفصل الأول:

التدريب الرياضي

مقدمة :

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشهد تطورا كبيرا وتوسع في استخدام العلوم الأخرى المرتبطة كعلم الحركة....الخ التي تؤثر في عملياته فاستخدامها في تكوين وتطوير ذاته وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من طرفه ومبادئه واستحدثت الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل الى ماهية التدريب الرياضي مع إبراز خصائصه وطرق التدريب الرياضي عامة وطريقة التدريب التكراري خاصة.

التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة موجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطور المختلف اعدادا (بدنياومهاريا وفنيا وخططيا وعقليا ونفسيا) للوصول بقدراتهم الى اعلى مستويات ممكنة وتوظيفها لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل.

1-1- التدريب الرياضي:

1-1-1-تعريف التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه العمليات التعليمية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

ويعرف أيضا هو أحد صور التدريب العامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس

تختلف أراء العلماء بتعريف التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع وهناك عدة تعاريف التدريب الرياضي ،فمن هذه التعاريف من وجهة النظرة الفسسيولوجية فيعرف مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي

إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي.

ويشير مفهوم التدريب الرياضي عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العملية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المدرج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء ويرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو إعداد اللاعب فسيولوجيا ،تكتيكيا عضليا ،نفسيا وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.

إذ أن التدريب في الألعاب الجماعية عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ،وتهدف إلى إعداد اللاعب واللاعبين للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالية في لعبة معينة من الألعاب الجماعية وهذا يعني أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية ،فهو يعتبر الجزء الأساسي في عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات بهدف تطوير مختلف الصفات الضررية للاعب أو اللاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية وبالنظر إلى عملية التدريب في الألعاب الجماعية نجد أنها تعتمد على مجموعة من المحاور الهامة والرئيسية.تتمثل في (اللاعب ،المدرب ،التخطيط ،الإمكانيات الرعاية) .

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة ،السرعة ،الرشاقة ،التحمل وغيرها حسب نوع الرياضة ومتطلباتها بهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية

وتنمية القدرات الخططية الدفاعية والهجومية التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهاريةوالخططية كوحدة في عمل التدريب.

اكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها إعداد الرياضي من النواحي النفسية والإرادية التي تساهم في استمرار قدراته والتحلي بالخلق الرياضي في الفوز أو الهزيمة.

فهناك مبادئ أساسية يجب أخذها بعين الإعتبار وهي:

أ-الشدة: فلتطور أي جهاز من أجهزة الجسم فإن المبدأ هو أن يجعل الجهاز يعمل بشكل أقوى من عمله الطبيعي، وهذا المبدأ يدعى ما فوق الحمل.

ب-الوقت: وهذا يشير إلى كمية الوقت الضرورية في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الوقت لجهاز معين لتطوير التكيفات الفيسيولوجية المناسبة.

ج-التكرار: بعد تحميل أي جهاز فهو بحاجة إلى الراحة لكي يسمح للجسم بالتطبع وإعادة بناء الجهاز لمستوى فسيولوجي أعلى من السابق في القيام بعدد من التكرارات في اليوم ،الأسبوع ،الشهر والسنة.

د-التقدم: يجب تخطيط البرامج التدريبية بحيث تحدث زيادة في الأحمال لأجل الحصول على تقدم بطيء ومستقر الذي يمكن من حدوث التطبع المناسب والمرغوب بأحسن طريقة.

هـ-الخصوصية: يجب تنظيم برامج التدريب طبقا للمتطلبات الخاصة باللعبة أو النشاط أو الفعالية

و-التنوع: على اللاعب احترام نظام التدريب لكن من الضروري تنويع التدريبات.

1-1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

لا يرتبط مفهوم التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا ،بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي ،كمجالات الحرفية أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية ،فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء.

أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس ،والهدف الذي يسعى إلى تحقيق منه ،باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها:

_ الرياضة في الوسط المدرسي.

_ رياضة المعوقين.

_ رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.

_ الرياضة الصحية أي من أجل الصحة.

1-1-3- خصائص التدريب الرياضي:

تتحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

- **يعتمد على الأسس التربوية:**

- عتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك مايلي:
- بث الإتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإدارية الإجابية لدى اللاعبين.

يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

- **تأثير شخصية وقيم المدرب:**

إن شخصية المدرب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.

تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها:

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالإنتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

تكامل عملياته:

تشمل عملية التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية ،مهارية ،خططية ،نفسية ،ذهنية ،خلقية ،معرفية) كلا متكاملا متجانسا يهدف للوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.

- **اتساع دائرة الإمكانات المستخدمة:**

لا تقتصر فعاليات عملية التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانبي التخطيط والإرشاد والتوجيه.

تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:

التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الأخر في التدريب الرياضي .

اتساع دائرة الفردية:

عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة .

عدم إهمال دور الخبرة:

الإعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا لتحقيق أهدافه.

ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير مشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق النتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.

1-1-4-أهداف التدريب الرياضي:

من أجل تحقيق الهدف الرئيسي وهو الإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ،يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام طرائق التدريب الملائمة لأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة والتي يمكن إيجازها كالآتي:

- الإرتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب.
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة .
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسن الحالة الصحية .
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.
- إعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية وإغنائه بالمعلومات الخاصة بتغذية وظائف استعادة الشفاء وقوانين الألعاب وقواعدها وتاريخ تطورها والعلاقات الإجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها .
- تتحقق أهداف التدريب الرياضي أهداف التدريب الرياضي من خلال إحراز المنتخبات للألقاب العالمية عربية قارية أو اولمبية وكذا الوصول إلى المنافسات النهائية.

1-1-5-أنواع التدريب:

يمكن تقسيم أنواع التدريب وفقا للنظام الأساسي المستخدم للإعداد بالطاقة أثناء المجهود البدني وعليه فهناك نوعين أساسيين هما :

- **التدريب اللاهوائي:**

ويتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (الزمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

- **التدريب الهوائي:**

يتمثل هذا النوع من التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

ينظر إلى التكييف للتدريب باعتباره مجموع التغيرات التي يسببها التكرار المنظم للتمارين.

1-1-6-الوحدة التدريبية:

تعريف الوحدة التدريبية:

تعتبر وحدة التدريب اليومية القاعدة والركيوة الاساسية لعملية التخطيط و الخلية الاساسية للتدريب من خلالهالا تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول الى اهداف التدريب.(حسن السيد ابو عبد، 2001، ص: 353)

كما تعتبر الوحدة التدلريبية الحجلر الاساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فق بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد للدولرات الكبرى والمتوسطة وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب حيث يعتمد اساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات.

والوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم او ملرتين او ثلاث مرات وذلك حسب مقتضيات التدريب الذي يمثل نوع النشاط الممارس والهدف من كل وحدة.

(بسطويسي احمد، ،ص: 330)

هناك بعض الاعتبارات الهامة التي يجب ان يراعيها التدريب عند تنفيذه لهذه المرحلة:

- ان يكون هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
- ان يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق افضل نتائج ممكنة لتحقيق اهدافها.

- تحديد ازمة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة.
- ان تكون الاحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوع على اسس علمية.
- تحديد اسلوب اخراج لتنفيد الوحدة التدريبية من حيث التنضيمات والتشكيلات للاعبين من خلا كل تمرين من تمرينات الوحدة.
- ان تنظم وتنسق الاحمال التدريبية وشدتها ملاعية من مواعيد المباريات.

(عماد الدين ابو عباس ابو زيد، 2005، ص: 309)

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء رئيسية ،حيث ترتبط تلك الأجزاء بهدف من كل وحدة سواء كان تعليميا أو تدريبيا .... وبذلك تبنى الوحدة التدريبية لتحقيق تلك الأهداف.

حدد زمن الوحدة التدريبية على وفق المتطلبات التدريبية الخاصة وهناك وحدة تدريبية لمرة واحدة ولمرتين أو ثلاث مرات في اليوم الواحد كالتالي:

- زمن الوحدة التدريبية لمرة واحدة في اليوم وتشمل:

- وحدة تدريبية قصيرة (30-90) دقيقة.
- وحدة تدريبية متوسطة (2-3) ساعة.
- وحدة تدريبية طويلة (أكثر 3 ساعة).

- زمن الوحدة التدريبية لمرتين أو ثلاثة في يوم:

_ يجب أن تكون الوحدات قصيرة.

_ مجموع الوحدات لا يزيد عن (2-3).

_ ان البناء الأساسي للوحدة التدريبية يتألف من:

✓ **القسم التحضيري :**

أن لهذا القسم أكثر من مصطلح إذ يطلق عليه (الإحماء ،التسخين ،الإعداد) ويهدف القسم التحضيري الى إعداد وتهيئة اللاعب ،أو اللاعب ينمي جميع النواحي للأداء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبصورة جيدة بالإضافة الى تجاوز حدوث اصابات من خلال التهيئة المنتظمة والمتدرجة للأجهزة و الأعضاء الجسمية بغية تحمل اعباء الحمل القادم على الوجه الأكمل.

أما الفترة التي تستغرقها فتعتمد على طبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والحالة المناخية وطبيعة اللاعب ،مثلا :

تكون فترة الإحماء طويلة عندما تكون تدريبات الجزء الرئيسي منصبة على تطوير السرعة القصوى والقوة العضلية وقد يستغرق الوقت ما بين (20-40د) وعموما هناك من يرى أنه تستغرق (1-5) من الجزء الكلي للوحدة التدريبية.

أهم الوجبات التي تقع على القسم التحضيري :

_ الإسترخاءأي العمل على إكساب العضلات الإسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

_ العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وسرعة الدم المدفوع في كل ضربة.

_ العمل على زيادة اتساع الشعيرات الدموية.

_ التنظيم الحركي أي الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة باللعبة.

_ محاولة خلق الإستعداد النفسي للتدريب والمسابقة لدى اللاعب.

_ العمل على رفع درجة حرارة الجسم.

(مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الباسري، 2005م، ص 140)

- **أقسام الجزئ التحضيري:**

- الإحماء العام :

تستخدم تمرينات الإعداد العام ذو الشدة القليلة والمتوسطة بغرض الإحماء العام وتؤدي مثل تلك التمرينات حيث تشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية والحركية المختلفة بالجسم وقد يؤدي الإحماء العام على شكل ألعاب بسيطة كألعاب المطاردة والتتبعات المختلفة والألعاب الصغيرة أو ألعاب الكرات ....الخ تلك الألعاب تتميز بجهد بدني منخفض وبذلك يعمل الإحماء العام مع الإحماء الخاص في تهيئة اللاعب لأداء أفضل للجزئ الرئيسي مع الوحدة التدريبية اللاحقة.

- الإحماء الخاص :

يذكر أبو العلا عبد الفتاح 1998 : إذا كان هدف الإحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين المركزي و العصبي اللاإرادي فإن هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي والمركزي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف

الفيزيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

(بسطويسي أحمد، 1999م، ص: 332)

✓ **الجزء الرئيسي :**

يشمل تمارين التي يكون لها تأثير رئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية وزمن هذا القسم يعادل (70-80%) من الزمن المخصص للوحدة.

وتقع أهمية كبرى بالنسبة للجزئ الأساسي للوحدة التدريبية فيما يخص ليس فقط ترتيب اولوية ترتيب القدرات البدنية والمتمثلة في التمرينات الخاصة بل يتعدى ذلك إلى ترتيب الجزء الخاص لتعليم وتحسين مستوى كل المهارات الفنية والخططية.

إعتبارات يجب ان تراعى في القسم الرئيسي:

_ البدء بتمارين تتطلب أفضل إستعابو إنتباه و جهد.

_ البدء بتمارين التعلم للمهارة عقب الإحماء مباشرة لأن هذا يتطلب أقصى درجة من التركيز وذلك ينطبق أيضا عل تمارين الإستجابة الحركية.

_ تعطى تمارين السرعة بعد تمارين التعلم المهاري لضمان عدم إرهاق اللاعبين.

_ ألا تسير التمارين على وتيرة واحدة بل يجب ان تكون متنوعة.

_ يخصص بعض الوقت لاداءالتمارين طبقا للفروق الفردية.

_ يجب مراعات تطبيق المهارات التي تم تعلمها في الوحدة التدريبية سابقة خاصة تلك التي يحتاج اللاعب الى تحسينها.

_ يجب ان ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الاداء وأن يكون في ظروف كذلك التي يقابلها اللاعب في المباراة والمنافسة.

_ ويلاحظ خلال فترة الإعداد الا يستخدم مثل هذا النوع من التمارين لفترة طويلة ولكن يتقدم المستوى ويزداد زمن التمارين المخصصة له.

✓ **القسم الختامي :**

يهدف هذا الجزئإلى محاولة العودة بالفرد إلى حالته الطبيعية أو ما يقربه منها بقدر الإمكان ،وذلك بعد الجهد المبذول وخلال هذا الجزء ينخفض الحمل التدريبي الواقع على كاهل الجسم بصورة تدريجية ،فضلا

على عودة الفرد الرياضي إلى حالة الإستشفاء والتهيئة الى ما بعد استكمال متطلبات التدريب.

يستغرق هذا الجزئ حوالي (7-10%) من الزمن المخصص لوحدة التدريب ،يحتوي هذا الجزئ على تمارين الإسترخاء والتهيئة.

- **أنواع الوحدات التدريبية :**

يمكن تقسيم الوحدات التدريبية الى الأنواع التالية:

_ الوحدات التدريبية على أساس الهدف.

_ الوحدات التدريبية على أساس اتجاه تأثي حمل التدريب.

_ الوحدات التدريبية على أساس التنفيد.

1-2-طرق التدريب:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوي الإنجاز الرياضي وعلي المدرب معرفة هده الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هده الطرق والأساليب فهي تعتمد حتما على نوعي التدريب هوائي او لاهوائي .

- **التدريب الهوائي:**

يمثل هدا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل اخراج القوة مرتفعة جدا وتكون هده الفقرة المنتجة بدون مساهمة داك معني النظام الهوائي

- **التدريب اللاهوائي:**

يتمثل هدا النوع من التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل اخراج القوة المنتجة أقل وزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

1-2-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هده الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون ان يتخللها فترة راحة بينة وبهدف النوع من التدريب الي الارتقاء بمستوي القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيتفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل

الخاص وينقسم بدوره الي أساليب متنوعة وهي

- **تدريب المستمر منخفض الشدة:**

ويستخدم هذا الأسلوب مند 1960 وترتبط تدريباته بمستوي منخفض من الحمل ويتميز باستمرار الفترات طويلة جدا ويعد هدا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الاعداد العام او لحالات صحية خاصة.

- **تدريب عالي الشدة:**

يتميز هدا الأسلوب باستمرار في الأداء الحمل البدني بمعدل سريع يتراوح شدته ما بين 80 و90 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسة والجري لمسافات طويلة.

- **تدريب تناوب الخطوة:**

ويعتمد هدا الأسلوب التدريبي علي تتناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة بطيئة) اثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسب لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة والتدريبات فترات الأعداد في الألعاب الجماعية. (أمر الله السباطي ، 1999 ، 82-81) .

1-2-2-طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد اول من أستخدم هده الطريقة واعتبرها أحد طرق التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال و علي رمال أو الشواطئ ولذلك اطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويعتمد الشكل التدريبي لهده الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لأخر لمسافات قصيرة ومن السريع الي الأسرع بما يتناسب وقدرات الاعب خلال ومن او مسافة الترتيب الكلية.

(محمد عوض البيسوني ، 1991، ص 24- 25)

1-2-3-طريقة التدريب الفتري :

تتمثل طريقة التدريب الفترى في سلسلة من التكرارات فترات التمرين بين كل تكرارا أخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية وتكمن أهمية زمن فترات الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب علي تكرار المشر. الجري الخفيف، ارجحه الدراعين ....إلخ المجموعة التدريبة قبل حلول التعب. تشكيل العمل الفتري .

يتطلب التشكيل الفتري الجيد للعمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الأتية:

- معدل ومسافة التدريب
- شدة التمرين
- عدد تكرارات التمرين
- عدد المجموعات
- طول فترة الراحة (العلاقات بين شدة وطبيعة الراحة)
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة
- عدد مرات التدريب الأسبوعية

(امر الله الباسطي ، 1999، ص88-89).

