

جامعة محمد الصديق بن يحيى بجيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات نشاطات بدنية
ورياضية

تخصص : تحضير بدني ورياضي

أثر إستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين
بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم
u15

دراسية ميدانية للنادي الرياضي الهاوي الإتحاد الإسلامي الجيجلي

USMD

إشراف الأستاذ:

لوط محمد الصديق

إعداد الطلبة:

- قحام نور الدين
- زيوان ياسر

السنة الدراسية : 2020 / 2019

جامعة محمد الصديق بن يحيى بجيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات نشاطات بدنية
ورياضية

تخصص : تحضير بدني ورياضي

أثر إستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين
بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم
u15

دراسية ميدانية للنادي الرياضي الهواي الإتحاد الإسلامي الجيجلي

USMD

إشراف الأستاذ:

لوط محمد الصديق

إعداد الطلبة:

- قحام نور الدين
- زيوان ياسر

السنة الدراسية : 2020 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

ففي البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل
وجرت العادة أن يكون وراء كل إمداد و بحث أشخاص، منهم
من ساهم بالنصح و البعض بالتوجيه
ومن باب الجميل أن نوجه عبارات الشكر و التقدير و الإمتنان
إلى: الأستاذ " لوط محمد الصديق" و جميع أساتذة تخصص
التحضير البدني الرياضي وكل من ساعدنا من قريب و من بعيد
ولو بكلمة طيبة

- شكر و عرفان منا إليكم-

إهداء

لمن تعبته و ربته و عمرها لأجلي أفنت
إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أُمي الغالية
إلى من علمني الجد و الإجتهد و الصبر
إلى من علمني أن خطوة الألف ميل تبدأ بخطوة
أبي العزيز حفظه الله و أطال في عمره
إلى إخوتي و أخواتي
إلى جميع الأصدقاء و زملاء الدراسة
إلى كل من في قلبي و نسيهم قلبي
إلى الأستاذ القدير " لوط محمد الصديق " وإلى زميلي في المذكرة " قحام نور الدين "
إلى كل أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
الذين ساهموا في تكويني وإلى كل من علمني ولو حرفاً
شكراً لكم جزيل الشكر

زيوان ياسر

إهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله
تم بعون الله إتمام هذا البحث المتواضع الذي أهديه
إلى من قال فيهما علا شأنه " وبالوالدين إحساناً"
إلى نبع الحب والعطف والحنان أمي الحنوننة الحنوننة
إلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي وهمه الوحيد
لذلك أن أصل أبي العزيز
إلى الشموع التي تنير لي الطريق إخوتي وأخواتي الأعمام
إلى كتاكيت بيتنا بنات أختي وأخي
إلى أعز من أخي حفظه الله وستره أين ما كان
إلى الأستاذ القدير " لوط محمد الصديق " وإلى زميلي في المذكرة " زيوان ياسر"
إلى كل أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
الذين ساهموا في تكويني وإلى كل من علمني ولو حرفاً
إلى كل من ساعدني ولو بنصيحة ، إلى كل من قرأ هذه المذكرة
إلى كل هؤلاء أهدي عملي هذا الذي أرجوا من المولى عز وجل
أن يكون عملاً مفيداً وأن يكون انطلاقة لمسيرة أخرى

فحسام نور الدين

فهرس الممتويات

الصفحة	المحتوى
-	شكر وتقدير
-	إهداء
-	فهرس الجداول
-	فهرس الأشكال
أ	المقدمة
الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
3	1- الإشكالية
4	2- التساؤلات الجزئية
4	3- الفرضيات
4	4- أهمية الدراسة
5	5- أهداف الدراسة
5	6- أسباب اختيار الدراسة
6	7- مفاهيم ومصطلحات الدراسة
7	8- الدراسات السابقة والمشابهة
12	9- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول : التدريب الرياضي	
15	تمهيد
16	1- التدريب الرياضي
16	1-1- تعريف التدريب الرياضي
16	2-1- مفهوم التدريب الرياضي
17	3-1- خصائص التدريب الرياضي
17	4-1- أهداف التدريب الرياضي
18	5-1- أنواع التدريب الرياضي
20	2- التدريب الدائري
20	1-2- مفهوم التدريب الدائري
20	2-2- خصائص التدريب الدائري
21	3-2- أهداف التدريب الدائري
21	4-2- أسس ومبادئ التدريب الدائري
22	5-2- طرق تشكيل الوحدة التدريبية الدائرية
22	6-2- خطوات التنظيمية لتطبيق تدريب الدائري
24	خلاصة

الفصل الثاني : كرة القدم

25	تمهيد
26	1- نبذة تاريخية عن كرة القدم
28	2- كرة القدم في الجزائر
29	3- مفهوم كرة القدم
29	4- خصائص كرة القدم
29	5- المهارات الأساسية في كرة القدم
30	1-5- مفهوم المهارات في كرة القدم
30	2-5- أهمية المهارات في كرة القدم
30	3-5- خصائص المهارة في كرة القدم
31	6- المهارات الأساسية بدونكرة
32	7- المهارات الأساسية بالكرة
34	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

35	تمهيد
36	1- دراسة استطلاعية
37	2- منهج الدراسة
37	3- مجتمع الدراسة
38	4- أدوات جمع البيانات
40	5- أساليب الإحصائية
41	خلاصة

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

42	تمهيد
43	1- عرض وتحليل
43	1-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
51	1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
53	1-3- مناقشة الفرضية العامة في ضوء الفرضيات الجزئية
54	3- الإقتراحات
55	خلاصة
56	الخاتمة
-	قائمة المراجع
-	الملاحق
-	الملخص

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين الفرق في نتائج الإختبار القبلي بين العينتين التجريبية والضابطة عن طريق إختبار T ستودنت لمهارة استقبال الكرة	43
02	يبين الفرق في نتائج الإختبار القبلي والبعدي للينة الضابطة عن طريق إختبار T ستودنت لمهارة استقبال الكرة	43
03	يبين الفرق في نتائج الإختبار القبلي والبعدي للينة التجريبية عن طريق إختبار T ستودنت لمهارة استقبال الكرة	44
04	يبين الفرق في نتائج الإختبار البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة عن طريق إختبار T ستودنت لمهارة استقبال الكرة	45
05	يبين الفرق في نتائج الإختبار القبلي بين العينتين التجريبية والضابطة عن طريق إختبار T ستودنت لمهارة دقة التصويب	47
06	يبين الفرق في نتائج الإختبار القبلي والبعدي للينة الضابطة عن طريق إختبار T ستودنت لمهارة دقة التصويب	48
07	يبين الفرق في نتائج الإختبار القبلي والبعدي للينة التجريبية عن طريق إختبار T ستودنت لمهارة دقة التصويب	48
08	يبين الفرق في نتائج الإختبار البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة عن طريق إختبار T ستودنت لمهارة دقة التصويب	49
09	يبين الفرق في نتائج الإختبار اتالمهارية البعدية بين الينة التجريبية والضابطة	51

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
45	يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي في مهارة استقبال الكرة	01
49	يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي في مهارة دقة التصريب	02
52	يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار اتالبعدي	03

الجانب
التمهدي

المقدمة :

يعتبر المجال الرياضي في عصرنا هذا من بين أهم المجالات ذات اهتمام من طرف شعوب العالم بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة ، لا يشك في شعبية كرة القدم إذ أنها تشكل اللعبة الأولى في مستوى العالم من حيث عدد الممارسين والمشاهدين لها ، وبما أن التكنولوجيا قد غزت حياتنا العادية فإنها غزت أيضا حياتنا الرياضية في طرق ، أساليب وسائل التدريب.

ولما آلت إليه هذه الرياضة التي تعتبر من أحد الرياضيات إلى قلوب الملايين من أطفال ، شباب و كهول العالم ممن يمارسونها أو متابعين لها هذا ما أدى إلى تطور ملحوظ و متزايد في جميع النواحي البدنية ، النفسية ، الخططية والمهارية ، فهذه النواحي تنصهر وتتداخل بعضها البعض للوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات الرياضة من خلال التدريب المبني على أسس ومبادئ العلمية ، وينصب الإهتمام الكبير على المهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشر ذات قيمة لقدرات اللاعبين التي توافقها تطور في القدرات البدنية للقيام بهذه المهارات .