- **التدريب الفتري منخفض الشدة:**

أهدافه:

_ التحمل العام.

_ التحمل الهوائي.

_ تحمل القوة.

خصائصه:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المنخفضة اذ تبلغ تمرينات الجري حوالي60-70% من اقصى مستوى الفرد، وتمارين التقوية الى حوالي 50-60% اي يصل فيه نبض اللاعب القلب الى 120 نبضة.

- **التدريب الفتري المرتفع الشدة:**

اهدافه:

_ التحمل اللاهوائي.

_ السرعة.

_ تطوير التحمل الخاص.

_ القوة المميزة بالسرعة.

_ الاسهام في تحسين القصوى القصوى.

خصائصه:

_ تسهم في تحسين كفاءة انتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الاكسجين.

_ تسهم في زيادة التكيف النفسي للاعب مع الظروف والمتغيرات المتعددة للمنافسة.

1-2-4-طريقة تدريب اتزايد السرعة :

تتمثل هده الطريقة في زيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة الي الجري الي العدو بأقصى سرعة ثم الراحة ويحسن هدا النوع من التدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة حيث التدرج في السرعة مما يقلل من حدوث الإصابات العضلية العامة.

1-2-5-طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هده الطريقة بتطوير العناصر الخاصة أو المهارية أو الخطيطة خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل و السرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية او النازلات من خلال إعطاء الوجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير روتينية لكثير المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الأداء الخاص و المدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة الي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية او مهارية او خطيطة ومن مميزات هده الطريقة أنها تعطي المدرب حرية الاختيار و النشاط وزمنه و الوجبات بمتناسب قدرات اللاعبين

1-2-6-طريقة التدريب الدائري:

هي طريقة تنظيمه للأداء البدني يمكن تشكيلها من طرق الثلاث مستمر فتري تكراري ويؤدي في هدا التدريب تمارين متنوعة على شكل الدائري تقريبا ويجب يبني هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة ولهذا لتجنب فترات انتظار الاعبين ويهدف التدريب الدائري الي تنمية الصفات البدنية الأساسية التحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات طبيعة المركبة كالقوة المميزة لسرعة وتحمل القوة والسرعة.

(عادل عبد البصير، 1999 ، ص 157)

- **اهمية طريقة التدريب الدائري:**

_ طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري التنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب.

_الاهتمام بالفروق الفردية.

_ يسهم بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية.

_ امكانية تشكيل التمرينات باستخدام اي طريقة من طرق التدريب الرياضي بحيث يمكن التركيز على تنمية صفة او اكثر من الصفات البدنية.

_انجاز التقييم الذاتي للاعب عن طريق التسجيل في بطاقات المستوى مما يتيح للرياضي معرفة مدى تقدمه.

_ التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وبذلك تطبيق مبادئ التدريب.

_ استخدام تمرينات متنوعة طبقا للامكانيات المتاحة بحيث تكون في اماكن مختلفة مما يخلق عامل التشويق والاثارة.

_ المساعدة على توفير الوقت والاقتصاد فيه.

_ تنمية السنات الخلقية والارادية.

_ امكانية التنظيم خصيصا من اجل احتياجات اللياقة البدنية التي ترتكز على لعبة معينة او نشاط خاص، حيث يجب مسبقا تحديد ماهي احتياجات هذه اللعبة من الناحية البدنية.

- **متغيرات التدريب الدائري:**

_ يتراوح عدد المحطات ما بين (6الى15) تمريت مختلف.

_ اشتراك جميع عضلات الجسم في دائرة بشكل متتالي ويكون ترتيب المحطات من السهل الى الصعب.

_ طبقا للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرينين او اكثر متتاليين لنفس المجموعة العضلية.

_ يفضل اداء اكثر من لاعب معا.

_يحدد اسلوب تحديد الحمل المستخدم طبقا للهدف من الدورة التدريبية.

_ استخدام لافتات مربعة او بيانات ورسومات مرقمة على الارض او الحائط لتجنب النقطاع عن الدائرة.

_ يشرح المدلرب الاداء المطلوب في كل محطة ويؤدي نموذج واظح.

_ يستخدم المدرب اشارة واضحة للبدء والانتهاء.

_ ولزيادة حمل الاداء نستخدم الاساليب التالية:

_ لزيادة الحمل بزيادة زمن الاداء.

_ زيادة شدة الحمل بزيادة مقدار الثقل او المقاومة.

_ زيادة عدد لفات الدائرو باضافة لفة او لفتين.

1-2-7- طريقة التدريب التكراري:

- **تعريف التدريب التكراري:**

هي من طرق الرئيسة الفعالة في تدريب السرعة وتهدف هده الطريقة الي إعادة التكرار مجموعة من مسافة مختلفة لمرات عديدة وبسرعة معينة ويتم التدريب الرياضي في هده الطريقة بشدة عالية وقد تصل الي الحد الأقصى لمقدرة الفرد علي أن يأخذ اللاعب بعد ذل راحة بينة تسمح له باستعادة الشفاء الكامل وتعتبر من طرق الهامة و الأساسية في تدريب العاب القوي وتهدف أيضا الي تطوير عناصر اللياقة البدنية و تتميز هده الطريقة بالشدة المرتفعة للحما المستخدم و التي تصل الي الحد الأقصى لداك فهي تأثر بصورة مباشرة علي أجهزة الجسم.

(محمد رضا إبراهيم ، أسماعيل الدامغة ، 2008، ص 546)

يشير محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ (1992) ان التدريب التكراري هو " عبارة عن اداء حمل (جري، سباحة، تجديف) بدرجة السرعة القصوى او اقل من القصوى، مع اداء فترات راحة اقل كاملة بين التكرارات، ونظرا لان الاداء يتم بدلرجة شدة عالية لا يمكن اداء الا عدد بسيط من التكرارات (1-6).

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة او السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الاداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

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

كما تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى اثناء الاداء الذي يؤدي بشكل قريب من المنافسة والشدة، مع اعطاء فترات الراحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الاداء بدرجة شدة عالية.

وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة مابين 80-90% من اقصى مستوى للفرد وقد تصل احيانا الى 100 % من اقصى مستوى يحققه الفرد، كما تتميز بقلة الحجم اي قصر فترات الاداء وقلة عدد التكرارت، اذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري 1-3 وبالنسبة لتمرينات استخدام الاثقال مابين 20-30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة او التكرار مابين 3- 6 مجموعات، ويراعى اعطاء فترات

الراحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري مابين 10–20 دقيقة، وبالنسبة لتمرينات لرفع الاثقال تتراوح مابين 2الى 4 دقائق ويمكن استخذام مبدا الراحة الايجابية.

و يلاحظ ان تكون شدة الحمل بين 90–100% من اقصى قوة اللاعب، 100 % من سرعته، وان تكون فترات الراحة بين التكرار تسمح لضربات القلب ان تعود لحالتها الطبيعية او ان ينتهي اثر اداء التمرين الاول وهنا يشير بعض الخبراء الى انه يظهر الفرق بين التدريب التكراري والتدريب بالاثقال اذ ان قوة الحمل تختلف بين الاثنين ففي التدريب التكراري تكون قوة الحمل مرتفعة جدا ما بين 90–100 % من اقصى مستوى للفرد، ويكون عدد مرات اداء التمرين واحدة او اثنين على الاكثرثم يكرر الاداء بعد العودة الى الحالة الطبيعية، اما تدريب الاثقال فان قوة الحمل تكون من 50–75 %من اقصى مستوى للفرد، ولذلك فان مجموعة التدريب الواحد قد تكون من 5–10 مرات اداء فترات الراحة بين تكرار كل مجموعة محددة من2–4 دقائق بصرف النظر عن اثر التمرين السابق.

- **اهداف طريقة التدريب التكراري:**

تهدف هده الطريقة الي تنمية الصفات البدنية التالية :

- السرعة
- القوة القصوى
- القوة المميزة بالسرعة
- التحمل الخاص
- القدرة الأنفجارية
- العمل الخاص بالمنافسة .

وبدالك تتميز طريقة التدريب التكراري باشدةالقصويو التي يمكن تحديدها ما بين 80 – 100 % من الشدة القصوي للاعب (مهند حسين البشتاوي ، احمد إبراهيم الخوجا , 2005 ص 276).

وتعمل هده الطريقة علي تنطيم وتطوير عملية التبادل الأكسجيني بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة فأنها تؤثر تأثير كبيرا علي الجسم الإنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب ويحدث ذالك نتيجة طاهرة (دين الأكسجيني) أي عدم القدرة علي امداد العضلات بحجاتها الكاملة من الأكسجين بسسب ارتفاع شدة التمرين فيتم التفاعلات الكميائية في غياب الاكسجين مما يؤدي الي

استهلاك الطاقة المخزنة وبذالك يتراكم حمض اللاكتيك فيما يقلل من قدرة الفرد علي الأستمرار في الأدا. (البسطوسي ، أحمد ، 1999 ص 313) .

- **مكونات حمل طريقة التدريب التكراري :**

– شدة مثيرة التدريب : تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80% من أقصي مستوي الفرد وقد تصل الي 100% .

– حجم مثير التدريب : تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة القصوة والدي يترتب عليه تقليل التكرار و الدي يتراوح ما بين 3–6 كل تمرين سواء لتدريبات السرعة و القوة بحيث لا تتعدي ثلاث مجموعات .

– فترة الراحة :نطرالبلوغ شدة مثير التدريب الي الحد الأقصى الأمر الدي يستلزن عدم استخدام أسلوب الراحة المستحسنة و المتبعة مع طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة ولدالك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تماربن السرعة في حدود 15ثا– 45ثا .

– دوام مثيرة التدريب : يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصويوذالك من تمرين الأخر وذالك بانسبة لتمارين السرعة تتراوح مابين 2–3 ثا (احمد عربي عودة 2014،46) .

- **الخصائص الفسيولوجية لتدريب التكراري :**

يؤدي تدريب بالحمل التكراري القصوي الي إثارة الجهاز العصبي المركز المكرزي ، حيث تتراوح الشدة ما بين 90– 100% من قدرة الاعب ، وهدا مايتسبب عنه التعب المركزي وما ينتج عن دالك من دين الاكسجيني كبير والدي يجبر العضلات الي العمل لا هوائيا وبدلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية والتي ؤتسبب زيادة المركزي .

ان زيادة مينايوليوم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري الفصوي يستلزم من اللاعب العناية بالغداء كما ونوعا ، وهدا بالإضافة الي المواد المغدية والاملاح المعدينةوالفتمينات والتي يجب ان تتوفر بكميات مناسبة حتي لا تحدث نتائج غير مرضية نبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وببذللك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات و الأعصاب مما يعطي التدريب باحمل التكراري القصوي أكبر لتنمية كل عناصر السرعة والقوة القصوي والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل السرعة القصوي .

- **وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري :**

يمكن استخدام نفس الوسائل التدريب الفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري ومن امثلة تللك الوسائل ،التدريبالبيليومتري والدائري مع اختلافات وضعها فيما يلي :

أولا : التدريب البيليومتري :

يمكن استخدام التدريبات البيليومتريبسواء بالأدوات او بدونها مع زيادة شدة المثير التدريبي والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية الي 70- 90 %من شدة القصوي وبالنسبة لفترات الراحة الأيجابية المستحسنة بين التمرينات ونطرا لبلوغ شدة أقصاها لذا فتطول فترات الراحة حتي تصل في حدود 15-45 دقيقة وهدا بنسبة لتمرينات السرعة اما بانسبة لتمرينات القوة فتصل الراحة في حدود 2-3 دقائق.

ثانيا : التدريب الدائري (استخدام طريقة التدريب التكراري) :

يتميز التدريب الدائري باحملالاقصي التكراري باستخدام احمال إضافية الاتقال و الصيد بري دي الاحمال الحديدية و أكياس الرمل عند تنمية القوة العضلية وبذلك ينصح كل من " كريسنوففينيتنكوف " و " بيؤمولوفا" في مجال التدريب بإضافة فترة الراحة بين التمرينات والتي قد تصل الي 2- 3 دقيقة عند استخدام شدة حدود 80-90% فيجب إطالة الراحة الي 3-5 دقيقة كما ينصح بعدم استخدام كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوي 100 % عند تدريب القوة وبدالك يعتبر هدا الأسلوب إيجابيا في تطوير او تنمية القوة القصويالممية بالسرعة والانفجارية وما لها من تأثير إيجابي علي السرعة .

(البسطوسي أحمد ،1999 ص 318) .

- **نماذج لتدريبابات طريقة التدريب التكراري:**

_ تمرينات الجري:

يمكن استخدام تمرينات الجري في طريقة التدريب التكراري باستخدام مسافة الجري الحقيقية التي يتخصص فيها اللاعب بحيث تصل درجة سرعة الجري الى السرعة الاقل من القصوى والتكرار من مرتين الى ثلاث مرات على ان يعقب كل تكرارفترة راحة مابيت 2- 4 دقائق ومن امثلة ذلك :

100متر باستخدام سرعة حوالي 90 % من اقصى مستوى للفرد،واحيانا 100%مع مراعات اداء التمرين لمرة واحدة، وتتراوح فترة الراحة بين كل تكرار واخر حوالي 2-4 دقائق ويحسن استخذامها في اداء تمرينات الاطالة او الاسترخاء العضلي.

_ تمرينات السباحة:

_ سباحة 8×50 مع3 دقائق راحة.

_ سباحة 8×100 مع5 دقائق راحة.

_ سباحة 5×150 مع5 دقائق راحة.

_ سباحة 4×400 مع5 دقائق راحة.

_ تمرينات القوة:

من اهم التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تمرينات الرفعة المعروفة في رياضة رفع الاثقال كرفعة الخطف ورفعة النثر، وكذلك التمرينات المختلفة المستخدمة الاثقال لتنمية مجموعات عضلية مختلفة، وينصح الخبراء بالنسبة للتدلريب بهذه الطريقة استخذام ثقل مناسب يمكن في البداية رفعة لحوالي 8 مرات ثم بعد ذلكيمكن التدرج في زيادة الثقل من 2.5- 5 كيلو جرامات والتكرار لمرتين ثم مرة واحدة يعقبها مرة واحدة اخرى، ثم مرة واحدة ثالثة وذلك حتى يصل الثقل الى اقصى ما يتحمله الفرد، وبعد ذلك ينخفض الثقل من 2.5- 5 كيلوجرامات والتكرار لمرتين ثم خفض الثقل مرة ثانية والتكرار 4 مرات، ثم خفض الثقل مرة ثالثة والتكرار 6 مرات.

_ تمرينات السرعة:

تستخدم تمرينات السرعة لمسافات قصيرة حيث تتراوح من10 امتار ال150ى متر حسب التخصصات مع مراعاة ان تتخلل التكرارات راحة كافية حسب المسافة المقطوعة وكمثال:

_ 10م جري: تكرار 10 مرات، راحة 60-80 ثا (تمرينات خفيفة واطالة) شدة 90- 95%

_ 20م جري: تكرار 08 مرات، راحة 90- 110ثا (تمرينات خفيفة واطالة) شدة 90- 95%

_ 30م جري: تكرار 06 مرات، راحة 2-3د (تمرينات خفيفة واطالة) شدة 90- 95%

_50 جري: تكرار 04 مرات، راحة 5-7ثا (تمرينات خفيفة واطالة) شدة 90- 95%

_ 100م جري: تكرار 03 مرات، راحة 5-7د (تمرينات خفيفة واطالة) شدة 90- 95%

_ 150م جري: تكرار02 مرات، راحة10-15ثا (تمرينات خفيفة واطالة) شدة 90- 95%

الخلاصة :

ان التدريب الرياضي عملية خاصة منطمة للتربية البدنية و الرياضية ، هدفها الوصول بالرياضي الي اعلي مستويات ، فالتدريب الرياضي عبارة عن تشكل التحضير الأساسي الذي يحل بمساعدة طرق وسائل منطمةوتجيه تربوي منطم حيث يطه ان التدريب الرياضي يؤكد علي تفسير التغيرات الوظفية، ويقصد به عدم توقع الاستعادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم ولهدا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدربية المختلفة توصلنا الي انها وساءل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي لن عرف المدرب كيفية توضيفها وفقا لاختصاصة فكل طريقة لها مبدؤها ومجالها في تنمبة أداء الرياضي .

الفصل الثاني:

كرة القدم

تمـــهـيـــد:

لعبة كرة القدم دائما وفنونها في تطور مستمر، ويرجع هدا التطور الي التغير والتعديل المستمر الذي يطرا على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم امتناع اللاعبين والمشاهدين، الامر ادي بدوره الي انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها من الناشئين.

وان كانت لعبة كرة القدم هي لون من ألوان الصراع الحركي بيت فرقيين من اللاعبين يحاول كل منهما حيازة الكرة ووضعها في شبكة الخصم، فان هدا الصراع الذي تحكمه قوانين وقوعد محددة كان منذ نشأته مجالا فكريا واسعا وعميقا لمدربي كرة لقدم و القائمين علي دراسة فنونها، ودالك بهدف تطوير تحركات اللاعبين اثناء الدفاع لسرعة حيازة الكرة واثناء الهجوم لسرعة ودقة إصابة الشبكة.

وفي وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللعبة عقب كل دوره اولمبية الذي ادي الي تنوع اتساع فنونها ، فقد اصبح من الصعب اصدار مؤلف واحد يتناول كل موضوعات كرة القدم، كما ان اخضاع الممارسة الرياضة الي سائر العلوم الإنسانية جعل كرة القدم مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة الي انها مجالا فنيا لا يعي متغيراته الا من تعمق في ممارستها وتدريسها وتدريبها .

2-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

يعود تاريخ هذه اللعبة إلى أكثر من 2500 سنة قبل الميلاد حيث مارسها الصينيون القدامى،وكانوا يقدمون الولائم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم، وكما هو واضح أن هده اللعبة أستعلى منهج البربري،والمتوحش كما عرفها اليونانيون 600 سنة قبل الميلاد.

كما أن بعض أثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضا هده اللعبة إلا أن كرة القدم في شكلها المعاصر والمعروف لنا، طهرت لأول مرة بإنجلترا، ففي سنة 1016 م وخلال احتفالهم بإجلاء الدنماركيين عن بلادهم لعب الإنجليز الكرة فيما ينهم ببقيا جثث الدنماركيين.

وبعد كل هده الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هده اللعبة لعبتين الأولي " soceet " والثانية "Rugby " وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كبريدج.

أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم وفي 26 أكتوبر 1863أسس أول اتحاد انجليزي علي أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هده السنوات أدي دالكإلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 سميت باتحادالكرة.

وبدأ الدور ب 12 فريقا وبعدها أسستالدنماركاتحادية وظنية لكرة القدم وتنافس على بطولتها 15 فرق (موفق عبد المولي،1999، ص 10)

وفي بداية القرن العشرين ابتدأ التنظيم الدولي والعالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا هولندا بلجيكا سويسرا،الدنمارك عام 1904 لتشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، وفي 1908 أقيمت اول بطولة أولمبية شاركت بها 6 دول فازت بيها إنجليزا علىالدنمارك (2 _ 0)

وفي عام 1930 أقيمت أول بطولة لكأس العالم لكرة القدم الأوروغوايوربحت البطولة الدولية نفسها وفي عام 1955 أقيمت بطولة لأندية الأوربية. (غازي صالح محمود،2013، ص 14-15)

_ 1970م: ظهور لعبة المدارس الانكليزية.

_ 1857م: تأسيس نادي شيفلد كاقدم نادي في العالم.

_ 1862م: وضعت اول قوانين كرة القدم.

_ 1867م: وضع مبدأ التسلل.

_ 1872م: تقنين مواصفات الكرة.

_ 1875م: تعويض الشريط الذي كان يحدد علو المرمى بقضيب عرضي.

_ 1878م: حكم بريطاني يستعمل لأول مرة صفارة الحكم.

_1885م: وضع تشريعات الاحتراف.

_1900م: اول دورة اولمبية باريس.

_ 1904م: نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم.

_ 1927م: أصبح الهدف من الزاوية الركنية مباشرة جائز.

_ 1929م: تقرر تنظيم كاس العالم كل 4 سنوات.

_ 1930م: تنظيم اول مباريات كاس العالم في الارغواي.

_ 1992م: تنظيم اول مباريات لكاس العالم النسائية في الصين.

2-2- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت و التي اكتسبت شعبية كيرة وهذا بفضل الشيخ " علي رايس " الذي أسس سنة 1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم طليعة الحياة في الهواء الكبير وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1817م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولديه الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس الملودية ، تأسست عدة فرق أخري من غالي معسكر ، و الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلبدة ، و التحاد الإسلامي الرياضي للجزائر وبانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية في لعبة كرة القدم أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم ، في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلي مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطني من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .(بلقاسم تلي،2003، ص 47).

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات و التي غلب عليها الترويجي ولاستعراضي ، حيث ان المستوي الفني للمقابلات كان عاليا تليها مرحلة الإصلاحات من 1978م – 1985م و التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطوير كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل ميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم مرتبة الثانية في كأس إفريقيا سنة 1980 م ، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلي الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980م، وكذلك

الميدالية البرونزية سنة 1979م في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلي قمتها في مونديال ألمانيا سنة 1982م أين فاز الفريق الوطني علي أحد عمالقة كرة القدم في العالم ، ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزم بصعوبة سنة 1986م في مونديال المكسيكي أمام البرازيل (1-0) وتحصلت علي أول كأس أفريقيا للأمم سنة 1990م بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية ، 1982)

2-3- مفهوم كرة القدم:

- **التعريف اللغوي:**" Foot Ball" هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم الأمريكيون بما يسمي عندهم بال " Rug by " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمي " Soccet
- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها أصناف المجتمع " (روميجميل،1986، ص 50-52)
- **التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية للعب بفريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب من بينهم حارس المرمي، ويدير المباراة أربعة حكام.

2-4- خصائص كرى القدم:

- **الضمير الاجتماعي:** وهي من أهم خاصية في الرياضة الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها أشخاص في علاقات وأدور متكاملةومترابطة وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم وهذا ما يكسبها طابعا في تنظيم اللعب بحيث كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- **العلاقات المتبادلة:** تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل تكاملا بمجهود كأعضاء وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

2-5 - المهارات الأساسية في كرة القدم:

2-5-1- مفهوم المهارات في كرة القدم:

وهي قدرة الاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطوط الدفاعية والهجومية، ويري محمد حازم ومحمد يوسف بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات اتي تتناسب مع طبيعة الموقف المتغير، ومما يسمح بتحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم

وهو إصابة مرمي الخصم بأكبر عدد من الأهداف، ومنعه من إصابة مرماه

(محمد حازم، محمد أبو يوسف،2005، ص 246).

2-5-2- أهمية المهارات في كرة القدم:

تمكن أهمية المهارات في كرة القدم فيكونها الأداء أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء و تنفيد الخطط الهجومية و الدفاعية، من أجل الفوز بالمباراة، وتتوقف نتائج أي فريق علي مدي إتقان لاعبيه للمهارة المختلفة لهذه اللعبة، ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفرقين لموقف الهجوم و الدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية و الدفاعية و انتقاء الأنسب منها، بغرض التكيف مع الظروف المعتبرة المحيطة بأدائها، وتعد المهارة حجر أساسيا إلي جانب العوامل البدنية و الذهنية في بناء اللاعب المتكامل.

يشير (محمد حسن علاوي) إلي انه مهما اتصف اللعب بصفات الخلقية وإرادية و بلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط دالك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هده الأخيرة رياضة جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق.

(خيري زكريا، 2014ص75)

وقد أشار (موفق أسعد محمود 2007): تعد المهارات الأساسية في كرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبة، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة، ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات. (موفق أسعد محمود،2007، ص 42).

2-5-3 خصائص المهارة في كرة القدم:

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

- **الخصائص التقنية:** وتتمثل هذه الخصائص في:

- **التعدد:** تعدد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى، حيث تتفرع الوحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها.

- **التنوع:** إن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهارتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات، إذ تستخدم اللعب كل القدمين، الرأس ،الركبة ،الفخذ والصدر في تنفيذها، حيث يختلف استخدام كل جزئ عن غيره، في شكل الأداء والقوة التعامل مع الكرة.

- **الخصائص النفسية:**

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات السريعة التي تحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك والتفكير، مع التركيز في التكيف مع موقف اللعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة، التحكم بها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات وتحديد مواقع الزملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور.

(إبراهيم شعلان، محمد عفيفي،2001، ص ،16).

ويشير كذلك (مكارم حامي وآخرون 2000) " أن استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما أنهل تلعب دورا مؤثرا في

تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الدرس بسعادة وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة.

(مكارم حلمي وآخرون، 2000، ص 125).

2-6- المهارات الأساسية بدون كرة:

- **الجري وتغير الاتجاه:**

هنالك مهمات بدنية عديدة يوجهها لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات وأثناء وقت المباراة، تحتاج الجري بدون كرة خلال مناطق متعددة من أرض الملعب، سواء كان أخد الفراغات المناسبة أو سد حركات لاعبي الفريق الخصم المنتشرة في الملعب، وسرعة الكرة في التنقل يحتاج إلى سرعة فائقة من اللاعب المنافس.

والجري بدون كرة للاعب ركرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري دون كرة سواء الجري باقصى سرعة او بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح 30م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة غالبا هذا التحرك لتلك المسافة لغرض اللحاق بالكرة والوصول اليها قبل ان تصبح في متناول الجسم.

- **الوثب:**

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسيه ذو ميزة عالية تكتيكية أفضل في

الوصول الى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا امام المرمى بغرض احراز هدف في مرمى الخصم او محاولة المدافع منع المهاجم من احراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة اعلى منه واستخلاص الكرة بالراس قبل ان تصل الى المنافس.

ضرب الكرة بالرأس مهارة أساسية وكثيرة الاستعمال أثناء المباريات في كرة القدم، وهي مهارة مؤثرة في تسجيل الأهداف والدفاع، يحتاج إلي هده المهارة أيضا في تشتيت الكرات العالية من المهاجمين عوضا أنها المهارة الأساسية لحارس المرمس في مسك واصطياد الكرات العالية وبهذه المهارة المهمة تحتاج إلى قدرات بدنية عضلية عالية جدا من الوثب بأشكال مختلفة أثناء المباراة سواء من الجري أو الوقوف.

(غازي طالح محمود، هاشم ياسر حسين، 2013، ص: 223- 224).

- **الخداع وتمويه بجسم:**

هنالك قدرات فنية وبدنية جسمية عالية يستخدمها لاعبو كرة القدم في أداء حركات الخداع والتمويه بأحد أعضاء الجسم و القدم في أداء حركات الخداع و التمويه بأحد أعضاء الجسم و الأكثر شيوعا هي الحركات الجدع و الرجلين، تستخدم عادة عند المواجهة لتغير استجابة الاعب المنافس سواء كانت عند المهاجم أو المدافع و هناك فوارق فردية متعددة في أداء هده المهارة الأساسية فالمهمة تتوقف علي مدي كفاءة الاعب من القدرات البدنية و الحركية.

2-7- المهارات الأساسية بالكرة:

- **التمرير:**

يعتبر التمرير من أكثر المهارات استخداما في كرة القدم، حيث تستخدم هذه المهارة بكثرة في المباريات والفريق الذي يجيد المهارة يستطيع وبدرجة كبيرة من أداء الوجبات الدفاعية والهجومية في الملعب بشكل سليم. تندرج هذه المهارات ضمن المهارات الجماعية أو الفردية في أن واحد، إذ تجمع بين العمل الجماعي والفردي ولعبة كرة القدم هي لعبة جماعية لذلك نجد أن التمرير واستقبال الكرة بين مجموعة من اللاعبين ضمن الفريق الواحد يعتبر ضمن الأعمال الجماعية. وتوجد عدة أنواع من التمرير منها:

- التمرير المفاجئة والسريعة: وعادة تسمي هذه التمريرة الابتدائية ويؤديها لاعبان أو أكثر خاصة في منطقة دفاعات الخصم لغرض التغلب على المراقبة ألاصقة أو بعض حالات الخطط الدفاعية.

- التمرير البينية: هي تمريرة سريعة جدا ومفاجئة بدقة وسرعة فائقة إلى إقدام اللاعب الزميل المتواجد في أحسن وضعية مناسبة.

– التمريرة في دفاعات الخصم: أوفي بعض الأحيان تعطي هده المناولة للاعب الزميل المتقدم بسرعة (غازي طالح محمود، 2013، ص: 104).

- **المراوغة والخداع:**

المراوغة هي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعة وبقاء الكرة تحت سيطرة و التحكم فيها في أي جزء من الملعب ، ونطر إلي أغلب مواقف اللعب هي كفاح بين اللاعبين أحدهما مهاجم و الأخر مدافع فإن المراوغة تكتيب الأهمية خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد أن يكون لديه الوقت و المساحة في الملعب و التصرف بالطريقة السليمة ، وعند تنفيذ المراوغة بالكرة لابد التأكد من ناحية هامة وهي التوقيت والسرعة رد الفعل بأقل زمن ممكن مع سيطرة التامة علي الكرة و يلجأ اللاعب إلي المراوغة بسبب وقوعه ضغط لاعبي الفريق الخصم.

(موافق أسعد محمود، 2009، ص: 89).

ومن اهم صفات وشروط المراوغة الناجحة:

_ اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.

_ قدرة اللاعب المهاجم على اقناع الخصم المدافع بتحرك خادع.

_ ان تتمتع المراوغة بعنصر المفاجأة.

_ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير الاتجاه واوضاع جسمه برشاقة.

_ قدرة اللاعب المهاجم على استخدام اكثر من نوع وطريقة للمراوغة الصحيحة حتى لا يستطيع المنافس توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.

_ قدرة المهاجم على تغيير ريتم الاداء.

_ حسن استخدام التوقيت الصحيح للقيام بعملية المراوغة امام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة وهي:

_ المراوغة من الامام.

_ المراوغة من الجانب.

_ المراوغة من الخلف.

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ ان يفهم مايلي:

_ ان تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف مثل المسافة المتاحة او اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب المهاجم على انواع المراوغات الممكنة وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه اثناء المبارات.

_ ان يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

_ ان يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة.

- **التصويب:**

يعرف على انه نقطة قوة اللعب على جلب التفوق في هجوم. كما يمكن القول إن التصويب عبارة عن خاتمة للتسلسل الأفعال والعلاقات نوعا ما معقدة بين اللاعبين.

إن ادخال الكرة في مرمي المنافس هو الهدف النهائي في لعبة كرة القدم لتحقيق الفوز علي المنافس لذا تعد مهارة التهديف من المهارات التي عن طريقها تحسم نتائج المباريات وكل شيء يفعله اللاعبون داخل الملعب يصب في اتجاه خلق فرصة مناسبة للتهديف أحد الوسائل الهجوم.

ولكي يكون للاعب ثقة في التصويب لابد وان يكون الى ملرحلة الاتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثلا:

_ التدرب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة.

_ الارتفاع التدريجي بسرعة الاداء.

_ استخدام الوسائل المساعدة حائط واقماع وحواجز ومقاعد ومرمى متعدد المساحات.

_ تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

_ تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.

_ التدريب على مهارة تحت ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي.

_الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح.

- يجب على مدرب الناشئين اعطاء الحرية لهم لإظهار قدرتهم على التصويب.
- استقبال الكرة:
- استقبال الكرة هو اخضاع 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 الكرة ارضية او منخفضة او مرتفعة، كما تتطلب السيطرة على الكرة توقيتا صحيحا ودقيقا وهناك مبادئ عامة يجب ان تراعى اثناء السيطرة على الكرة:

- يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة نحو الكرة وليس انتظار وصولها في بعض المواقف.
- الاهتمام بتوازن الجسم اثناء السيطرة على الكرة مع التركيز والانتباه.
- ان يقرر بسرعة وفي وقت مبكر اي جزء من اجزاء الجسم سوف يستخدمه عند السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام اكبر سطح من الجسم للسيطرة على الكرة.
- اتخاد القرار السليم بعد استقبال الكرة والتصرف الحسن حسب مقتضيات الظروف المحيطة اثناء المباراة.
- عدم ابتعاد الكرة عن اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من وصول المنافس اليها.

الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلي شرح المهارات الأساسية في كرة القدم رغم أنه سبقنا إليها الكثير من الباحثين في عدة مصادر، إلا أن تركيزنا علي مهارات الأساسية لأن الجانب المهارى هو العمود الفقري وهو الفيصل في تحديد المستويات في أغلب الرياضات بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة، فكلما زاد إتقان المهارات الأساسية كلمات ارتقي مستوي اللاعب في أداء ليصل إلي مبدا المهارة المناسبة في الظرف المناسب وبالسرعة المطلوبة، وبالتالي فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيد من خلالها خطط اللعب.

الفصل الثالث :

المراهقة

تمهيد :

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره ، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الإختصاصيون يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة ، الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره ، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبي قائم على أسس وقواعد علمية.

3-1- تعريف المراهقة :

المراهقة كما عرفها الدكتور " عبد الحميد محمد الهاشمي " بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة الى سن الرشد وهي في العادة تكون ما بين 12-13 سنة فالمراهق هو الغلام الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة ، كما تعرف تطورات جسدية عميقة لاتقتصر على الأعضاء الجنسية فقط.

(عبد الحميد محمد الهاشمي، 1976م، ص: 186).

3-1-1-التعريف اللغوي :

جاء في المعجم الوسيط مايلي : " الغلام الذي قارب الحلم ، والمراهقة في الفترة الممتدة من بلوغ الحلم الى سن الرشد ".(ابراهيم انسي واخرون، 1972م، ص: 278).

وتأتي كلمة المراهقة « adolessence »من الفعل اللاتيني « adolesene »والتي تعني " التدرج نحو النمو والنضج ويتضمن النضج النمو الجنسي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي".

(مجدي أحمد محمد عبد الله، بدون سنة، ص: 155).

3-1-2 التعريف الإصطلاحي :

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الإنتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.(عبد الرحمن الحيساوي، 1999م، ص: 100).

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس " مرحلة الإنتقال من الطفولة الى مرحلة الرشد والنضج فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا ، وقبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين.

(حامد عبد السلام زهران، 1977م، ص: 289).

ولقد أشار "ستانلي مول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904م الى اعتقاده "أن طبيعة المراهق ان يتأرجح بين النقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع ومتلاحق وصار يعرف هذا الميل الى الإنتقال من مزاج الى اخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة اشارة حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية.(محمد عماد الدين اسماعيل، 1982م، ص: 20).

3-2- مراحل المراهقة :

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية هذه المرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحولات البنيوية ، ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها ، وكم

تدوم في حياة الإنسان؟ وفي أي سن تنتهي؟ لكن نظرا لعدم وجود مقياس محدد موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات ، أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلا لها.

حيث يذهب االباحثون والعلماء الأمريكيون الى تقسيم مرحلة المراهقة الى ثلاثة اقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير ، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة وفيما يلي أقسامها :(محي الدين مختار ،بدون سنة، ص: 164).

3-2-1-المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ الى حوالي سنة الى سنتين بعد البلوغ وتسيتها " شارلوت بوهلر " مرحلة الإتجاه السلبي ، ذلك أن سلوك الفتى أو الفتاة يتجه نحو السلبية ولأعراض عن التفاعل الكامل ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الإنفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة إمتصاص القيم والعادات والإتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفسيولوجية والغددية التي تجعله مفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز الصراعات.

(حامد عبد السلام زهران، 1972م، ص: 264).

3-2-2-المراهقة المتوسطة (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، وما يميز هذه المرحلة ببطء سرعة النمو الجنسي نسبيا عن المرحلة السابقة ، وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق لمنظره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ، وبهذا يزداد شعور المراهق بذاته.

3-2-3-المراهقة المتأخرة (18-20) سنة :

يطلق عليها اسم مرحلة الشباب حيث تعتبر مرحلة انجاز القرارات الحاسمة التي يتخد فيها قرار اختيار مهنة المستقبل ، وفيما يصلالنمو الى مرحلة النضج الجسمي ، ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض المواقف الشخصية مثل الإعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والإعتماد على النفس والبحث عن المكانة الإجتماعية.(خليل ميخائيل عوض، 1971م، ص: 72-73)

3-3- خصائص النمو للمرحلة العمرية :

3-3-1-مفهوم النمو :

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن ،وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والعرض ،الوزن والحجم وتشمل 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 معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ،إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمرة.(محمد علي بهادر، 1980م، ص: 25)

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي والفيزيولوجي والحركي ،النمو العقلي والمعرفي والنمو الانفعالي.

3-3-2- الخصائص :

•النمو الجسمي :

تتميز مرحلة المراهقة بطفرة في نمو الطول والوزن ولقد دلت الدراسات التي اجريت على المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة قوية من الفترة بين العاشرة والسادسة عشر تبدأ عند البنين في حوالي سن الثانية عشرة وتنتهي في حوالي سن الخامسة عشرة .(أحمد زكي صالح، 1972م، ص: 193).

تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي ،وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية ،وتؤثر هذه النواحي على نمو الطول والوزن ،كما يرتبط الطول ارتباطا قويا بنمو الجهاز العظمي وتبدأ مظاهر هذا النمو بزيادة الطول بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث ،حيث تصل هذه الأخيرة إلى أقصى طول في نهاية هذه المرحلة ،بينما يستمر زيادة الطول عدد الذكور حتى سن 17 سنة.(حامد عبد السلام زهران، 1990م،ص: 25).

كما يختلف النمو العظمي تبعا لاختلاف الجنسين ،فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة بشكل واضح ويزداد اتساع المنكبين عند الذكور تبعا لنموهم ،كما يرتبط نمو الوزن للجدع بتراكم الدهن في أماكن مختلفة من الجسم ويؤثر على النمو العضلي ،حيث يزداد الوزن بدرجة أوضح مقارنة بالإناث ،وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الطفرة من النمو بالإضافة إلى النمو العضلي الكبير للناشئ في هذه المرحلة إنما تحتاج الى كمية كافية من الغداء للوقود والطاقة وهذا أحد أسباب زيادة شهية المراهق للطعام.

- **النمو الفيزيولوجي :**

❖ **الجهاز الدوراني القلبي :**

يزداد معدل نمو القلب ،ولكن ليست بنسب متعادلة مع نمو الشرايين ولذلك يجب تجنب النشاط والتمرينات العنيفة في بداية هذه المرحلة ،ويلاحظ تحسن قليل في بداية المرحلة وسرعان ما يتطور في النهاية ،وقد

تتساوى مستويات الجنسين مع وجود فارق قليل لصالح الأولاد وسرعان ما تزداد تلك الفروق وتميز الأولاد بمستواهم الجيد عن البنات أما بالنسبة للنبض عند الراحة فيستمر في الإنخفاض ،مع زيادته للبالغين.
(محمد إبراهيم شحاتة، محروس، 1996م، ص: 17)

❖ **الجهاز العصبي :**

تعد هذه المرحلة أساسية لنضج الجهاز العصبي المركزي ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ولا يؤثر النمو بمراحله المختلفة إلا في زيادة إرتباطها بالألياف العصبية ولعل لهذه الحقيقة العلمية أهمية قصوى في مظاهر نمو الذكاء ،وتأثر الهرمونات على الجهاز العصبي الحركي الذي يؤثر سلبا لحد ما على قابلية الفرد على تعلم حركات جديدة ،وظهور الحركات المصاحبة والزائدة أثناء تأدية المهارات.(أحمد بسطوسي، 1999م، ص: 178) .

- **النمو الحركي :**

في هذه المرحلة يظهر الإتزان التدريجي في الارتباط الحركي، وفي مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية، وفي تحسين الرقي لتصل الى درجة عالية الجودة ،يستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وتثبيتها.(محمد حسن علاوي، 1986م، ص: 279-280).

ويذكر في هذا المجال أن ديناميكية سير الحركات تتحسن في هذه المرحلة ،وتتطور كذلك دقة أهداف التصور أثناء الحركية وبشكل عام النقل الحركي ،الحركة الرياضية لا تنجح إلا بمشاركة الجسم كله فيها وهذه المشاركة لا تكون بدون سرعة واحدة ،ويقال أصبحت الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما ويزداد إتقان المهارات الحركية ،كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي فيه الاستجابة.

(كورت مانيل، 1987م، ص: 283) إن للتغيرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي وذلك لارتباط الأداء الحركي بالنمو الجسمي ،حيث تختل حركات المراهق مع تدني أدائه ،ويطغى عليه الإرتباك إذ يطلق على هذه المرحلة بسن الإرتباك فقد يعثر المراهق ويصطدم بالأثاث ويسقط الأشياء من بدء ويشعر بالحرج.(السيد عبد المقصود، 1985م، ص: 225) كما يتم فيها تعلم المفاهيم المتعلقة بالمكان والزمان والمحددة بالسرعة ،الريتم ،مزامنة وتنظيم التغيرات في الأماكن.

- **النمو العقلي المعرفي :**

تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورا يجوبه التمايز والتباين تمهيدا لإعداد الفرد للتكيف الصحيح لبيئته المتغيرة المعقدة ،ولهذا تبدوا أهمية القدرات العقلية العاطفية في المرافقة وأهمية الذكاء في الطفولة

،يقول فؤاد البهي السيد في هذا المجال تختلف سرعة نمو الذكاء وسرعة نمو كل من القدرات العاطفية المختلفة.

فتهدأ في المراهقة ويهدأ نموها نوعا ما في أوائل هذه المرحلة ثم الى الاكتمال في الفترة 15-18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية وتباين واختلاف مظاهر نشاطه ،ويظهر الابتكار خاصة عند المراهقين الأكثر استقلالا وذكاء في التفكير وف أعلى مستوى الطموح ،وتتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل الى ماورائها ،كما يميل المراهق عادة الى التعبير عن نفسه واهتمام جدي بمستقبله التربوي والمهني(فؤاد البهي السيد، 1997م، ص: 330).

تتضح الميول عند المراهق والتي ترتبط بالقدرات العقلية والذكاء ويذكر فؤاد البهي السيد في هذا المجال تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد ويبدو اهتمامه العميق بأوجه النشاطات المختلفة التي يصل إليها من قريب أو بعيد ويتأثر هذا الميول بمستوى الذكاء وبقدراته العقلية والعاطفية ويبدأ جوهرها من تمايز هذه القدرات ،وتهدف به الى الأنماط العملية التي يسلكها في حياته العقلية والمهنية المستقبلية.

- **النمو الإجتماعي :**

يتصف النمو الإجتماعي في هذه المرحلة بخصائص أساسية الى حد ما عن مرحلتي الطفولة والرشد تجدوا هذه المظاهر في تألف الفرد مع الأفراد الأخرين أو نفورهم منهم وعزوفه عنه.

فالسلوك الإجتماعي المناسب في هذه المرحلة يتحدد عن طريق مبادئ مجردة مقبولة بدلا من أن يتحدد السلوك بواسطة العرف أو الثواب والعقاب ، ومن مظاهر السلوك الإجتماعي في هذه المرحلة قلة الأنانية وتفهم المراهق حقوق الجماعة التي يعيش فيها وفي رغبته في تلبية الواجب ، ويذكر فؤاد البهي السيد " ان الحياة الإجتماعية في المراهقة تتأثر في تطورها بمدى تحررها من قيود الأسرة وبمدى خضوعها للجماعة في استقلالها عنها ، وبمدى تفاعلها مع الجو المدرسي القائم ، ثم من ذلك الإتصال القوي الصحيح بعالم القيم والمعايير والمثل العليا.(فؤاد البهي السيد، 1997م، ص: 330-331) .

ويعيش المراهق في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة ، وذلك لتأثره المباشر بالتغيرات الجسمية والفسيولوجية حيث يطغى عليه الخجل والشعور بالضعف والعزلة ، إذ يصبح يميل إلى الإنطواء والتمركز حول الذات وحبه للخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمانيه وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع فالمراهق في هذه المرحلة يسعى لتحقيق المستوى المطلوب من النمو الإجتماعي.

•النمو الإنفعالي :

ترتبط الإنفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد والعالم الداخلي عبر شعورها بالوجدان وتغيراتها الفيزيولوجية الكميائية، فالإستجابات تتغير تبعا لتطور مراحل النمو ، ولهذا تختلف المظاهر الإنفعالية للمراهق عن المظاهر الإنفعالية للطفولة في بعض معالمها، حيث تتميز انفعلات المراهق بأنها سريعة الإستجابة ، تضل هذه الإنفعلات حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعاليةوكذا مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع خاصة تلك التي تحول بين تطلعه الى التحرر والإستقلال إضافة الى تلك مشاعر الخوف في بعض المواقف.(حامد عبد السلام زهران، 1990م، ص: 383-384).

ان المراهق في هذه المرحلة يبدي رغبته الكبيرة في الإحتكاك بالعالم الخارجي ويبدوا ذلك من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة والإستقرار التي تقاسمه نفس الميول ويتعرف من خلال مجالات نشاطه في المدرسة ماله من حقوق ما عليه من واجبات.(تركي رابح، 1989م، ص: 24)

	المداومة	السرعة	القوة	التوافق
12سنة	مستوى متواضع مع تباين كبير للمستوى.	زمن رد الفعل يقترب من زمن البالغين. سرعة الحركات المنعزلة تتم بسرعة.	تطور سنوي ومستمر للقوة القصوى والسرعة المميزة للقوة. وجود فروق فردية كبيرة ومستوى متواضع.	تحسين قدرات التحليلية وقدرات التحكم. الإقتصاد في الحركات. ثبات التوافق الحركي.
13-14 سنة	تطور ضعيف للمداومة. تحسين القدرات اللاهوائية اللبنية. السن المميز لتطوير المداومة.	زمن رد الفعل يصل الى اعلى مستوياته ويصعب تحسينه في المراحل اللاحقة ونفس الشيئ بالنسبة للتوتر الحركي.	السن الذي يجب فيه تطور القوة المميزة للسرعة. مستوى ضعيف اربط القوة بالحمل.	التوافق على أساس بناء القدرات الحركية. تغير في قدرات القيادة الحركية والمهاراة.
15-16 سنة	تأثير التمرينات لتحسين مردود جهاز الدوران. تحسينها له علاقة بالنمو البيولوجي. قدرات أحسن للعمل اللاهوائي اللبني.	الوصول الى مستوى البالغين في نهاية مرحلة البلوغ كما انه في 15 سنة يوجد امكانية لتحسين : سرعة رد الفعل. السرعة القصوى.	رفع قدرات : القوة المميزة للسرعة. القوة القصوى. مداومة القوة.	تحسين الدقة بسبب استقرار الحركات. تحسين قدرات التعلم الحركي. تطوير قدرات الإتقان والملاحظة.
16-17 سنة	ظهور متغيرات جنسية. ارتفاع قدراته واستعداداته التدريبية نظرا للتسارع في النمو. تزداد القدرات اللاهوائية.	يمكن فيها الرفع من مستوى التدريب ليماثل في محتواه وخصائصه تدريبات البالغين. امكانية العمل على تنمية صفة السرعة وجميع مكونات اللياقة البدنية دون تردد.	بلوغ الطفل لاستعدادات تدريبية معتبرة فيما يخص تنمية القوة العضلية. تنمية القوة الإنفجارية. تنمية القوة المميزة بالسرعة.	زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة. اتقان الأداء الفني والخططي.