وتحضى رياضة كرة القدم بإهتمام كبير على مستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات الموقف الكثيرة والمتغيرة ، وتتباين وتتعدد طبيعة المنافسة بها لإحتوائها على مهارات فنية متعددة. (عبد الباسط حسن ، 2002 ، ص : 271)

ويعتبر الإهتمام بالناشئين لكونهم البذرة الأساسية الرياضية لكونها هذه المرحلة مرحلة تثبيت وإتقان المهارات الحركية ، الرياضية لذا يتم من خلالها تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية على أن الأبحاث العلمية التي تجري الإعداد وتطوير برامج تدريب في كرة القدم تلعب دورا في تقدمها وهذا ما يشير إليه كل من مختار وندى وعبد الفتاح على تدريب الحديث لكرة القدم هو عملية تربوية تبني على أسس ومبادئ العملية إذ تعمل على تنمية وتطوير صفات البدنية للاعب (الناشئ) من قوة وسرعة وتحول ورشاقة ومرونة وارتفاع بقدرته الفنية والمهارية واكتسابه خبرات خططية متعددة ، وهذا يكون موازي مع تخطيط سليم فإن تحقيق النتائج العالية لا تكون محضى الصدفة إنما نتيجة تخطيط طويل المدى ذو أهداف محددة ، وبما أن الجانب المهاري أحد أعمدة جوانب رياضة كرة القدم على المدرب الإهتمام به والحث عن أساليب وطرق مناسبة لتطوير وتحسين ورفع من قدرات اللاعب في هذا الجانب .

مقدمة البحث:

إن التدريب الرياضي ليس عملاً عشوائياً بحيث لا يستطيع أي فرد أن يقوم به ، وإنما له أخصائيين مؤهلين ومكونين تكويناً عالمياً مبني على الأسس والمبادئ العلمية والنظرية الصحيحة ، وله معرفة ودراسة شاملة بجميع عناصر الأساسية لأسلوب الأمتل لتكوين الرياضي العالمي ، ويقول العالم " ماتيف " هو إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والمهارية والخطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية ، ومن بين أهم أساليب التدريب أسلوب التدريب الدائري حيث يعتبر أسلوب أو نظام في تدريب يكون فيه تمرينات بعضها في بعض بشكل دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد ومدة يقدرها المدرب الرياضي وفقاً لاحتياجات اللاعب من لياقة ومهارة ومن هذا المنطق أراد الباحث معرفة أثر برنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى اللاعبين الأقل من 15 سنة بتطبيق الاختبارات القبلية ووضع برنامج تدريبي يتضمن التدريب بأسلوب الدائري وقيام باختبارات البعدية .

وانطلاقاً من متغيرات الدراسة قمنا بتقسيم عملنا هذا إلى أربعة فصول إضافة إلى الجانب التمهيدي والذي تطرقنا فيه إلى الإطار العام للدراسة : الإشكالية ، الفرضيات ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة ، أسباب اختيار الدراسة ، مفاهيم ومصطلحات الدراسة ، الدراسات السابقة والمثابرة والتعليق عليها . يليه الفصل الأول الذي كان تحت عنوان التدريب الرياضي والذي جاء في محتواه كل ما يخص التدريب الرياضي وأسلوب التدريب الدائري .

أما الفصل الثاني جاء بعنوان كرة القدم ، حيث تناولنا فيه كل ما يخص كرة القدم من مفهوم وخصائص ومهارات ، واحتوى الفصل الثالث على الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة . لنخرج في الأخير إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة واقتراحات نراها حلاً لإشكالية موضوع الدراسة .

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية :

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته فلا يمكن أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية و الأشراف علي رياضيين مالم يتم إعداد برامج تدريبية علي أسس علمية في مجال التدريب الرياضي و أمام هذا و جب علينا نحن الباحثون الأمام بكل ما يساعد مدربينا من الناحية النظرية و الميدانية في النجاح في العملية التدريبية و عليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة وهادفة علي البرامج التدريبي و هذا من خلال معرفتنا إلي أهم الأهداف و الوجبات و الأسس التي تبنى عليها عملية التدريب و كيفية إعدادها بطريقة صحيحة ، فالبرنامج التدريبي هو لخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة التفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف وكذلك يعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن المدرب اللاعب الطريقة الإمكانيات المحتوي التنظيم و غيرها من الأمور التي تزيد إمكانيات تنفيذ المنهج . (القادوس، 1993، ص40)

و قد عرفت رياضة كرة القدم اهتمام المدربين في سنوات الأخيرة إذ أصبح المشاركة في البطولات العالمية طموح أي رياضي ، ولكي يصل ألاعب لمبتغاه يراعي المدربين اليوم إيجاد أنجع الطرق وأفضل الأساليب التدريبية المبنية علي أسس علمية لتطور مستوي الرياضي في كافة الجوانب .

أما في الآونة الأخيرة ظهرت طرق وأساليب جديدة أدت إلي تحقيق نتائج عالية ومن بين احدث الأساليب التدريب أسلوب الدائري الذي يتميز بالتمارين في ورشات ينتقل اللاعب بينها بشكل دائري حسب ما يحدده المدرب . و لا يعتبر أسلوب التدريب الدائري بإشكاله المختلفة طريقة مستقلة للتدريب يمكن مقارنتها بطرق التدريب الأخرى و يذكر بعض الخبراء أن أسلوب التدريب الدائري يمكن ممارسته فرديا و جماعيا باستخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفسيولوجية المتعارف عليها و التي تؤدي الي ارتفاع حمل التدريب لكل فرد حسب قدراته ومستوي تحسنه مما يسمح لعدد كبير من المؤدين بالممارسة في وقت واحد تبعا لحركة التدريب .

ومن هنا اتضحت لنا مشكلة البحث وأردنا الخوض فيها حيث حاولنا إبراز أهمية البرامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري و تأثيره عاي تحسين بعض المهارات الأساسية (استقبال الكرة دقة التصويب) لدي لاعبي كرة القدم أملا في الحصول علي نتائج تخدم المدرسين و المهتمين و علي ضوء هذا يمكننا طرح التساؤل العام التالي :

هل يؤثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم ؟

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

2- التساؤلات الجزئية :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α) أقل أو يساوي (0.05) بين الاختبارات القبلية و البعدية في تحسين مهارات (استقبال الكرة ، دقة التصويب) لدي لاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α) أقل أو يساوي (0.05) في الاختبارات المهارية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدية لدي لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟

3- الفرضيات :

وجاءت فرضيات بحثنا علي نحو التالي :

• الفرضية العامة :

لطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدي كرة القدم أقل من 15 سنة.

• الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α) أقل أو يساوي (0.05) بين الاختبارات القبلية والبعدية في تحسين مهارات (استقبال ، دقة التصويب) لدي لاعب كرة القدم أقل من 15 سنة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α) أقل أو يساوي (0.05) في الاختبارات المهارية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار ألبعدي لدي لاعب كرة القدم أقل من 15 سنة .

4- أهمية الدراسة :

في ظل التطور الكبير الذي وصلت إليه كرة القدم واعتمادا على البحوث العلمية الحديثة ، مما يدفعنا لمواكبتها لتحقيق النتائج العلمية ، وتكمن أهمية هذا الموضوع في تصميم وحدات التدريبية بعد تسليط الضوء على مدى ضرورة تخطيط و تقويم خلال الإختبار لمعرفة العوامل الأساسية لوضع الحصص التدريبية من أجل تحسين في المهارات الأساسية لدى الناشئين ووضعها تحت تصرف المدربين والعمل به ، وتبيين فعالية التدريب بأسلوب التدريب الدائري في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين وتطوير الجانب الحسي والحركي لديهم.

ومعرفة مساهمة التدريب الدائري في تحسين مهارات الإستقبال والتصويب كونهم مهارات أساسية في كرة القدم ما يدفع بالمدرّب تعليم هذه المهارات للاعب منذ الصغر.

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

إضافة برامج تدريبية وبحوث علمية للمكتبة الجزائرية قصد رفع من الأداء المهاري للاعبين ومعرفة مساهمة التدريب الدائري في تحسين المهارات الأساسية .

وكذلك معرفة مدى تأثير التدريب الدائري في الجانب المهاري وفعالية التدريب الدائري للفئات الشبانية ومدى تأثيرها على الجوانب المحيطة بهاته الفئة.

5- أهداف الدراسة :

تم تحديد هذه الأهداف بناء على فرضيات الدراسة :

- معرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة استقبال الكرة.
- معرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارة دقة التصويت.