الجدول رقم (1) : يوضح خصائيص المرحلة العمرية لصفات البدنية

3-4- مشكلات المراهق :

لكي نصنع من المراهقين أبطالا يجب معرفة المشاكل التي تفيد التدريب والتقدم الجيد ولعل مشاكل المراهق متنوعة وعديدة نذكر منها :

3-4-1- المشاكل الذاتية :

وتتمثل فيما يلي :

- **مشاكل الذات والجسد :**

يهتم المراهق بذاته الى حد النرجسية ،فيراقب مختلف التغيرات العصبية والفسيولوجية التي تنتاب جسمه بشكل تدريبي ، كما يشعر بتقلبات جسده عبر المرآة الي تكشف له حقائق شخصية ، وفي هذه المرحلة بالذات يدخل المراهق في حالة صراع مع جسده.

- **المشاكل الناتجة عن الخوف :**

يعاني المراهق مخاوف عديدة مثل : خوفه من والديه ، وخوفه من مدرسه ، وخوفه من الإدارة وخوفه من السلطة وخوفه من الفشل التربوي ومشاكل أخرى عديدة إذ يعاني المراهق من مشكل عدم التوافق الذاتي والنفسي ومن ثم لا يستطيع أن يحقق التوازن المطلوب ، لأن اللهو والرغبات اللاشعورية النفسية والمخفية هي التي تتحكم في تصرفاته السلوكية ، وتجعله أكثر اندفاعا وعنفا وعداوة وانفعالا وتهيجيا وربما تجعل منه شخصا منعزلا أو شخصا عدوانيا بامتياز خاصة إذا لم يجد الرعاية الكافية والتوجيه اللائق والنصيحة السديدة والتربية الاسلامية الصحيحة.

- **مشكلة عدم التوافق :**

يعد عدم التوافق النفسي من أهم المشاكل التي يتخبط فيها المراهق والمراهقة ويترتب عن ذلك أحاسيس ومشاعر سلبية مثل : القلق، الضيق، الإرتباك ، البكائية، شدة الإنفعالية، عدم الأمان، غياب الإستقرار اضطراب علاقاتهم مع الأفراد، وكثرة المخاوف الذاتية والموضوعية، ولا شك انهذا الإضطراب يولد الإنعزال الوجداني والفقر العاطفي ، وهذا الأخير يؤثر على أنواع التوافق الأخرى مثل :

التوافق الاجتماعي والعضوي والتربوي بينما المطلوب هو تحقيق التوافق الذاتي والنفسي والعضوي.

(سيد محمد بلحسن، 2008م، ص: 13).

3-4-2- المشاكل الموضوعية :

يعاني المراهق من عدة مشاكل موضوعية تتعلق بالأسرة والمجتمع والمدرسة، وأكثر من هذا يمكن الحديث عن أنواع ثلاثة من المراهقة :

- **مراهقة سوية** : عادية وطبيعية بدون مشاكل ولا اضطرابات.
- **مراهقة انطوائية** : اساسها العزلة والإنكماش.
- **مراهقة عدوانية** : منحرفة وجائحة يكون فيها المراهق عدو لنفسه وغيره.

(عبد الرحمن العيساوي، 1993م، ص: 80)

3-5- أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمراهقين :

ان الرياضة عملية التسلسلية والترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضر المراهق فكري وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من اجل التعبير عن الاحساس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الإضطرابات النفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا أن يستسلم الى الكسل والخمول ويضع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس والمجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع الأنشطة الرياضية ، فان هذا التواقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

- اعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار اماكن اللعب مثلا.
- التقليل من الأوامر والنواهي.

مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة الى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب اداء دوره في ارشاده وتوجيهه وبث الثقة في حياة المراقبين طوال مشوارهم الرياضي.(معروف زيات، 1996م، ص15).

خلاصة :

تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة مرحلة حساسة وهامة في حياة المراهق ، كونها تحدد شخصية المراهق ومستقبله، وهي من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته ، وذلك لما تتميز به من تغيرات فيزيولوجية ومرفولوجية كانت أو انفعالية او اجتماعية ولذلك وجب على المربي او المدرب أن يولي أهمية كبيرة الى هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع او كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل ونفس معنى التوجيه والضغط والتغيير كما يفهمه الكثير إنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتميز.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية للدراسة

التمهيد:

سنتطرق في هدا الفصل الي توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية بغية الوصول الي تحقيق الاهداف المنشودة وهدا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، بمجتمع البحث، عينة البحث واهم خصائصها، للمجالات البحث، كنا نتطرق الي عرض ادوات البحث والقواعد التي يجب مارعتها،مع احترام هدا الفصل بعرض الدقيق للوسائل الاحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج من درجات خام في شكلها الأولي الي درجة معيارية يمكن من خلالها اصدار احكام حول طاهرة موضوع البحث.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدارسة الاستطلاعية هي عارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث علي عينة قبل قيامه ببحثه م اختبار اساليب البحث وأدواته.(عقيل حسين عقيل 1995، ص 55)

وهي تجربة صغير ة استطلاعية لاختبار مدي صحة التجربة الرئيسة فنحدد مجتمع البحث الأصل مفردات أو نوعية الاختبار وعينة ضفيرة من هدا المجتمع لتجري عليها التجربة.

(وجيه محجوب ،1993،235)

قبل بدء في إجراء التجربة، قمنا بزيارة ميدانية لتنفيذ الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفرق وهدا من اجل التوصل الي أفضل طريقة لإجراء الاختبارات تجنب العراقيل والمشاكل التي أن توجهنا خلال العمل الميداني ن حيث قالبنا المدرب الفريق وتك التفاقعلى الوقت المخصص لأجراء الاختبارات.

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نطرة من اجل الإلمام بجوانب دراسة الميدانية وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية ن لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدي إمكانية إجراء هده الدراسة .
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- التعرف علي دقة وصحة الاختبارات.
- ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوي العينة وخصائصها
- تحديد العينة والاجواء المحيطة، ومختلف ظروفها
- التقرب من افراد العينة

وفي الاخير خلصنا إلي ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكدلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث.

4-2- منهج الدراسة:

إن دراسة طبيعية الظاهرة التي يتطرق اليها الباحث هي التي تحدد طيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الأنسان الي الحقيقة

(محمد حسن علاوي ،2007،ص، 83).

ومنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول اليس الحقيقة في العلم، أو طريقة التي يتبعها الباحث في دراسة للمشكلة من اجل اكتشاف الحقيقة او فن تنظيم صحيح للسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها.

(محمد حسن علاوي 1999، أسامة كامل الراتب، ص، 217)

وفيما يخص اختبار المنهج المتبع فدالك يعود الي طبيعة مشكلة منهج بحثنا. ونطرا لطبيعة موضوعنا ومن اجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام أو تغيرات معينة ومن ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي ودالك ليتماشى مع هدف الدراسة،فالمنهج التجريبي يشمل لاستقصاء العلاقات السببية بين التغيراتالمسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيها بشكل مباشر أو غير مباشر دللك بهدف التعرف على أثر ودوره كل كنغير من متغيرات في هدا المجال.

(محمد حسن علاوي ، 2007، ص 83)

4-3- مجتمع وعينة الدراسة :

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هدا فئة الناشئين انادي شباب حي الفرسان ، فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختبار مجتمع البحث و العينة ومن المعروف أن أحد لهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات علي الظاهرة موضوع الدراسة الي غيرها من الظواهر والدي يعتمد علي درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث فالعينة هي دالك الجزء كم المجتمع ، يتم اختيارها وفق قواعد علمية ، بحيث تنثل المجتمع تمثيلا صحيحا ، إن الهدف الاساسي من اختبار عينة هو الحصول علي معلومات من المجتمع الاصلي للبحث وليس من السهل علي الباحث ان يقوم بتطبيق بحثه علي جميع افراد المجتمع الاصلي فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الدي اشتقت منه، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كثيرة فهيلا توفر الوقت والجهد والمال، كما تسير استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمعه معلومات وافية ودقيقة تهيئ له اصدار احكام أكثر تعمقا.

4-3-1 – المجتمع الاصلي:

توجهنا بشكل قصدي الي العينة قصدية وهي فئة الناشئين لنادي شباب حي الفرسان صنف u13 ودالك لتوفر شروط الدراسة به ، الفئة العمرية والامكانيات المطلوبة ، تم اختيار عينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية حيث تكونت من 24 رياضي من النادي شباب حي الفرسان صنف u13.بعد استبعاد حارس المرمي .

4-3-2- عينة الدراسة:

- **المجموعة التجريبية:**

وهي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هدا المتغير عليها، حيث بلغ عددها 10 لاعبين كرة القدم من النادي الفرسان صنف u13

- **المجموعة الضابطة:**

وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريبتها بشكل عادي، وتقدم هده المجموعة فائدة كبيرة للباحث. (قطاف زكريا،2015،ص: 53)

حيث بلغ عددها 10 لاعبين كرة القدم من نادي الفرسان صنف u13

4-4 مجالات الدراسة :

المجال المكاني والزماني للدراسةالاستطلاعية:

- **المجال المكاني:** تمت الدراسة الميدانية على مستوي فريق نادي الفرسان صنف u13

حيث أجريت الاختبارات والتدريبات في الملعب الملحق رويبح حسين

- **المجال الزمني:** بعد تحديد موضوع البحث بإن العمل في الدراسة:

-15 جانفي 2022 اختبارات قبيلة

-17جانفي 2022 ببداية تطبيق الوحدات التدريبةعلى اللاعبين

-17 فيفري تم اجراء الاختبارات البعدية

- **المجال البشري:**

لقد قمنا بجراء هده الدراسة على لاعبي نادي الفرسان صنف u13، واخترنا أربعة لاعبين عشوائيين للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين 24 لاعب مجموع، وهده العينة الاستطلاعية تمثل حوالي 16% م المستوي الأصلي للدراسة.

4-5- متغيرات الدراسية:

- **المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الدي يفترض الباحث انه السبب أحد الأسباب معينة، ودراسية قد تؤدي الي معرفة تأثيره على متغير أخر.

  تحديد المتغير المستقل: "وهو "التدريب التكراري "

- **المتغير التابع:**هو المتغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته علي مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرة، حيث أنه كلما احدثت تعديلات علي قيم المتغير المستقل ستطهر علي المتغير التابع تحديد المتغير التابع: وهو " المهارات الاساسية لكرة القدم " حيث تمثلت في.

(تمرير الكرة ودقة التصويب).

4-6- أدوات جمع البينات:

إن حصولنا علي المعلومات الكافية و البينات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الالمام بأغلب جوانب الدراسة وجاء ت مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هده الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال الاتي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا اختبارات مهارية (اختبار قبلي واختبار بعدي) لحساب النتائج المحصلة من اللاعبين في " مهارة التمرير " و " مهارة التصويب " ودلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والهادف لتحسين المهارات المختبرة.

4-6-1- الاختبارات المستخدمة:

- **اختبار التمرير الكرة:**

الهدف من الاختبار: قياس دقة التمرير

الملعب والأدوات:

دائرة طول قطرها 4 امتار، يوضع في منتصف قطرها علم او قمع وتسمي بمركز (أ) توضع أربعة

اهداف (ب – ج – هـ – د) اتساعها 1م علي بعد 12م من منتصف الدائرة المركز (أ) عي بعد 2 م من (أ) كرتان مقابل كل مرمي ، صفارة ، ميقاتي .

طريقة الأداء: يقف الاعب بجانب القمع (مركز الدائرة) (أ)، عند سماع الصفارة يجري اللاعب الي كرة ويلعب الكرة بقدمه اليمني ويصوبها نحو المرمي لتمر بين قائمي كل مرمي، يبدا الاختبار بطيئا مع تقدم الاعب تزداد سرعة أداء الاختبار.

- **اختبار التصويب:**

الهدف من الاختبار: قياس قوة الرجلين ودقة التصويب في حالة ثبات

الادوات المستعملة: 5 دوائر بلاستكية قطر كل واحدة منها 80 سم، عدد من كرات صفارة.

طريقة أداء الاختبار: تركب 4 دوائر في زوايا المرمي ا الارضية والعلوية والدائرة 5 تعلق في وسط العارضة، توضع الكرات على بعد 20 متر، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المناطق 5، تعطي خمس محاولات على مناطق مختلفة، ويركل اللاعب الكرة من اي جزئ من القدم،

التسجيل: يعطي لكل لاعب نقطة لكل كرة تدخل الدائرة.

(حنفي محمود مختار،1997، ص 46)

4-6-2- الخصائص السيكو مترية:

- **ثبات الاختبار:**

يعرف حسب " مقدم عبد الحفيظ " بأنه " دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيها لو طبقت على عينة من الافراد مناسبتين مختلفتين ".

اختبارات مقترحة	حجم العينة	اختبار(1)		اختبار(2)		معامل الثبات	مستوي الدلالة
		متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف معياري		
اختبار دقة التمرير	4	2.5	0.33	2.75	0.92	0.3	0.05
اختبار دقة التصويب		3	0.67	3.5	0.33	0.707	

جدول رقم (2): معامل الثبات للاختبارات المقترحة

- **صدق الاختبار:**

تعتبر درجة الصدق هي عامل الاكثر اهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، كما يحدد كيورتن الصدق باعتباره تقديرا للارتباط بين الدراجات الخام للاختبارات والحقيقة الثابتة ثباتا تماز

اختبارات مقترحة	حجم العينة	اختبار(1)		اختبار(2)		معامل الثبات	الصدق	مستوي الدلالة
		متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف معياري			
اختبار دقة التمرير	4	2.5	0.33	2.75	0.92	0.3	0.55	0.05
اختبار دقة التصويب		3	0.67	3.5	0.33	0.707	0.84	

الجدول رقم (3): يبين معامل الصدق للاختبارات المقترحة

- **موضوعية الاختبار:**

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وان تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف الصحيحين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عاصم الدين عبد الخالق، 2003، الصفحات 303 – 304)

4-7- المعالجة الإحصائية:

قصد اصدار احكام ونتائج حول ظاهرة البحث استخدمنا في معالجة النتائج متحصل عليها الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- انحراف المعياري
- اختبار بيرسون
- اختبار استودت
- البرنامج الاحصائي spss

- **المتوسط الحسابي:**

يساعدنا على معرفة تماثل او اعتدال صفات او سلوك افراد العينة، فإدا كان المتوسط مرتفعا دل دالكعلى ان قيما كثيرة مرتفعة وإذا كان المتوسط صغيرا دل دالكعلى انه توجد قيم صغيرة متطرفة، كما يفيد المتوسط الحسابي في مقارنة مجموعتين، بمقارنة متوسطي حسابهما عندما نجري نفس الاختبار علي المجموعتين و يعد من المقاييس التشتت، و المتوسط الحسابي عبارة عن مجموع الافراد علي عدد الافراد حيث يعبر عنه بالمعادلة التالية:

المتوسط الحسابي = مجموع القيم / عدد العينة

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

- **الانحراف المعياري:**

ويعتبر الانحراف المعياري من اهم معايير التشتت اداييين لنا مدي ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي ويعطي بعلاقة التالية

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

حيث:

s^2 الانحراف المعياري

$\sum_x 2$: مجموع مربع الدرجات

$(\sum x)^2$: مربع مجموع الدرجات

n : عدد افراد العينة

- **معامل الارتباط بيرسون:**

$$r_{yx} = -\frac{\sum(r_1 - \bar{x})(y_1 - \bar{y})}{\sqrt{\sum(r_2 - \overline{x})^2 \sum(y_2 - \overline{y})}}$$

اختبار ت ستيودنت عينتين متصلتين متساويتين:

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية:

$$T = \frac{\overline{D}}{sD}$$

وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي:

$$\overline{D} = \frac{\sum D}{n}$$

بما ان العينة اقل من 30 فأننا نستعمل صيغة التالية:

$$\boldsymbol{s\overline{D} = \sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}}$$

اختبار ت ستيودنت عينتين منفصلتين:

$$t = \frac{\check{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}}$$

X_1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X_2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

S^2: تباين المجموعتين.

$$S^2 = \frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

$$Df = 2(n - N)$$

ملاحظة:

تم الاستعانة ببرنامج التحليل الاحصائي spss وكدا برنامج EXXCEL من اجل الحصول علي النتائج بدقة وتجنب التأويل

4-8- صعوبات البحث:

- نقص العتاد المخصص للفريق
- ضيق المساحة المخصصة للتدريب لي مشاركة الملعب مع فرق اخري
- عدم تعاد الاعبين على القيام بالاختبارات.
- قلت الحصص التدريبة خلال الأسبوع، حيث يتدرب الفريق مرتين في الأسبوع

الخلاصة:

شمل هدا الفصل الإجراءات المنهجية، حين تم التطرق الي كيفية اختبار منهج البحث المتبع، وكيفية اختبار مجتمع وعينة البحث، كما تطرقنا الي مجالات البحث و الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية إضافة الي أدوات البحث التي شملت الاختبارات المهارية المرشحة من قبل مجموعة من الخبراء، أخيرا تحدثنا عن الوسائل الإحصائية المستلمة في هده الدراسة .