6- أسباب اختيار الدراسة :

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشري في مجال الحياة المختلفة في العصر الحديث ، ومن المؤلف أن نلاحظ العلاقة الإيجابية واضحة بين البحث العلمي والعصر الذي نعيشه ومن هذا المنطلق نجد أنفسنا مضطرين للقيام بهذا البحث ، وذلك للأسباب التالية:

• أسباب ذاتية :

- الرغبة في الإبداع والتميز.
- التحفيز الكبير من طرف الأستاذ المشرف لاختيار هذا الموضوع.
- الفضول ومحاولة فهم هذا الأسلوب بطريقة جيدة ومحترفة .
- الرغبة في المساهمة و إيجاد بعض الحلول للعراقيل التي تخص هذا الأسلوب في قطاع التربية والتعليم الجزائري.

• أسباب موضوعية :

- نقص المواضيع التي تتحدث عن هاته الفئة أقل من 15 سنة .
- قابلية الموضوع للدراسة والمناقشة من جميع جوانبه.
- إختارنا هذا الموضوع لكي يكون مستندا يستند إليه الباحثين والمختصين في المجال الرياضي خاصة الفئات الشبانية
- الإهتمام بالتدريب الحديث عامة والتدريب الدائري خاصة .

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

7- مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

7-1- التدريب الدائري:

• **التعريف الإصطلاحي:** يعرف هاره HARRA طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداء او بدون أداة ويراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد تكرارات و شدتها و فترات الراحة البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية

يعرفه هازنكريجر HASENKRUGE التدريب المنتظم الذي يكتسب مع بعض الظروف الخاصة و هو تدريب علي حركات تتصف في الغالبية بعدم التعقيد ويتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطور وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي و المتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع علي أجزاء الجسم المختلفة .

(قاسم حسن حسين ،1986،ص:45)

• **التعريف الإجرائي:** هو أسلوب يشمل جميع طرق التدريب المعروفة ويعمل علي رفع مستوى اللاعب من الناحية البدنية و المهارية .

7-2- المهارات الأساسية :

• **التعريف الاصطلاحي:** تعرف بأنها " هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون

كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " . (قاسم حس حسين ،1986،ص: 32)

• **التعرف الإجرائي:** هي قدرة اللاعبين علي إتقان كل من مهارة التميرير و الاستقبال والتصويب في

رياضة كرة القدم ببراعة مهارية .

7-3- إستقبال الكرة

• **التعريف الاصطلاحي:** ويقصد به سرعة الأداء و الأداء الفني السليم وذلك بالتوقع الصحيح لقوة وسرعة

الكرة الآتية إليه مع مررا عات الظروف الخارجية و الإستقبال الصحيح في جميع الأوضاع التي يؤدي

بها. (حسين عيد الجواد، ص: 30)

• **التعريف الإجرائي:** هو عملية السيطرة و التحكم في الكرة في جميع أوضاعها .

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

4-7- دقة التصويب :

- **التعريف الاصطلاحي :** يقصد به الربط بين التوقيت الصحيح و الأداء الفني السليم ، فضلا عن الاختبار صحيح للمكان الذي ستتوجه إليه الكرة مع استغلال كل الظروف المهارية و البدنية و النفسية و الخارجية .
- **التعريف الإجرائي :** هو عملية تصويب الكرة نحو المرمي بدقة عالية بقوة مناسبة وفي مكان مناسب .

5-7- كرة القدم :

- **التعريف لاصطلاحي :** هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحا فضاء علي الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعب ، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد ، و تدوم المباراة 90 دقيقة علي شوطين أي أن كل شوط به 45 دقيقة ، ويتخلل المباراة وقت للراحة يدوم 15 دقيقة وتجري المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة ن وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة .
- **التعريف الإجرائي :** هي لعبة جماعية تلعب بين فرقين كل فريق يحتوي علي 11 لاعب .

8- الدراسات السابقة :

لقد ذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " أن الفائدة من التطرق لدراسات السابقة تكمن في أنها تدل الباحث علي المشكلات التي يتم إجازها من قبل أو المشكلات التي لازالت في حاجة إلي دراسة أو البحث "

(محمد حسين علاوي ، أسامة كامل راتب ، 1987 ، ص: 69)

ومن هذا المنطلق تم مراجعة الأبحاث العلمية و بعد الإطلاع علي الدراسات وجدنا لها علاقة بموضوعنا وتنشابه مع دراستها .

1-8- الدراسة الأولى :

- **صاحب الدراسة:**أياد حميد رشيد الخارجي ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه ، نظرية ومنهجية التدريب الرياضي ،العراق سنة 2020.
- **عنوان الدراسة:**" تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري و المحطات في تطوير القوة المميزة بسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لأعمار 15-17 سنة "

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

• **هدف الدراسة:** تهدف إلى معرفة أثر إستخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لأعمار 15-17 سنة.

• تساؤلات الدراسة :

1- هل توجد فروق في معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

2- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب بالمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

3- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب (أسلوب التدريب الدائري والتدريب بالمحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية؟

• **المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي.

• **الأدوات المستعملة:** إختبارات تطبيقية.

• النتائج المتوصل إليها:

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

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية في الإختبارات المهارية (التمرير ، الإستقبال ، التصويب) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري.

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

4- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية في الإختبارات المهارية (التمرير ، الإستقبال ، التصويب) للمجموعة التي تدرت بأسلوب التدريب بالمحطات .

5- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب الدائري ، المحطات) في الإختبارات البدنية ولصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب المحطات.

6- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب الدائري ، المحطات) في الإختبارات المهارية ولصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب الدائري.

8-2- الدراسة الثانية:

• **صاحب الدراسة:** صدوق حمزة ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التدريب الرياضي ،

الجزائر ، سنة 2012.

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

• **عنوان الدراسة:** " أثر إستخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم ".

• **هدف الدراسة:** تهدف هذه الدراسة في معرفة أثر إستخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

• تساؤلات الدراسة :

1- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات للقبلي والبعدي لكل المجموعتين التجريبتين ولصالح الإختبار البعدي في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17- 19 سنة)؟

2- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعيدة المجموعتين التجريبتين للقوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17- 19 سنة)؟

3- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات العدية بالنسبة للمجموعتين التجريبتين اللتان إستعملتا التدريبات الفتري المرتفعة الشدة والتكرارية في القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أوسط (17- 19) سنة ؟

• **العينة:** تم إختيار عينة البحث بطريقة عمدية والتي بلغ عددها (48) لاع ومن هذه الثمانية والأربعين لاعب هناك (24) لاعب من نادي أولمبيك المسيلة من صنف الأوسط و(24) لاعب من نادي مولودية المسيلة صنف أوسط ، تتراوح أعمارهم ما بين (17-19) سنة ويلعبون في نفس المستوى أي في قسم الجهوي الأول لرابطة باتنة.

• **المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي.

• **الأدوات المستعملة:** إختبارات تطبيقية.

• النتائج المتواصل إليها:

1- إلى أن التدريبات الفتري المرتفعة الشدة كان لها دور إيجابي في تنمية القوة العضلية المتمثلة في إختبارات (إختبار الوثب العمودي من الثبات ، إختبار الوثب الطويل من الثبات : إختبار رمي كرة طبية وزن 3 كلغ ، إختبار الجلوس من وضع الرقود (30ثا) ، إختبار الوثب على رجل واحدة مسافة 30 متر.

2- وأن التدريبات التكرارية أدت إلى تطوير المهارات الحركية أحسن من التدريبات الفتري المرتفعة الشدة في إختبار الجري بالكرة 30 م ، إختبار الجري المنعرج ، إختبار التحكم في تنطيط الكرة ، إختبار ضرب الكرة إلى أبعد مسافة ، أما في إختبارات تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض وإختبار رمية إلتماس فكانت التدريبات الفتري المرتفعة الشدة هي الأفضل حسب نسبة التطور المحسوبة ولكن لم تكن ذات دلالة إحصائية وكان الفرق متقارب بين النتائج المتحصل عليها في المجموعتين التجريبتين.

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

3-8- الدراسة الثالثة :

• صاحب الدراسة :كوكة حمزة وعطا الله دحمان.

• عنوان الدراسة : " أثر التدريب الدائري على سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة اليد "

• هدف الدراسة :هدفت هذه الدراسة إلى مدى تأثير التدريب الدائري على سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى كرة اليد صنف أكابر .