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وانما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدارسة الميدانية التي أجريت على لاعبي شباب حي الفرسان لكرة القدم صنف u13 من خلال عرض نتائج الاختباارت المهارية القبلية والبعدية للمجموعتين في جداول خاصة وتمثيلها بيانيا ومحاولة تفسير النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية ً ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث اختبار (ت) .

والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الإعتماد عليها وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها ونقدم بعض الاقتارحات والفروض المستقبلية.

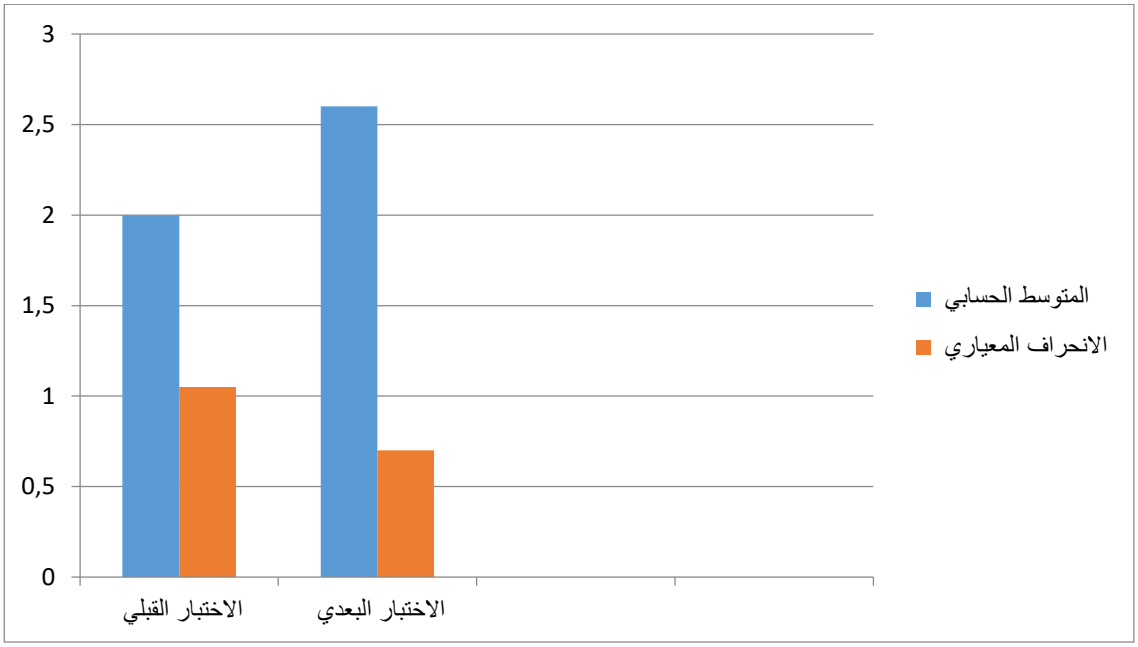
5-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:

5-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولي:

- **عرض وتحليل نتائج اختبار التمرير للمجوعة الضابطة:**

افراد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوي الدلالة	درخة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	انحراف العياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
10	2	1.05	2.6	0.7	1.71	2.26	0.05	9	غير دال

الجدول رقم (4): يمثل متوسط الحسابي والانحراف المعياري وقينت (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدي لاختبار التمرير للمجموعة الضابطة.



الشكل رقم (1): يوضح متوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبار القبلي والبعدي للتمرير للمجموعة الضابطة

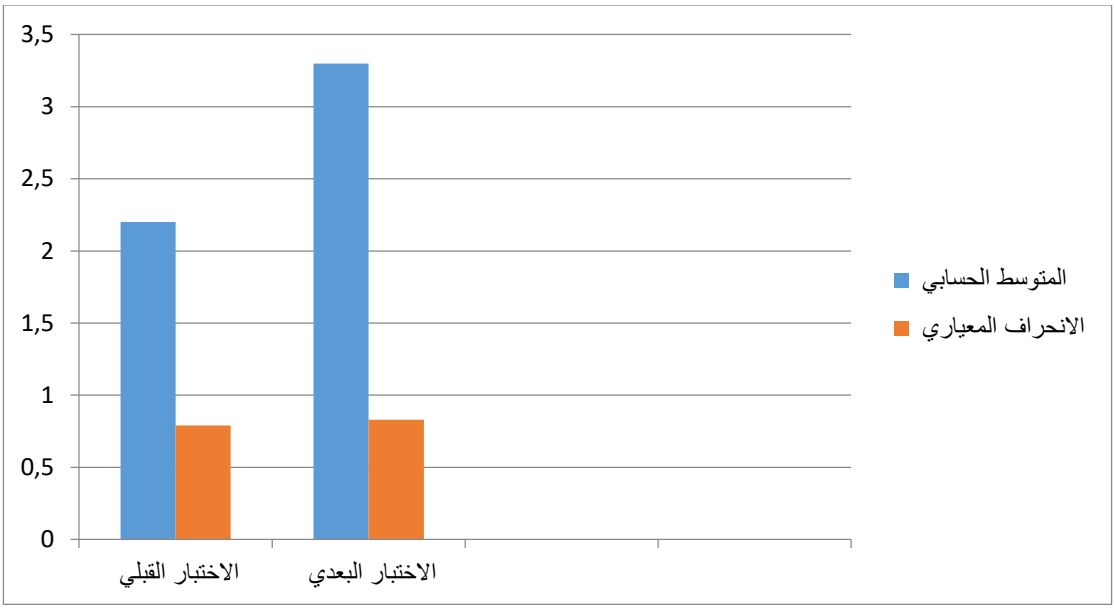
- **عرض وقراءة النتائج:**

يتبين من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث تحصلت في القياس القبلي على متوسط قدره 2 وانحراف معياري قيمته 1.05، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 2.6 وانحراف معياري قيمته 0.7، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.71 وهي أصغر من قيمة (ت) المجدولة والتي تقدر ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية09، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

- **عرض وتحليل نتائج اختبار التمرير للمجموعة التجريبية:**

افراد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	انحراف العياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
10	2.2	0.79	3.3	0.82	4.71	2.26	0.05	9	دال

الجدول رقم (5): يمثل متوسط الحسابي والانحراف المعياري وقينت (ت) المحسوبة القياسين القبلي والبعدي لاختبار التمرير للمجموعة التجربة.



الشكل رقم (2) : يوضح متوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبار القبلي والبعدي للتمرير للمجموعة التجريبية

- **عرض وقراءة النتائج:**

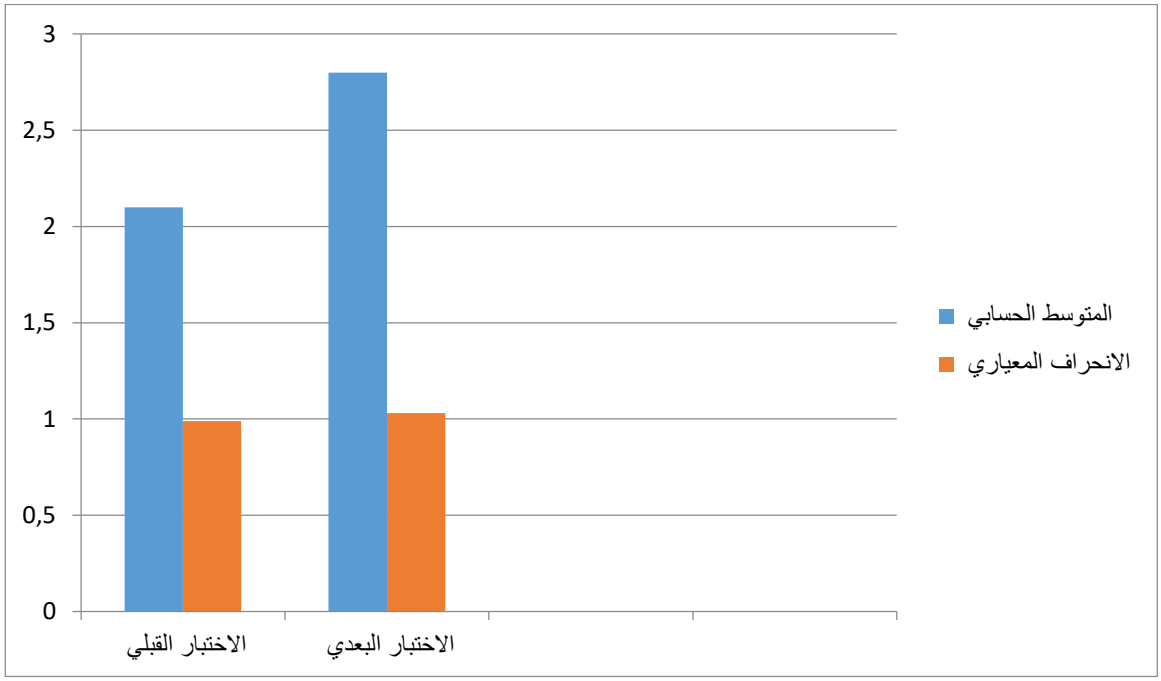
يتبين من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث تحصلت في القياس القبلي على متوسط قدره 2.2 وانحراف معياري قيمته 0.79، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 3.3 وانحراف معياري قيمته 0.82، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.71 وهي أكبر من قيمة (ت) المجدولة والتي تقدر ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية09، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

5-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب للمجوعة الضابطة:

أفراد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	انحراف العياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
10	2.1	0.99	2.8	1.03	1.33	2.26	0.05	9	غير دال

الجدول رقم (6): يمثل متوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمت (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدي لاختبار التصويب للمجموعة الضابطة.



الشكل رقم (3) : يوضح متوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبار القبلي والبعدي للتصويب للمجموعة التجريبية

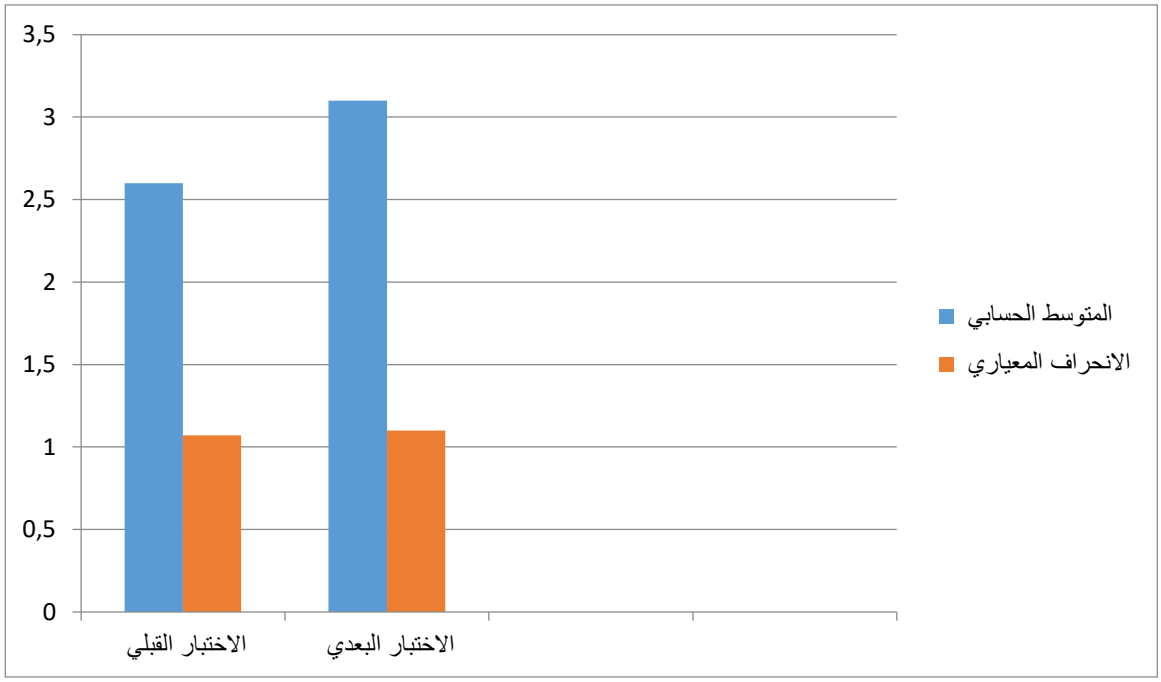
- **عرض وقراءة النتائج:**

يتبين من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث تحصلت في القياس القبلي على متوسط قدره 2 وانحراف معياري قيمته 0.99أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 2.8 وانحراف معياري قيمته 1.03 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة1.33هياصغر من قيمة (ت) المجدولة والتي تقدر ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية09، مما يدل عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

- **عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب للمجوعة التجريبية:**

افراد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	انحراف العياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
10	2.6	1.07	3.1	1.1	3.34	2.26	0.05	9	دال

الجدول رقم (7): يمثل متوسط الحسابي والانحراف المعياري وقينت (ت) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدي لاختبار التصويب للمجموعة التجريبية.



الشكل رقم (4) : يوضح متوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبار القبلي والبعدي للتصويب للمجموعة الضابطة

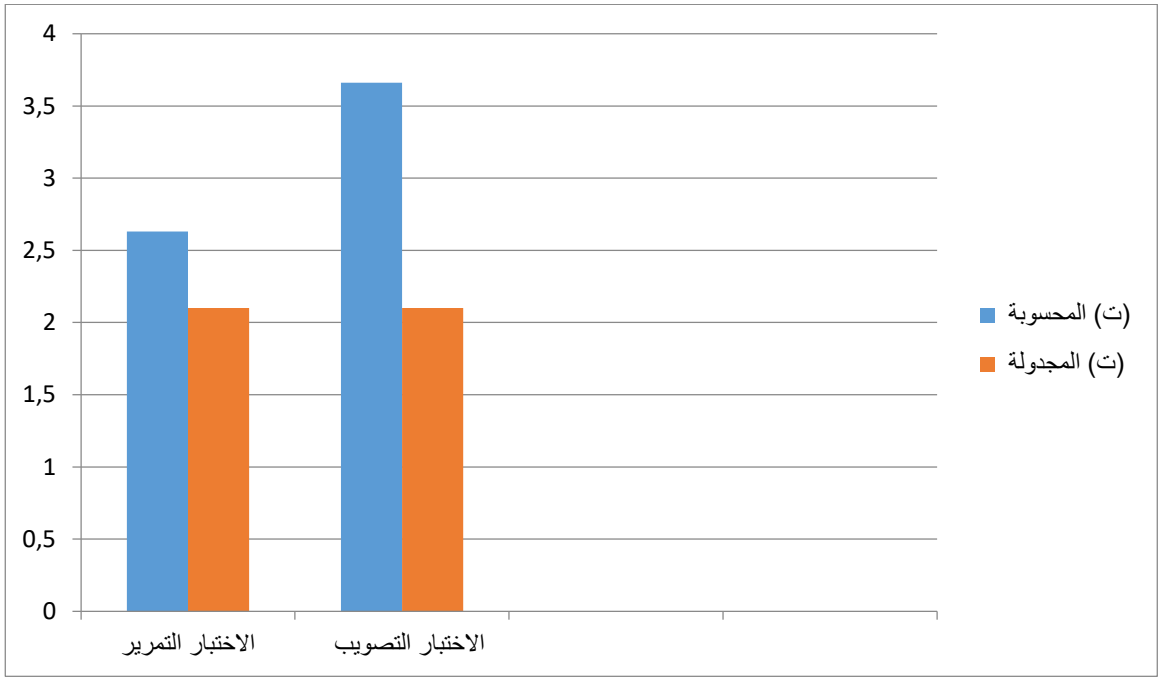
- **عرض وقراءة النتائج:**

يتبين من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث تحصلت في القياس القبلي على متوسط قدره 2,6 وانحراف معياري قيمته 1.07 ، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 3.1 وانحراف معياري قيمته 1.1 ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.34 وهي أكبر من قيمة (ت) المجدولة والتي تقدر ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية09، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار التمرير	3.3	0.82	2.6	0.7	2.63	2.1	0.05	18	دال
اختبار التصويب	3.1	1.1	2.8	1.03	3.66				دال

الجدول رقم (8) :يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية



الشكل رقم (5) : يوضح قيمة (ت) المحسوبة للقياس البعدي بين افراد المجموعتين التجريبية وضابطة

- **عرض وقراءة النتائج:**

– يتضح من خلال الجدول رقم (8) والشكل رقم (5) والذي يبين مقارنة النتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية ان قيم (ت) للفرق بين المتوسطات الافراد المجموعتين التجريبية و الضابطة للقياس البعدي علي متغيرات الدراسة كانت علي توالي (2.63 –66.3) وهده القيمتين اكبر من قيمة (ت) المجدولة (2.1) وبدرجة حرية (18)

– نستنتج توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين التجريبية وضابطة.