• تساؤلات الدراسة :

1- هل للتدريب الدائري تأثير على سرعة رد الفعل عند حراس مرمى كرة اليد صنف أكابر؟

2- يؤثر التدريب الدائري تأثير على سرعة رد الفعل عند حراس مرمى كرة اليد صنف أكابر؟

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير التدريب الدائري على سرعة رد الفعل عند حراس مرمى كرة اليد صنف أكابر بين ال'ختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية؟

• العينة:

قد شملت عينة البحث التي تم إختيارها على مجموعتين ، قد تحددت بفوجين من حراس مرمى كرة اليد لصنف أكابر وسبب إختيارنا لهذه الفئة هو معرفة مدى إستجابة الحراس لسرعة رد الفعل ببعض التمارين المقترحة بتطبيقها بواسطة التدريب الدائري والتي تخدم بحيث بشكل مباشر، كما توزعت العينات على فوجين من الحراس ، قسمت على شكل حارسان كعينة شاهدة وحارسان كعينة تجريبية.

• المنهج المستخدم :المنهج التجريبي.

• الأدوات المستعملة :إختبارات تطبيقية.

• النتائج المتواصل إليها:

1- الإكثار من التمارين الخاصة بتطور سرعة رد الفعل وخاصة البرامج المتعلقة بتنمية العمليات الحسية الحركية ،وبشكل مستمر مع مراعاة الظروف الفردية في ذلك من أجل أن يكون البرنامج فعالا عند التطبيق .

2- العمل على زيادة القدرة الحسية الحركية (سرعة رد الفعل) للحراس من خلال تكوين صيغة مشتركة في الإحساس للمشارك بين اللاعب والزميل والكرة من جهة والخصم من جهة أخرى مع ترابط ذلك بإنسيابيةمناسبة لضمان تطور سرعة رد الفعل ومستويات متعددة.

3- التعامل مع حالات الحراس بشكل يتناسب وطبيعة كل حالة خاصة في الحالات الصعبة وهذا مايتطلب تنمية القدرة في الرؤية المزدوجة والتكيف المناسب عند التحرك.

4- ضرورة إستخدام هذه الإختبارات لمعرفة مستويات الحراس من قبل المدربين والمختصين في التدريب.

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

- 5- ضرورة إعتداد الدرجات المعيارية التي توصل إليها الباحث كإحدى وسائل التقويم الموضوعي.
- 6- التأكد على إستخدام تمارين الإدراك الحسي الحركي (سرعة رد الفعل) خلال الوحدات التدريبية لأهميتها.
- 7- تقنين هذه الإختبارات على كل الحراس وعلى الجنسين.

4-8- الدراسة الرابعة :

- **صاحب الدراسة:** بدر دويكات ورائد حسين ، مذكرة نيل شهادة الدكتوراة فلسطين ، سنة 2013.
- **عنوان الدراسة:** " أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس "
- **هدف الدراسة:** هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس.
- **تساؤلات الدراسة:**
 - 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد مجموعة التجريبية؟
 - 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد مجموعة ضابطة؟
 - 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد مجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟
- **العينة:** تم إختيار عينة بلغت (40) لاعبا من الناشئين تحت سن 12 سنة وتمثل نسبتهم 50 % من المجتمع وتم إختيارهم بطريقة العمدية.
- **المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي.
- **الأدوات المستعملة:** إختبارات تطبيقية.
- **النتائج المتوصل إليها :**
 - 1- البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية علي تطور المتغيرات البنية .
 - 2- البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية علي تطور المتغيرات المهارية .
 - 3- أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية تفوقت علي المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات البدنية و المهارية .

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

4- اعتماد علي البرامج التدريبي المقترح في تطوير صفات البدنية والمهارية في جميع الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم ويجب استعمال التخطيط المناسب للبرامج التدريبي البدني و المهاري والإشراف عليه بدقة وعناية .

9-التعليق علي الدراسات السابقة و المشابهة :

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

فالدراسات التي تناولها بحثنا هذا كلها في مصب واحد و هو تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم (إستقبال الكرة ، دقة التصويب) باستخدام طريقة التدريب الدائري الذي هو موضوع بحثنا ، وقد قام الباحثون بدراساتهم مستعملين في معظم مراحل البحث المناهج التجريبي ،كما أن الهدف لكل من هذه الأبحاث هو استخدام التدريب الدائري وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم . وبالنظر إلي المذكرات نلاحظ ونشاهد أن هذه الأبحاث لها اتصال يكاد يكون مباشرا مع موضوع بحثنا مع وجود أجوه تشابه و اختلاف بين هذه الدراسات نوضحها في مايلي :

● أوجه التشابه :

-الهدف العام:حيث هدفت معظم الدراسات الي معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري و المهارات الأساسية في كرة القدم ، والذي هو مشابه لموضوع بحثنا .

-أدوات الدراسة : جميع الدراسات تم استخدام اختبارات تطبيقية بدنية ذلك لملائمة طبيعة البحث و المنهج التجريبي المتبع .

-عينة التطبيق : جميع الدراسات تم اختيار العينة فيها بطريقة قصديه حيث دراسة كل من بدر دويكات ورائد حسين أختير فيها صنف الناشئين .

● أوجه الاختلاف :

-الهدف العام :كل دراسة هدفت إلي تنمية وتحسين نوع من أنواع الصفات البدنية والمهارية .بطريقة من طرق التدريب ،حيث هدفت دراسة كوكة حمزة و عطالله دحمان الي أثر التدريب الدائري علي سرعة رد الفعل لدي دراسة مرمي كرة اليد .

-أدوات الدراسة : لقد استخدم كل الباحثين الاختبارات التطبيقية في الدراسات السابقة المتعلقة بالبحث .

- عينة التطبيق : جاء الاختلاف في الصنف فقط حيث ثلاث دراسات اختير فيها كابر ودراسة اختير فيها صنف أقل من 12 سنة ، كما مفصل أوجه التشابه .

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- الاستفادة من الإطار النظري للدراسة
- إمكانية تحديد المنهج المستخدم و نوع و حجم العينة
- اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة و محاولة لاستفادة منها في تفسير و تدعيم الدراسة الحالية .

الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة

الخلاصة:

مايمكن استخلاصه من هذا الفصل هو للتدريب الرياضي و البرنامج التدريبي دور فعال في العملية التدريبية حيث تطرقنا في هذا الفصل الي مختلف المراحل التدريبية و طرق التدريب المختلفة و الخصائص و القواعد التي يركز عليها التدريب الرياضي بصفة عامة و التدريب الدائري بصفة خاصة و حاولنا قدر الإمكان أن نتحدث عن كرة القدم و المهارات الأساسية في كرة القدم و حاولنا جمع مختلف آراء العلماء و مقارنتها ببعضها و استخلاص ما أمكن استخلاصه .

الفصل الأول

التدريب الرياضي

تمهيد:

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

كما أن التدريب الرياضي بدوره ليعتمد على أساليب وطرق تدريبية مختلفة وفي هذا الفصل سوف نركز على احد أنواع أساليب التدريب الحديث ، ألا وهو التدريب الدائري.

1- التدريب الرياضي

1-1 تعريف التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي بأنه أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها المدرب متخصص وتنفذ على المدى الطويل والقصير طبقاً للأسس وقواعد عملية يطبقها اللاعب بفعالية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن.

كما يعرفه العالم الروسي مات فيف (Matview) على أنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطوية والنفسية والخلفية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.

(مفتي إبراهيم حمادة ، 2010، ص:10)

2-1 مفهوم التدريب الرياضي:

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

(أمير حسن محمود وماهر حسن محمود ، 2008، ص:17)

وتذكر "خيرية السكري" محمد يرقيع (2004) إن التدريب الرياضي هو عملية طويلة المدى تؤدي إلى التطور في حدود قدرات اللاعب وحاجاته ومواصفاته والبرامج التدريبية ، وتستخدم تمرينات وتدريبات تعمل على تنمية العناصر الخاصة بالمسابقة . (عمر نصر الله قشظة ، 2001، ص:74)

ويعرفه "مفتي إبراهيم حمادة " على أنه العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشأة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية ، من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية ، بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية ، والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حمادة ، 2001، ص:21)

1-3- خصائص التدريب الرياضي:

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد ، ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي مايلي:

- التدريب الرياضي هو عملية تربوية وتعليمية.
- التدريب الرياضي هدفه الأساسي هو تحقيق أحسن المستويات.
- التدريب الرياضي عملية تكاملية تتميز بالإستقرار ، والدور القيادي للمدرب.
- التدريب الرياضي يراعى الفروق الفردية.
- يتأسس على المبادئ العلمية. (محمد حسن علاوي ، 2002، ص:22)

1-4- أهداف التدريب الرياضي:

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

- الإرتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو فعالية الرياضة المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة وإتقانه.
- الإلتقان 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 بتحسين الحالة الصحية.
- إعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفزيولوجية وإغناؤه بالمعلومات الخاصة بالتغذية والوظائف استعادة الشفاء وقوانين الألعاب وقواعدها وتاريخ تطورها والعلاقات الإجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها وتطويرها. (أحمد يوسف متعب الحسناوي ، 2014، ص:27-28)

1-5- أنواع التدريب الرياضي:

يمكن تقسيم أنواع التدريب وفقا لنظام الأساسي للمستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني ، وعليه فهناك نوعين أساسيين هما :

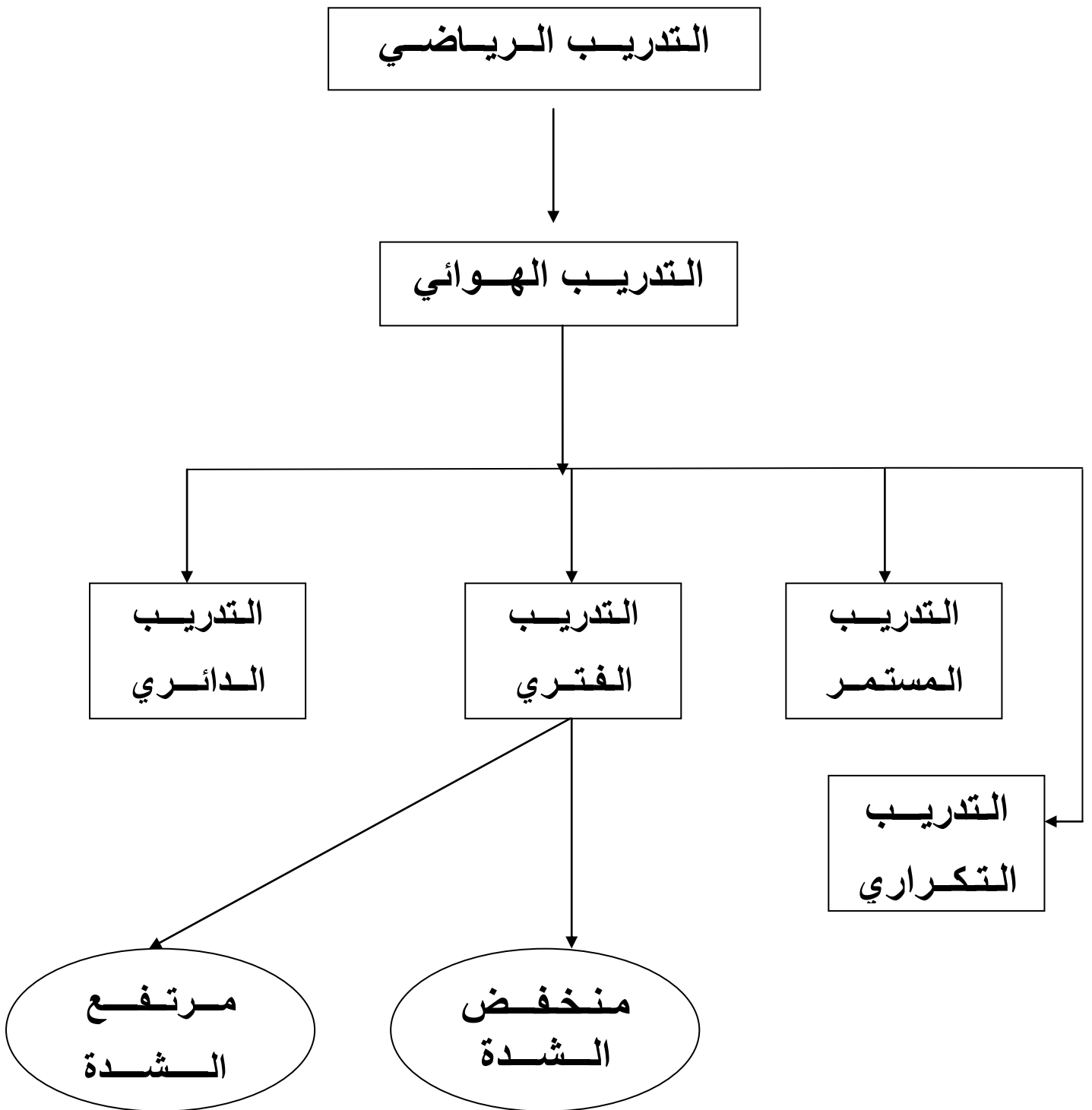
1-5-1- التدريب الهوائي: في هذا النوع من التدريب لا يساهم النظام الهوائي مساهمة معتبرة وذات معنى

فتكون فيها التمارين ذات شدة عالية في زمن قليل.

1-5-2- التدريب الهوائي: في هذا النوع من التدريب يتكون التمرين ذات شدة أقل وزمن أطول وهناك عدة

طرق تدريبية نذكر أهمها:

- التدريب باستخدام الحل المستمر.
- التدريب الفترتي (منخفض الشدة أو مرتفع الشدة).
- التدريب التكراري.
- التدريب الدائري.



2- التدريب الدائري

2-1- مفهوم التدريب الدائري :

التدريب الدائري هو عبارة عن أسلوب أو طريقة تنظيمية تسعى بالمقام الأول الي تحسين الحالة التدريبية للاعب ، ويسمى أيضا بالتدريب بالورشات وتوزيع فيه التمارين مختلفة (تمرين في كل ورشة) بحيث كل التمارين يختص بمجموعة عضلية مختلفة يقوم الرياضي بأدائها في كل دورة .

لا يعتبر التدريب الدائري بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة يمكن مقارنتها بطرق التدريب الأخرى (المستمر ، الفتري ، التكراري) ولكنه عبارة عن طريقة تنظيمية تشكل باستخدام أسس ، أي طريقة من طرق التدريب عند أداء التمرينات المختلفة ، وذلك لتطوير وتكامل التدريب عند أداء التمرينات المختلفة . وذلك لتطوير و تكامل الصفات البدنية والأساسية وأيضا المركبة ، بحيث تنظم طريقة الحمل عن طريق استخدام تمرينات سهلة غير معقدة و تطبيق لفترة زمنية محددة علي لن يكون اختبار و ترتيب تمرينات الدائرة لها تأثير ايجابيا علي الصفات البدنية و أيضا الخاصة. (محمد ابراهيم شحاته ، 2014، ص: 122)

2-2- خصائص التدريب الدائري :

- يطبق من خلاله أي طريقة من طرف التدريب الثلاثة الأساسية.
- تنمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي : السرعة والقوة والمرونة والرشاقة ، كما تنمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية المركبة منها .
- إمكانية التشكيل تمرينات بحيث يشارك فيها التمرينات تهدف لتطوير المهارات الحركية والخطوية بجانب عناصر اللياقة البدنية.
- تطور القدرات البدنية الفردية .
- يشترك عدد كبير من اللاعبين/ اللاعبين في الأداء في وقت واحد .
- تسهم في اكتساب اللاعبين / اللاعبين سمات الإرادية.
- يمكن من خلالها التركيز على صفات بدنية محددة.
- التشويق والإثارة.
- توفير الجهد والوقت.
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين/ اللاعبين في الأداء.
- توفير التقويم الذاتي للاعب/ اللاعب .
- استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتاحة. (مفتي ابراهيم حمادة ، 2001، ص: 216)

2-3- أهداف التدريب الدائري :

لايختلف الهدف من التدريب الدائري كثيرا عن أهداف التدريب الرياضي فهو أيضا يسعى إلى تنمية القدرات البدنية الأساسية والحركية.

- تحسين الحالة التدريبية ورفع مستوى الرياضي.
- تحسين الأخلاق التربوية للفريق ، والعمل الجماعي والمنافسة.....إلخ.
- زيادة دافعية الممارسة وخاصة للرياضيين الذين يظهرون الحماس اتجاه التدريب.
- يساعد على توفير الجهد والمال.

2-4- أسس ومبادئ التدريب الدائري :

لنجاح أسلوب التدريب الدائري ، يجب مراعاة أسس ومبادئ مهمة من الضروري التركيز عليها :

• مبدأ زيادة الحمل :

مبدأ زيادة الحمل من الأسس الضرورية لتنمية الصفات البدنية وتطويرها ويختلف أسلوب التطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم الذي يتم بواسطة :

- انقاص زمن الأداء مع ترتيب حجمه وشدته.
- زيادة حجم وشدّة الحمل أو الإثنتين معاً.
- تقصير مدة الراحة بين التمرينات والمحطات.