5-2 مناقشة النتائج علي ضوء الفرضيات :

5-2-1- مناقشة الفرضية الاولي :

التي افترض فيها الباحثان ان تؤثر الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري علي تطوير مهارة التمرير لدي لاعبي كرة القدم صنف u13

ولإثبات صحة هده الفرضية تبين لنا من خلال الجدول (5) والشكل (2) اللذان يوضحان الذلالة الإحصائية للفروق الحسابية و من خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار (ت) يتضح ان الفرق الإحصائية بين اختبارين القبلي و البعدي لاختبار تمرير لها دلالة إحصائية معنوية لصالح الاختبار البعدي علي حساب الاختبار القبلي للمجموعة التجربية

- وبذالك تتفق نتائج دراستنا مع دراسة جميات علي (2018- 2019) بعنوان اثر وحدات التدربية مقترحة بطريقة التدريب التكراري علي تحسين مهارتي التمرير و استقبال لدي لاعبي كرة القدم - حيث اطهرت النتائيج تحسن كبير في مهارة التمرير .

كما تتفق نتائيج دراستنا مع نتائيج دراسة السابقة التي توصل اليها -مقان كمال (2012) تحت عنوان اثر تمارين البدنية بطريقة التدريب التكراري علي الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم صنف اصاغر .

وهدا وتتفق نتائيج دراستنا مع دراسة قيسوم احمد و مندر صلاح الدين (2019- 2020) تحت عنوان اثر التدريب التكراري علي تعلم مهاري دقة التمرير و دقة التسديد لدي لاعبي كرة القدم صنف اصاغر (9- 12) .

5-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

التي افترض فيها الباحثان ان تؤثر الوحدات التدربية بطريقة التدريب التكراري علي تطوير مهارة التصويب لدي لاعبي كرة القدم صنف u13

ولاثبات صحة هده الفرضية تبين لنا من خلال الجدول (7) والشكل (4) اللذان يوضحان الذلالة الإحصائية للفروق الحسابية ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار (ت) يتضح ان الفرق الإحصائية بين اختبارين القبلي و البعدي لاختبار التصويب لها دلالة إحصائية معنوية لصالح الاختبار البعدي علي حساب الاختبار القبلي للمجموعة التجربية وهدا ماكدته كل من دراسة بوشارب نبيل وقيطاني إبراهيم (2018-2019) تحت حنوان اثر البرنامج التدربي مقترح بطريقة التدريب التكراري علي تحسين مهارت (الجري بكرة – دقة التصويب – سيطرة علي كرة – دقة التصويب) لدي اصاغر كرة القدم ذكور (13- 15 سنة) كما تتفق نتائيج دراستنا مع نتائيج دراسة السابقة التي توصل اليها بن صم إبراهيم ولعجل حسام 2018)- 2019) تحت عنوان اثر برنامج التدربي مقترح بطريقة التدريب التكراري علي تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم دراسسة ميدانية علي اصاغر القدم (13-15سنة) ويرجع ذللك الي تطبيق وحدات التدريب بطريقة التدريب التكراري والذي كان له تاثير وفعالية كبيرة من وحدات التدربية بطريقة عشوائية مطبقة من المدرب علي العينة الضابطة .

5-2-3- الفرضية العامة:

في ظل نتائج الدارسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول إنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول إن الفرضية العامة والتي تنص على ان وحدات التدريب بطريقة تدريب التكراري تساهم تنمية وتحسين مهارتي التصويب والتمرير لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

فرضية	الصيغة	النتيجة
فرضية الاولي	- تؤثر الوحدات التدربية بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهارة التمريرلدي لاعبي كرة القدم u13.	محققة
فرضية الثانية	- تؤثر الوحدات التدربية بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهارة التصويب لدي لاعبي كرة القدم u13.	محققة
فرضية العامة	- تؤثر الوحدات التدريبة بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهارتي (التمريروالتصويب) لدي لاعبي كرة القدمU13	محققة

استنتاج عام:

من خلال كل ما تم تقدميه في الجانب النظري وعرض وتحليل النتائج في الجانب التطبيقي، نستطيع القول أننا وصلنا إلى استخلاص مضمون هذا البحث المتواضع وخاصة من خلال الدارسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقا، بحيث استطعنا الكشف عن تأثير وحدات التدريبة بطريقة التدريب التكراري علي مهارتي (التمرير و التصويب) التي هي قيد الدارسة لدى لاعبي نادي الفرسان كرة القدم صنف U13 وعند تحليل نتائج هذه الدارسة التي كانت عن طريق عرض نتائج اختبار التمرير للمجموعة الضابطة والدي بين عدم وجود فروق دات دلالة إحصائية ونتائج اختبار التمرير للمجموعة التجربية والتي بينت وجود فروق دات دلالة إحصائية وننائج اختبار التصويب للمجموعة الضابطة التي بينت عدم وجود فروق دات دلالة إحصائية ونتائج اختار التصويب للمجموعة التجربيةوالتي بينت وجود فروق دات دلالة إحصائية إضافة الي نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجربية والضابطة والتي بينت وجود فروق دات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي تم توصل بعض النتائيج والمتمثلة في :

- وحدات التدربية بطريقة التدريب التكراري تساهم تحسين مهارة التمرير

وحدات التدربية بطريقة التدريب التكراري تساهم في تحسين مهارى التصويب

ومن هنا يمن القول ان وحدات التدربية بطريقة التدريب التكراري تحسن في مهارتي التمرير والتصويب لدي لاعبي كرة القدم صنف U13

الاقتراحات والتوصيات

- توفير جميع الإمكانيات المادية، وبشرية للقيام بأحسن التدريبات للحصول علينتائيج افضل
- ننصح المدربين باستخدام أوسع للأسلوب التكراري في عملية التدريبة
- القيام بدورات تحسيسه لمعرفة ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ومواكبة الإحداث في طرق التدريب الخاصة بكرة القدم
- تناول الموضوع الدراسة الحالية بمتغيرات اخري وعلي عينات اخري

-لاهتمام بالفئات الصغري في كرة القدم لانها تمثل الواقع التدريب الرياضي الحقيقي

- محاولة التركيز علي استراتيجية طويلة المدي لكتشاف و لصقل المواهب الشبانية(الاهتمام بفئة الاصاغر)
- يكون هدا البحث مفتاح بحوث اخري تعمل علي تطويره و تحسينه .

الخلاصة:

لقد تضمن هدا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، وقد تبين لنا مدي التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في مهارتي التمرير والتصويب وهدا مدفعنا القول ان الوحدات التدريبة بطريقة التدريب التكراري يطور مهارتي التمرير والتصويب.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1 – إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2001.

2 – احمد البسطوسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996.

3– احمد زكي صالح: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط1, 1972م.

4– احمد عربي عودة: الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014.

5– السيد عبد المقصود: تطور حركة الانسان واسسها، دار المعرفة, 1985م.

6 – الغازي صالح محمود، هشام ياسر حسين، كرة القدم، التدريب المهاري ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، ط1 ، 2013.

7– امر الله احمد، البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: منشاة المعارف، الاسكندرية, 1998م.

8– امر الله الباسطي: التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الاسكندرية، مصر, 1980م.

9– امر الله الباسطي: التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1980.

10– بسطو يسي احمد: اسس ونظريات الحركة، ط1, دار الفكر العربي، القاهرة, مصر, 1999م.

11 – بسطوسي احمد أسس ونطريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1990.

12– بلقاسم تلي ن دور المحافظة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ماجستير، دالي إبراهيم، 2003.

13– تركي رابح: اصول التربية والتعليم، ط1, ديوان المطبوعات الجامعية, 1989م.

14– جمال صبري فرج: تدريب القوة البليومتري, دار دجلة, عمان, ط1, 2010م

15- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، مصر، ط1, 1972م.

16- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، ط5, عالم الكتب، القاهرة,1990م.

17- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة, 1977م.

18- خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، بدون طبعة, 1971م.

19 – رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، لبنان، ط2، 1986.

20- سيد محمد بلحسن: سيكولوجيا العلاقات بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى المراهقين، منشورات المعارف الرباط، المغرب, ط1, 2008م.

21 – عادل عبد البصر علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النضرية والتطبيق، ط1، القاهرة مركز المتاب للنشر 1989.

22- عامر فاخر الشغاني: علم التدريب الرياضي، ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن, 2014م.

23- عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني واسسه القاهرة، مكتبة الخاليجي,1976م.

24- عبد الرحمن العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الانسان، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط4, 1999م.

25- عبد الرحمن العيساوي: مشكلات الطفولة والمراهقة، اسسها الفيزيولوجية والنفسية، دار العلوم العربي, ط1, بيروت, لبنان, 1993م.

26- عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية، منشاة المعارف، الاسكندرية,20005م.

27- عماد الدين عباسي ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية، منشاة المعارف، الاسكندرية, 2005م.

28- فرحات جبار سعد الله وغال خور رشيد شتاوي: التدريب العقلي والمعرفي للاعبي كرة القدم، ط1, دار دجلة، عمان، الاردن, 2011م.

29- فؤاد البهي السيد: الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ط1, القاهرة, 1997م.

30- كورت مانيل: التعليم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف، جامعة بغداد, 1987م.

31- مجدي احمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمواطن، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1, بدون سنة.

32- محمد ابراهيم شحاتة، محروس، محمود قنديل وفؤاد الشاذلي: اساسيات التمرينات البدنية، نشأه المعارف الاسكندرية، مصر, 1996م.

33 – محمد حازم، محمد ابويوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، ط1، 2005.

34 – محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر، القاهرة، مصر، 2002.

35- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2, دار المعارف، القاهرة, 1986م.

36- محمد علي بهادر: سيكولوجيا المراهق، دار البحوث، الكويت, 1980م.

37- محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت, 1982م.

38- محمود عوض بيسوني وفيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التدريبة البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ،1992.

39- محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة، بدون سنة.

40- مروان عبد المجيد ابراهيم ومحمد جاسم الباسري: اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان, 2005م.

41- معروف زيات: خفايا المراهقة، دمشق سوريا، ط2, 1996م.

42- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تطبيق-تخطيط- قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة, 2001م.

43- مكارم حلمي واخرون: موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2000.

44 – مهند حسن البشتاوي، احمد إبراهيم خوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار النشر عمان، الأردن، ط1، 2005.

45 – موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، الأردن، 2007.

46- موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، الأردن، 2007.

47- موفق مجيد المولي: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان, 1999م.

48- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الاسس العلمية للتدرب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى المانيا, 2002م.

49 – وجيه محجوب: التحليل الحركي، جامعة بغداد، العراق، 1993.

50–مهند حسين الشناوي، احمد ابراهيم خوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان, الاردن, ط1, 2005م.

المذكرات :

1– شليغم عبد الحق وشباح نبيل: أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر أقل من 15 سنة ذكور دراسة ميدانية لفريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير 2019/2018 جامعة محمد الصديق بن يحي – ولاية جيجل.

2– بن الصم إبراهيم ولعجل حسام : مذكرة نيل شهادة ماستر في تدريب وتحضيربدني: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم دراسة ميدانية على أصاغر كرة القدم. جامعة العربي بن مهيدي– أم البواقي.

3– جميات علي أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري على تحسين مهارتي التمرير والإستقبال لدى لاعبي كرة القدم – دراسة ميدانية لرائد ولاد دراج – فئة 13 سنة – 2018 – 2019 جامعة المسيلة محمد بوضياف.

4– عبد المؤمن محمد وقواسمي محمد ، طريقة التدريب التكراري لدى المدربين في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة القدم الفئة العمرية 17–19 سنة. مذكرة ماستر ، جامعة خميس مليانة ، 2016.

الملحق 01

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الضابطة_في_التمرير_قب	10	1,00	4,00	2,0000	1,05409
الضابطة_في_التمرير_بع	10	2,00	4,00	2,6000	,69921
التجريبية_للتصويت_قب	10	1,00	4,00	2,6000	1,07497
التجريبية_للتصويت_بع	10	2,00	5,00	3,1000	1,10050
الضابطة_للتصويت_قب	10	1,00	4,00	2,1000	,99443
الضابطة_للتصويت_بع	10	1,00	4,00	2,8000	1,03280
التجريبية_التمرير_قب	10	1,00	3,00	2,2000	,78881
التجريبية_التمرير_بع	10	2,00	4,00	3,3000	,82327
N valide (liste)	10				

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	الضابطة_في_التمرير_قب	2,0000	10	1,05409	,33333
	الضابطة_في_التمرير_بع	2,6000	10	,69921	,22111
Paire 2	التجريبية_للتصويت_قب	2,6000	10	1,07497	,33993
	التجريبية_للتصويت_بع	3,1000	10	1,10050	,34801
Paire 3	الضابطة_للتصويت_قب	2,1000	10	,99443	,31447
	الضابطة_للتصويت_بع	2,8000	10	1,03280	,32660
Paire 4	التجريبية_التمرير_قب	2,2000	10	,78881	,24944
	التجريبية_التمرير_بع	3,3000	10	,82327	,26034
Paire 5	الضابطة_في_التمرير_قب	2,0000	10	1,05409	,33333
	التجريبية_التمرير_قب	2,2000	10	,78881	,24944
Paire 6	الضابطة_في_التمرير_بع	2,6000	10	,69921	,22111
	التجريبية_التمرير_بع	3,3000	10	,82327	,26034
Paire 7	التجريبية_للتصويت_بع	3,1000	10	1,10050	,34801

	الضابطة_للتصويت_بع	2,8000	10	1,03280	,32660
Paire 8	الضابطة_للتصويت_قب	2,1000	10	,99443	,31447
	التجريبية_التمرير_قب	2,2000	10	,78881	,24944

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	الضابطة_في_التمرير_قب & الضابطة_في_التمرير_بع	10	,754	,012
Paire 2	التجريبية_للتصويت_قب & التجريبية_للتصويت_بع	10	,413	,235
Paire 3	الضابطة_للتصويت_قب & الضابطة_للتصويت_بع	10	,563	,090
Paire 4	التجريبية_التمرير_قب & التجريبية_التمرير_بع	10	,582	,078
Paire 5	الضابطة_في_التمرير_قب & التجريبية_التمرير_قب	10	-,134	,713
Paire 6	الضابطة_في_التمرير_بع & التجريبية_التمرير_بع	10	-,540	,107
Paire 7	التجريبية_للتصويت_بع & الضابطة_للتصويت_بع	10	,020	,957
Paire 8	الضابطة_للتصويت_قب & التجريبية_التمرير_قب	10	-,595	,070

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Inférieur	Supérieur			
Paire 1	الضابطة_في_التمرير_قب - الضابطة_في_التمرير_بع	-,60000	,69921	,22111	-1,10018	-,09982	-2,714	9	,024
Paire 2	التجريبية_للتصويت_قب - التجريبية_للتصويت_بع	-,50000	1,17851	,37268	-1,34306	,34306	-1,342	9	,213
Paire 3	الضابطة_للتصويت_قب - الضابطة_للتصويت_بع	-,70000	,94868	,30000	-1,37865	-,02135	-2,333	9	,045
Paire 4	التجريبية_التمرير_قب - التجريبية_التمرير_بع	-1,10000	,73786	,23333	-1,62784	-,57216	-4,714	9	,001