• مبدأ زيادة جرعة التحديد :

تحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الأقصى الذي يتم في فترة من(4-6) أسابيع بتمرينات محطات الدائرة ، على أن يتم أول اختبار أقصر قبل البدء في تطبيق نظام التدريب الدائري وتسجيل النتائج ، هذه الاختبارات في بطاقة تسجيل ، ثم تلخص منها جرعة التدريب ، وأن هذه الأسس الهامة لها دور كبير في عملية الحصول على النتائج و الاسترشاد بها للعمل على الارتفاع بالأحمال التدريبية بالإضافة إلي النتائج الفسيولوجية للتمرينات المختلفة له تأثير كبير في تحديد جرعة التدريب الفردية المناسبة لذلك يجب التأكد على وضع أقصر تكرار لكل تمرين من تمرينات المختلفة طبقاً للنتائج الفسيولوجية .(احمد عربي عودة ،2014،ص:80)

2-5- طرق تشكيل الوحدة التدريبية الدائرية :

يجب أن يتم مراعات اشتراك جميع عضلات الجسم الرئيسية بصورة متتابعو في عضلات البطن و الذراع و الأرجل و الظهرإلخ ، مع مراعات الترتيب في تمرينات الدائرة . حيث كل تمرين يقوم بإشتراك مجموعة عضلية لم تعمل في التمرين الاسبق ، مثلا :

التمرين الأول أول الورشة رقم 01: عضلات الرجلين

التمرين الثاني أو الورشة رقم 02: عضلات الذراعين

التمرين الثالث أو الورشة رقم 03: عضلات البطن

التمرين الرابع أو الورشة رقم 04: عضلات الظهر

التمرين الخامس أو الورشة رقم 05: عضلات الكتفين

يمن في بعض الأحيان وضع تمرينين أو ثلاث تمارين متتالية لنفس المجموعة العضلية وذلك من أجل زيادة التأثير علي هذه المجموعة.

2-6- الخطوات التنظيمية لتطبيق التدريب الدائري :

من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من التدريب الدائري (الدائرة التدريبية) يجب الإعداد المسبق و التنظيم الجديد بالخطوات الأزم إتباعها و المتمثلة فيما يلي :

- **التعريف بالدورة :** يجب علي المدرب شرح المفهوم العام للدورة كاملة و الهدف منها في ضوء ذلك يتم إيضاح التمرينات المختارة وأسلوب أدائها و التي يتعين علي الفرد تنفيذها فقد تكون موجهة للصنف العلوي أو السفلي من جسم أو الاثنين معا ويوضح ذلك شرح مفصلا للاعب ثم تجربتها علميا أو كاملة بنفس ترتيبها في الدورة وبعد الإحماء الجيد و المناسب للتعرف عليها و الإحساس بها قبل ممارسة تمهيدا لقياس الفعلي .
(امر الله احمد الباسطي، 1998، ص:105)

- **اختبار وقياس المستوي :** يعد الاختبار وقياس المستوي أمرا ضروري بعد التعرف علي تمرينات الدائرة لتحديد الجرعة التدريبية المناسبة ويجب أن تنظم الاختبارات بنفس ترتيب التمرينات في الدورة الكاملة و الذي سوف يتسع أثناء التدريب فيما بعد ، حيث يتم قياس الحد الأقصى لعدد مرات التكرار لكل تمرين من تمرينات الدائرة خلال (30) ثانية يعقبها (30) ثانية راحة بينة ثم أداء الاختبار بنفس الزمن مماثلة (60) ثانية ثم تنفيذ

الفصل الأول : التدريب الرياضي

الاختبار التالي بنفس الزمن والتدريب السابق للدورة حتى الانتهاء من جميع التمرينات وبدون ذلك .

(امر الله احمد الباسطي ،1998،ص:105)

• تحديد الجرعة التدريبية :

يمكن معرفة الجرعة التدريبية لكل تمرين بعد معرفة الحد الأقصى لمرات تكرار ذلك التمرين المحدد هي عدد مرات التكرار الأقصى قسمة 2 أو 3 أو 4 مثال :

عدد تكرارات الأقصى في تمرين الضغط هو 24 خلال 30 ثانية ، إذن فالجرعة المناسبة هي :

$$\frac{\text{التكرار}24}{4} = 6 \text{ تكرار} \quad / \quad \frac{\text{التكرار}24}{3} = 8 \text{ تكرار} \quad / \quad \frac{\text{التكرار}24}{1} = 24 \text{ تكرار}$$

ويتم الاختبار علي حسب أعمار ومستوياتهم الرياضية وأسلوب تكتيل الحمل بأحدي الأساليب المذكورة سابقا.

الخلاصة :

في آخر هذا الفصل وكخلاصة له نستخلص بأن الخافية النظرية والتي كانت تدور حول طريقة التدريب الدائري وتعريفها المختلفة وكذلك الآراء المختلفة للعلماء والرياضيين في التدريب الرياضي والتي كانت لها أبعاد علمية هادفة ، من أجل تحسين مستوى الرياضي ككل .

الفصل الثاني

كرة القدم

تمهيد:

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

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

حيث سوف نذكر أيضا في هذا الفصل خصائص المهارات في كرة القدم وكذلك مهارات أساسية بالكرة وبدون كرة .

الفصل الثاني : كرة القدم

1- نبذة تاريخية عن كرة القدم :

يعود تاريخ هذه اللعبة إلي أكثر من 2500 سنة قبل الميلاد حيث مارسها الصينيون القدامى ، وكانوا يقدمون الولايم للفريق الفائز و يجلدون الفريق المنهزم ، وكما هو واضح أن هذه اللعبة أسست علي منهج بربري ، ومتوحش كما عرفها اليونانيون 600 سنة قبل الميلاد ، و المصريون 300 سنة قبل الميلاد .

كما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل علي أن العرب القدامى مارسوا أيضا هذه اللعبة إلا أن كرة القدم في شكلها المعاصر و المعروف لنا ، ظهرت لأول مرة بانجلترا ، ففي سنة 1016م وخلال احتفالهم بإجلاء الدنماركيين عن بلادهم لعب الإنجليز الكرة فيما بينهم ببقيا جثث الدانماركيين .

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 علي أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى " Soccet " و الثانية " 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 1863 أسس أول اتحاد انجليزي علي أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدي ذلك إلي ظهور أول بطولة رسمية علم 1888 سميت باتحاد الكرة .

وبدأ الدور ب 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدنمرك إتحاديه و ظنية لكرة القدم و تنافس علي بطولتها 15 فريق (موفق عبد المولي ، 1999، ص10) .

و في بداية القرن العشرين ابتدأ التنظيم الدولي و العالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا هولندا بلجيكا ، سويسرا ، الدنيمارك عام 1904 لتشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم (ألفيفا) ، وفي 1908 أقيمت أول بطولة أولمبية شاركت بها 6 دول فازت بها إنجلترا علي الدنيمارك (2 - 0) .

وفي عام 1930 أقيمت أول بطولة لكأس العالم لكرة القدم في الأوروغواي و رحبت البطولة الدولية نفسها وفي عام 1955 أقيمت أول بطولة للأندية الأوروبية. (غازي صالح محمود،2013،ص14-15)

2- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت و التي اكتسبت شعبية كبيرة وهذا بفضل الشيخ " علي رابيس " الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم طليعة الحياة في الهوا الكبير و ظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1817م ، و في 70 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل

الفصل الثاني : كرة القدم

سنة 1921 بعد تأسيس المولودية ، تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر ، و الإتحاد الإسلامي لوهران ، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية ، و الإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر و بانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية في لعبة كرة القدم متخذة 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 و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطني من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

(بلقاسم تلي ، 2003 ، ص 47)

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينيات و السبعينيات و التي تغلب عليها الترويجي و لاستعراضية ، حيث ان المستوي الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م -1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل ميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا سنة 1980م، و في المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلي الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980م ، وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلي قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982م أين فاز الفريق الوطني علي أحد عمالقة كرة القدم في العالم ، ألا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزم بصعوبة سنة 1986م في مونديال المكسيكي أمام البرازيل (1 - 0) و تحصلت علي أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990م بالجزائر. (مجلة الوحدة الرياضية، 1982)

3- مفهوم كرة القدم :

- **التعريف اللغوي :** " foot Ball " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم لأمريكيون بما يسمى عندهم بالـ " Rug by " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " 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 كل أصناف المجتمع "
- (رومي جميل ، 1986، ص50-52)
- **التعريف الإجرائي :** كرة القدم هي رياضة جماعية للعب بفريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب من بينهم حارس المرمى ، ويدير المباراة أربعة حكام .

4- خصائص كرة القدم :

- **الضمير الاجتماعي :** وهي من أهم خاصية في الرياضة الجماعية ، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات و أدوار متكاملة و مترابطة وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي .

الفصل الثاني : كرة القدم

- **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك مع الخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما 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 كالأعضاء و هذا بدوره ناتج عن التنظيمات و التنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

5- المهارات الأساسية في كرة القدم :

5-1- مفهوم المهارات في كرة القدم :

وهي قدرة اللاعب علي التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطوط الدفاعية و الهجومية ، ويرى محمد حازم و محمد يوسف بأنها القدرة علي انتقاء أنسب الحركات التي تتناسب مع طبيعة الموقف المتغير ، ومما يسمح بتحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم و هو إصابة مرمي الخصم بأكثر عدد من الأهداف ، ومنعه من إصابة مرماه (محمد حازم ، محمد أبو يوسف ، 2005، ص246)

5-2- أهمية المهارات في كرة القدم :

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم فيكونها الأداء أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء و تنفيذ 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 لمواقف الهجوم و الدفاع ، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية و الدفاعية و انتقاء الأنسب منها ، بغرض التكيف مع الظروف المعنوية المحيطة بأدائها ، وتعد المهارة حجرا أساسيا إلي جانب العوامل البدنية و الذهنية في بناء اللاعب المتكامل .

يشير (محمد حسن علاوي) إلي انه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه و ليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق (خيرى زكرياء ، ص2014)

و قد أشار (موفق أسعد محمود 2007) : تعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية و الإنجاز الجيد في كرة القدم ، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية و البرامج التدريبية ، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة ، ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب علي هذه المهارات. (موفق أسعد محمود ، 2007، ص42)

5-3- خصائص المهارة في كرة القدم :

الفصل الثاني : كرة القدم

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى ، من جملة الخصائص نذكر منها مايلي :

● الخصائص التقنية : وتتمثل هذه الخصائص في :

- **التعدد** : تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى ، حيث تنفرع الوحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها .
- **التنوع** : إن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ماعدا اليدين ، جعلها تزدر 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 و قوة التعامل مع الكرة .

● الخصائص النفسية :

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات السريعة التي تحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة علي الإدراك و التفكير ، مع التركيز في التكيف مع موقف اللعب خلال المباريات و ماتحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة ، التحكم فيها ، وسرعة رد الفعل في إتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات و تحديد مواقع الزملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس و الجمهور.

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

ويشير كذلك (مكارم حلمي وآخرون 2000) " أن استخدام التمرينات و الألعاب في درس التربية

الرياضية يؤدي إلي تنشيط الجهاز العصبي و البيدني ، كما أنها 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) .

6- المهارات الأساسية بدون كرة :

● الجري وتغير الاتجاه :

هناك مهمات بدنية عديدة يواجهها لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات و أثناء وقت المباراة ، تحتاج الجري بدون كرة خلال مناطق متعددة من أرض الملعب ، سواء كان أخذ الفراغات المناسبة أو سد حركات لاعبي الفريق الخصم المنتشرة في الملعب ، وسرعة الكرة في التنقل يحتاج إلي سرعة فائقة من اللاعب للإستحواذ عليها قبل اللاعب المنافس

● الوثب :

ضرب الكرة بالرأس مهارة أساسية و كثيرة الاستعمال عمال أثناء المباريات في كرة القدم ، وهي مهارة مؤثرة في تسجيل الأهداف و الدفاع ، يحتاج إلي هذه المهارة أيضا في تشتيت الكرات العالية من المهاجمين عوضا أنها المهارة الأساسية لحارس المرمى في مسك واصطياد الكرات العالية و بهذه المهارة المهمة تحتاج إلي قدرات بدنية و عضلية

الفصل الثاني : كرة القدم

عالية جدا من الوثب بأشكال مختلفة أثناء المباراة سواء من الجري أو الوقوف .

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

• الخداع و التمويه بالجسم :

هناك قدرات فنية و بدنية جسمية عالية يستخدمها لاعبو كرة القدم في أداء حركات الخداع و التمويه بأحد أعضاء الجسم و القدم في أداء حركات الخداع و التمويه بأحد أعضاء الجسم و الأكثر شيوعا هي الحركات الجذع و الرجلين ، تستخدم عادة عند المواجهة لتغيير استجابة اللاعب المنافس سواء كانت عند المهاجم أو المدافع وهناك فوارق فردية متعددة في أداء هذه المهارة الأساسية فالمهمة تتوقف علي مدي كفاءة اللاعب من القدرات البدنية و الحركية .

7- المهارات الأساسية بالكرة :

• التمرير:

يعتبرا لتمرير من أكثر المهارات استخداما في كرة القدم ، حيث تستخدم هذه المهارة بكثرة في المباريات و الفريق الذي يجيد المهارة يستطيع وبدرجة كبيرة من أداء الوجبات الدفاعية و الهجومية في الملعب بشكل سليم .

تندرج هذه المهارات ضمن المهارات الجماعية أو الفردية في أن واحد ، إذ تجمع بين العمل الجماعي و الفردي و لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية لذلك نجد أن التمرير و استقبال الكرة بين مجموعة من اللاعبين ضمن الفريق الواحد يعتبر ضمن الأعمال الجماعية.

و توجد عدة أنواع من التمرير منها :

- التمرير المفاجئة و السريعة : و عادة تسمى هذه التمريرة الابتدائية و يؤديها لاعبان أو أكثر خاصة في منطقة دفاعات الخصم لغرض التغلب علي المراقبة الأصقة أو بعض حالات الخطط الدفاعية .
- التمرير البيئية : هي تمريرة سريعة جدا و مفاجئة بدقة و سرعة فائقة إلي إقدام اللاعب الزميل المتواجد في أحسن وضعية مناسبة
- التمريرة في دفاعات الخصم : أوفي بعض الأحيان تعطي هذه المناولة للاعب اليزميل المتقدم بسرعة

(غازي طالح محمود ، 2013 ، ص : 104)

• المراوغة و الخداع :

المراوغة هي فن التخلص من اللاعب المنافس و خداعه و بقاء الكرة تحت سيطرة و التحكم فيها في أي جزء من الملعب ، ونظر إلي أغلب مواقف اللعب هي كفاح بين اللاعبين أحدهما مهاجم و الأخر مدافع فإن المراوغة تكتسب 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 من التأكد من ناحية

الفصل الثاني : كرة القدم

هامية وهي التوقيت والسرعة رد الفعل بأقل زمن ممكن مع السيطرة التامة علي الكرة و يلجأ اللاعب إلي المراوغة بسبب وقوعه تحت ضغط لاعبي الفريق الخصم (موفق أسعد محمود ، 2009،ص:89)

● التصويب :

يعرف علي أنه نقطة قوة اللعب علي جلب التفوق في الهجوم . كما يمكن القول أن التصويب عبارة عن خاتمة للتسلسل الأفعال و علاقات نوعا ما معقدة بين اللاعبين .
إن إدخال 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 شئ يفعله اللاعبون داخل الملعب يصب في اتجاه خلق فرصة مناسبة للتهديف ، فالتهديف أحد الوسائل الهجوم .

الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى شرح المهارات الأساسية في كرة القدم رغم أنه سبقنا إليها الكثير من الباحثين في عدة مصادر، إلا أن تركيزنا على المهارات الأساسية لأن الجانب المهاري هو العمود الفقري وهو الفيصل في تحديد المستويات في أغلب الرياضات بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ، فكلما زاد إتقان المهارات الأساسية كلما ارتقى مستوى اللاعب في أداء ليصل إلى مبدأ المهارة المناسبة في الظرف المناسب وبالسرعة المطلوبة، وبالتالي فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفذ من خلالها خطط اللعب.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية والميدانية
للدراسة

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و الإجراءات الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع ، بمجتمع البحث ، عينة البحث واهم خصائصها ، بمجالات البحث ، كما نتطرق إلى عرض الأدوات البحث و القواعد التي يجب مراعاتها ، مع احترام هذا الفصل بالعرض الدقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج من درجات خام في شكلها الأولي الي درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام حول ظاهرة موضوع البحث .