Paire 5	الضابطة_في_التمرير_قب - التجريبية_التمرير_قب	-,20000	1,39841	,44222	-1,20036	,80036	-,452	9	,662
Paire 6	الضابطة_في_التمرير_بع - التجريبية_التمرير_بع	-,70000	1,33749	,42295	-1,65679	,25679	-1,655	9	,132
Paire 7	التجريبية_للتصويت_بع - الضابطة_للتصويت_بع	,30000	1,49443	,47258	-,76905	1,36905	,635	9	,541
Paire 8	الضابطة_للتصويت_قب - التجريبية_التمرير_قب	-,10000	1,59513	,50442	-1,24109	1,04109	-,198	9	,847

الملحق 02

الدراسة الاستطلاعية:

	اختبار دقة التصويب	
اللاعبين	**الاختبار**	**اعادة الاختبار**
1	4	4
2	3	4
3	2	3
4	3	3

	اختبار دقة التمرير	
اللاعبين	**الاختبار**	**اعادة الاختبار**
1	3	2
2	2	3
3	3	4
4	2	2

الملحق 03

النادي : نادي الفرسان	**الفئة العمرية:** U13	**الموسم الرياضي:** 2022/2021
المدرب: قحام نور الدين – زيوان ياسر	**رقم الحصة:** 01	**التاريخ:**17-01-202
هدف الحصة: تحسين مهارة التصويب	**الوسائل المستعملة:** اقماع, كرات, ميقاتيه, صفارة.	**زمن الحصة:**85د

المراحل	التمارين الاهداف	الوقت	التكرار	الراحة	الشدة	ملاحظة
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تمارين التهيئة الاجهزة الوظيفية للجسم	20د				- رفع نبضات القلب - تهيئة نفسية
المرحلة الرئيسية	**التمرين الاول :** يقف اللاعبون في 3 خطوط ا ب ج امام منطقة 16.5م الكرة تكون مع كل لاعب من الفريق ب ، الى لاعب ج الذي بدوره يمرر الى لاعب ا الذي يدور ثم يسدد الكرة مباشرة نحو المرمى مع تبادل الادوار. **التمرين 2:** يقف اللاعب امام المرمى على بعد 20م يمسك الكرة بيده وموجه ظهره للمرمى، عند الاشارة بواسطة احدى قدميه يرفع الكرة بشكل عمودي للخلف على بعد 3م ثم يدور جاريا نحو الكرة قبل ان تلامس الارض لتسديدها نحو المرمى. **التمرين 3:** يقف اللاعبون في قاطرة توضع 4كرات على خط منطقة الجزاء وعند صافرة ينطلق اللاعب الاول الى الكرات ليسددها واحدة تلو الاخرى الى المنطقة المحددة من المرمى.	زمن التمرين 7ثا الزمن الكلي 20د زمن التمرين 7ثا الزمن الكلي 20د زمن التمرين 7ثا زمن كلي15د	تكرار× 4 مجموعة ×2 تكرار× 5 مجموعة ×2 تكرار× 6 مجموعة ×1	راحة بينية 1د راحة بين المجموعة 4د راحة بينية 1د راحة بين المجموعات 3د راحة ب ينية 1.30	55 _ 75%	- التسديد يكون مباشرة بدون مراقبة الكرة التسديد بكلتا القدمين. - التسديد نحو المرمى من الهواء. - التحكم في مسافة رمي الكرة نحو الخلف. - التسديد يكون بتلك القدمين من اليسار الى اليمين. - التركيز على الزاوية المحددة من المرمى.
المرحلة الختامية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة					- العودة الى الحالة الطبيعية

النادي: نادي الفرسان	**الفئة العمرية:** U13	**الموسم الرياضي:** 2022/2021
المدرب: قحام نور الدين – زيوان ياسر	**رقم الحصة:** 02	**التاريخ:** 19-01-202
هدف الحصة: تحسين مهارة التصويب	**الوسائل المستعملة:** اقماع, ميقاتيه, صافرة, كرات.	**زمن الحصة:** 85د

المراحل	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الشدة	ملاحظة
المرحلة التمهيدية	– شرح هدف الحصة – تمارين لتهيئة الاجهزة الوظيفية للجسم	20د				– رفع نبضات القلب – تهيئة نفسية اللاعب
المرحلة التحضيرية	**التمرين 1:** ملعب بمساحة 10×30م يتألف التمرين من خمس كرات، المسدد والحارس عند اشارة المدرب على المسدد ان يسدد الكرة في الزاوية التي لا يتواجد فيها الحارس.	زمن التمرين 7ثا زمن كلي15د	تكرار×5 مجموعة×2 تكرار×4 مجموعة×2	راحة بينية 1د راحةبين المجموعات 2د	55 _ %75	– الانتباه على التمركز الحارس ان تكون القدم التي لن يسدد بها بجانب الكرة.
	التمرين2: نفس التمرين السابق مع دخول الممرر عند اشارة المدرب يقوم اللاعب الممرر بتمرير الكرة باتجاه القمع المتواجد على بعدو10م من المرمى فيما يقوم اللاعب المسدد بالتسديد على المرمى	زمن التمرين 7ثا زمن كلي 20د	تكرار×5 مجموعة×2	راحة بينية 1.3د راحة بين المجموعات 3د		– تسديد الكرة من منتصفها وبمشط القدم التسديد الى زاوية معينة.
	التمرين 3: يقسم اللاعبون الى مجموعتين بقاطرتين وكل فريق يتكون من9 لاعبين مرقمين من 1الى9 وعندما يعلن المدرب على رقم ما، ينطلق اللاعبان المرقمان بهذا الرقم نحو الكرة ثم التسديد على المرمى مع تحديد الفائز.	زمن التمرين 7ثا زمن كلي 20د	تكرار ×5 مجموعة ×2	راحة بينية 1.30د راحة بين المجموعات 2د		– التركيز على اشارة المدرب التحفيز على الفوز.
المرحلة الختامية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة	10د				العودة الى الحالة الطبيعية

النادي: نادي الفرسان	**الفئة العمرية:** U13	**الموسم الرياضي:** 2022/2021
المدرب: قحام نور الدين – زيوان ياسر	**رقم الحصة:** 03	**التاريخ:** 24-01-202
هدف الحصة: دقة التمرير	**الوسائل المستعملة:** اقماع, كرات, ميقاتيه, صفارة	**زمن الحصة:** 85د

المراحل	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الشدة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة تمارين لتهيئة اجهزة الجسم الوظيفية	20د				رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
المرحلة الرئيسية	**التمرين1:** يوضع هدف طوله 30سم وعرضه 60سم ويوضع قمع يبعد من الهدف 15م يقف اللاعبين امام القمع مقسمين مجموعتين 10الى 10 ويقومون بتمرير الكرة داخل الهدف **التمرين 2:** يقف اللاعبين في منتصف الملعب ، مع وضع دائرة معلقة تبعد عن الارض ب1م وتبعد عن اللاعبين 15م ،يقوم كل لاعب بتمرير الكرة و محاولة ادخالها في الدائرة **التمرين 3:** تقسيم المجموعة الى قسمين 10 ضد 10 مرمى صغير	وقت العمل 5د الوقت الكلي 20د وقت العمل 5د الوقت الكلي20د وقت العمل 5د الوقت الكلي 15د	مجموعات ×3 مجموعات×3 مجموعات ×3	راحة2د راحة2د راحة 2د	55 – 75%	دقة التمرير دقة التمرير الحفاظ على دقة التمرير التركيز على ادخال الكرة في الدائرة اللعب مع لمسة واحدة التمرير والتركيز
المرحلة الختامية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة	10د				العودة الى الحالة الطبيعية

النادي: نادي الفرسان	**الفئة العمرية:** U13	**الموسم الرياضي:** 2022/2021
المدرب: قحام نور الدين – زيوان ياسر	**رقم الحصة:** 04	**التاريخ:** 26-01-202
هدف الحصة: دقة التمرير	**الوسائل المستعملة:** اقماع, كرات, ميقاتيه, صفارة	**زمن الحصة:**85د

المراحل	التمارين الاهداف	الوقت	التكرار	الراحة	الشدة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	شرح الهدف من الحصة تمارين لتهيئة اجهزة الجسم الوظيفية	20د				رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
المرحلة الرئيسية	**التمرين 1:** يوضع هدف طوله 30سم وعرضه 60سم، ويوضع قمع يبعد عن الهدف 15ميقف اللاعبين امام القمع مقسمين مجموعتين 10الى 10 ويقومون بتمرير الكرة داخل الهدف **التمرين2:** يقف اللاعبين في منتصف الملعب، مع وضع دائرة مغلقة تبعد عن الارض ب1م، وتبعدعن اللاعبين 15م، يقوم كل لاعب بتمرير الكرة ومحاولة ادخالها في الدائرة. **التمرين 3:** تقسيم المجموعة ال 10ضد10 مرمى صغير	وقت العمل 5د الوقت الكلي 20د وقت العمل 5د الوقت الاجمالي20د وقت العمل 4د الوقت الاجمالي 15د	مجموعة× 3 مجموعة×3 مجموعة×3	راحة بينية 2د راحة بينية 2د راحة بينية 1د	55 – 75%	دقة التمرير الحفاظ على دقة التمرير التركيز على ادخال الكرة في الدائرة اللعب مع لمسة واحدة اللعب الجماعي بالتمرير المستمر بين اللاعبين
المرحلة الختامية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة	10د				العودة الى الحالة الطبيعية

النادي: نادي الفرسان	**الفئة العمرية:** U13	**الموسم الرياضي:** 2022/2021
المدرب: قحام نور الدين – زيوان ياسر	**رقم الحصة:** 05	**التاريخ:** 31-01-202
هدف الحصة: تحسين دقة التمرير والتصويب	**الوسائل المستعملة:** اقماع, كرات, ميقاتيه, صفارة	**زمن الحصة:**85د

المراحل	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الشدة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	شرح الهدف من الحصة تمارين لتهيئة اجهزة الجسم	20د				رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
المرحلة الرئيسية	**التمرين1:** يقف اللاعب على خط منطقة الجزاء يقابل 7 كرات مرصوصة على خط الجزاء يحاول التسديد على اقماع موضوعة على خط المرمى ومحاولة اصابتها	20د	8	3د	55 – 75%	التسديد نحو المرمى سواء بالرجل اليمنى او اليسرى.
	التمرين2 : التصويب نحو المرمى بعد عدة تمريرات بين اللاعبين على مستوى خط 18 متر.	20د	12	2د		التركيز على دقة التصويب.
	التمرين 3: تمرير الكرة لهدف مرسوم في ارض الملعب بأقواس يسدد الكرة نحو الوسط مع محاولة التركيز على وصول الكرة الى المنتصف.	10د	15	2د		التركيز على اشارة المدرب
المرحلة الختامية	تمارين التهدئة. مناقشة الحصة.	10د				العودة الى الحالة الطبيعية.

النادي: نادي الفرسان	**الفئة العمرية:** U13	**الموسم الرياضي:** 2022/2021
المدرب: قحام نور الدين – زيوان ياسر	**رقم الحصة:** 06	**التاريخ:** 02-02-202
الهدف: تحسين دقة التمرير والتصويب.	**الوسائل المستعملة:** اقماع, كرات, ميقاتيه, صفارة	**زمن الحصة:**85د

المراحل	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الشدة	ملاحظة
المرحلة التحضيرية	شرح الهدف من الحصة تمارين لتهيئة الاجهزة الوظيفية للجسم	20د				رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
المرحلة الرئيسية	**التمرين1:** توضع اعلام في خط مستقيم تكون بالمسافة بينهما 4م، ياخد اللاعبون مواقعهم على بعد 15م من المرمى، يقف المدرب جانبا ومعه الكرات يقوم بقدف الكرة عاليا نحو علم الاول فينطلق للاستلام الكرة وتمريرها لزميله مقابل له ويسددها نحو المرمى	20د	تكرار × 5 مجموعة ×2	2د		ضرب الكرة نحو المرمى من الجري
	التمرين2: ملعب بمساحة 10×30م ويتكون التمرين من خمس كرات المسدد والحارس عند اشارة المدرب على المسدد يسدد اللاعب الكرة في الزاوية التي يتواد فيها الحارس.	20د	تكرار × 5 مجموعة × 2	1د	55 _ %75	تكون القدم التي يسدد بها بجانب الكرة.
	التمرين3: تقسيم المجموعة الى فريقين 10 مقابل 10 منافسة بين اللاعبين.	15د		2د		محاولة تطبيق هدف الحصة
المرحلة الختامية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة	10د				عودة الى الحالة الطبيعية.

النادي: نادي الفرسان	**الفئة العمرية:** U13	**الموسم الرياضي:** 2022/2021
المدرب: قحام نور الدين – زيوان ياسر	**رقم الحصة:** 07	**التاريخ:** 07-02-202
الهدف: تحسين دقة التمرير والتصويب.	**الوسائل المستعملة:** اقماع, كرات, ميقاتيه, صفارة	**زمن الحصة:**85د

المراحل	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الشدة	ملاحظة
المرحلة التحضيرية	شرح الهدف من الحصة تمارين لتهيئة الاجهزة الوظيفية للجسم	20د				رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
المرحلة الرئيسية	**التمرين1:** يقف اللاعبون في خطوط (ا, ب, ج) امام منطقة 16, تكون الكرة مع كل لاعب في الفريق (ب),يمرر الى اللاعبين (ج) الذي بدوره يمرر الى(ا) الذي يسدد الكرة مباشرة نحو المرمى مع تبادل الادوار. **التمرين2:** يقف اللاعب امام المرمى على بعد 18م يمسك الكرة بين يديه وظهره للمرمى عند الاشارة يرسل باحدى قدميه الكرة بشكل عمودي للخلف على بعد 4م ثم يدور جاريا نحو الكرة قبل ملامسة الارض مع التسديد. **التمرين 3:** تقسم مجموعة 10 ضد 10 مع مرمى صغير	20د 20د 15د	تكرار×4 مجموعة × 2 تكرار ×4 مجموعة ×2	4د 3د 1د	55 – 75%	تسديد سواء باليمنى او اليسرى وكذلك تمرير. تسديد نحو المرمى في الهواء. اللعب يكون سهل وبسيط. محاولة تطبيق هدف الحصة في المنافسة.
المرحلة الختامية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة	10د				عودة الى الحالة الطبيعية

النادي: نادي الفرسان	**الفئة العمرية:** U13	**الموسم الرياضي:** 2022/2021
المدرب: قحام نور الدين – زيوان ياسر	**رقم الحصة:**08	**التاريخ:** 09-02-202
هدف الحصة: تحسين دقة التمرير والتصويب.	**الوسائل المستعملة:** اقماع, كرات, ميقاتيه, صفارة	**زمن الحصة:**85د

المراحل	التمارين	الوقت	التكرار	الراحة	الشدة	ملاحظة
المرحلة التحضيرية	شرح الهدف من الحصة تمارين لتهيئة الاجهزة الوظيفية للجسم	20د				رفع نبضات القلب تهيئة نفسية
المرحلة الرئيسية	**التمرين01:** المنطقة المخصصة لرمية الركنية يمرر اللاعب رقم (01) الكرة الى اللاعب (02) داخل منطقة العمليات الذي يصوب الكرة نحو المرمى.	20د	12	2د		تمريرة واحدة مع دقة التصويب.
	التمرين 02: من منتصف الملعب ينطلق اللاعب ليقوم باجتياز حاجز ثم يمرر الكرة لزميله الذي يعيدها له ثم يصوب نحو المرمى ويحاول ادخال الكرة في احدى 3 حلقات معلقة على المرمى.	20د	8	3د	55 _ %75	التركيز على دقة التصويب.
	التمرين 03: تقسم مجموعة 10 ضد 10 مع ملعب صغير.	20د	10	2د		ضرب الكرة من الجري.
المرحلة الختامية	تمارين التهدئة مناقشة الحصة	10د				عودة الى الحالة الطبيعية