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية :

إن دراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث علي عينة قبل قيامه ببحثه من اختبار أساليب البحث وأدواته. (عقيل حسين عقيل 1995، ص55)

وهي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدي صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع البحث الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة (وجيه محجوب ،1993، 235)

قبل بدء في إجراء التجربة ، قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وهذا من أجل التوصل إلي أفضل طريقة لإجراء الاختبارات تجنب العراقيل والمشكال التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ،حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق علي الوقت المخصص لإجراء الاختبارات .

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسة الميدانية ، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية ، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها :

- التعرف علي المكان ومدي إمكانية إجراء هذه الدراسة .
 - التعرف علي كل ما يمكنه عرقلة عملنا ، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها .
 - التعرف علي دقة وصحة الاختبارات .
 - ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوي العينة وخصائصها .
 - تحديد العينة ومعرفة الاجواء المحيطة ،ومختلف ظروفها .
 - التقرب من افراد العينة .
- وفي الأخير خلصنا إلي ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها علي عينة البحث .

● المجال المكاني و الزماني للدراسة الاستطلاعية:

- **المجال المكاني :** تمت الدراسة الميدانية علي مستوي فريق نادي الإتحاد الإسلامي الجبلي (USMD).

حيث أجريت الاختبارات والتدريبات في الملعب البلدي العقيد عمير وش.

- **المجال الزماني :** بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في الدراسة :

2002/02/20 إختبارات القبلية

2020/02/24 بداية تطبيق الوحدات التدريبية على اللاعبين.

2020/03/10 تم إجراء الإختبارات البعدية.

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

- **المجال البشري :** لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على لاعبي نادي الإتحاد الإسلامي الجبلي ، واخترنا أربع لاعبين عشوائيين للقيام بالدراسة الإستطلاعية من بين 24 لاعب مجموع ، وهذه العينة الإستطلاعية تمثل حوالي 16 % من المستوى الأصلي للدراسة.

2- منهج الدراسة :

إن دراسة طبيعية الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحاكي طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة. (محمد حسن علاوي، 2007 ، ص: 83).

والمنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم ، أو طريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة أو 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 اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة مشكلة منهج بحثنا. ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام إجراءات أو تغييرات معينة ومن ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتمتدأ أشبه مع هدف الدراسة، فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر ذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من متغيرات في هذا المجال. (محمد حسن علاوي ، 2007 ، ص: 83)

3- مجتمع الدراسة :

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا فئة الناشئين انادي الإتحاد الرياضي الإسلامي الجبلي لكرة القدم ، فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختبار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث فالعينة هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم إختيارها وفق قواعد وطرق علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ، إن الهدف الأساسي من إختيار عينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

فالإختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه ، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال ، كما تسير

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين ، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا.

3-1-1- المجتمع الأصلي :

توجهنا بشكل قصدي إلى عينة قصدية وهي فئة الناشئين لنادي الإتحاد الرياضي الإسلامي الجبلي لكرة القدم ، وذلك لتوفر شروط الدراسة به، الفئة العمرية والإمكانات المطلوبة ، تم إختيار عينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية حيث تكونت من 24 رياضي من نادي الإتحاد الرياضي الإسلامي الجبلي لكرة القدم أقل من 15 سنة بعد إستبعاد حارسي المرمى.

3-2-2- عينة الدراسة :

3-2-1- المجموعة التجريبية :

وهي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقبل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها ، حيث بلغ عددها 10 لاعبين من نادي الإتحاد الرياضي الإسلامي الجبلي لكرة القدم.

3-2-2- المجموعة الضابطة :

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

حيث بلغ عددها 10 لاعبين من نادي الإتحاد الرياضي الإسلامي الجبلي لكرة القدم.

3-2-3- ضبط متغيرات الدراسة :

- **المتغير المستقل :** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. تحديد المتغير المستقل : وهو " التدريب الدائري " .
- **المتغير التابع :** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. تحديد المتغير التابع : وهو " المهارات الأساسية لكرة القدم " ن حيث تمثلت في (إستقبال الكرة ن دقة التصويت)

4- أدوات جمع البيانات :

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة إستعملنا في بحثنا إختبارات مهارية (إختبار قبلي وبعدي) لحساب النتائج المحصلة من اللاعبين في " مهارة إستقبال الكرة " و " مهارة دقة التمرير " و " مهارة إستقبال الكرة " و " مهارة دقة التمرير " ، وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والهادف لتحسين المهارات المختبرة.

4-1- الإختبارات المستخدمة :

• إختبار إستقبال الكرة :

هدف الإختبار: يهدف هذا الإختبار إلى قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم.

الأدوات المستعملة: كرات ، حبس ، صفارة.

طريقة أداء الإختبار: يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 1,5 متر ، يركل زميله الكرة أرضيا إلى اللاعب الذي يوجد داخل الدائرة يبعد عنه بـ 10 أمتار ، بحيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج من حيز الدائرة. إذا لم تخرج الكرة من حيز الدائرة عند إستقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة تمنح ثلاث محاولات لكل لاعب يقوم باستقبال الكرة داخل الدائرة . (حنفي محمد مختار ، 1997 ص : 63).

• إختبار دقة التصويب :

الغرض من الإختبار: قياس قوة الرجلين ودقة التصويب في حالة ثبات.

الأدوات المستعملة : 5 دوائر بلاستيكية قطر كل واحدة منها 80 سم ، عدد من الكرات ، صفارة.

طريقة أداء الإختبار : تركيب 4 دوائر في زوايا المرمى الأرضية والعلوية والدائرة 5 تعلق في وسط العارضة ، توضع الكرات على بعد 20 ، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المناطق 5 ، تعطي خمس محاولات على مناطق مختلفة ، ويركل اللاعب الكرة من أي جزء من القدم.

التسجيل: يعطي لكل لاعب نقطة لكل كرة تدخل الدائرة (حنفي محمود مختار ، 1997 ، ص: 46)

4-2- الخصائص السيكومترية للأداة :

• **ثبات الإختبار :** يعرف حسب " مقدم عبد الحفيظ " بأنه " دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيها لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين".

• **صدق الإختبار :** تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والإختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الإختبار، كم يحدد كيبورتن الصدق بإعتباره تقدير للإرتباط بين الدرجات الخام للإختبارات والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

- **الموضوعية :** من العوامل المهمة التي يجب تتوفر في الإختبار الجيد ن شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرثه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه ، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.(مقدم عبد الحفيظ، 1993 ، ص :52 و53).

وتعتمد موضوعية الإختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الإختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والإختبار الموضوعي إختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة ، فالنتائج واحدة بالرغم من إختلاف المحكمين. (كمال الدين درويش وآخرون: 2002 ص:34).

5- الأساليب الإحصائية :

قصد إصدار أحكام ونتائج حول ظاهرة البحث إستخدم الباحث في معالجة النتائج الخام متحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية :

- مقياس النزعة المركزية: المتوسط الحسابي.
- مقاييس العلاقة بين المتغيرات : إختبار ستودنت.

لقد اعتمد الباحث خلال المعالجة على برنامج (spss) بحساب المتوسط الحسابي ودراسة الفرق بين المتغيرين إختبار ستودنت.

• المتوسط الحسابي :

عرفه "GILBERT" على أنه من أشهر مقاييس النزعة المركزية ، يستخرج بجمع قيم كل العناصر ثم قيمته على عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة الآتية :

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عدد العينة}}$$

• إختبار ستودنت :

وهذا لحساب إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين ، يستعمل إختبار في أزواج في حالة إذا ما كان هناك معاملتين والوحدات التجريبية في كل زوج يوجد بينهما علاقة ارتباط قوي أو أنها نفس الوحدة التجريبية ولكنها عوملت بمعاملتين مثل معاملات قبل وبعد أخذ دواء معين أو قياس صغة على الوحدات التجريبية قبل أو بعد أداء تمرين معين أو معاملة معينة .

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

الخلاصة :

نستخلص مما سبق أن كل دراسة علمية ناجحة ولا بد أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة و متغيرات واختبارات..... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث و تخدمه بصفة تسمح لو بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث و المجتمع و منه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية و الأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

الدراسة

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في أدوات جمع البيانات وتدفع بالباحث لاختيار نوع أدوات المستعملة

(إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000 ، ص: 14)

سيهتم الباحث في هذا الفصل بمناقشة والتأكد من صحة الفرضيات والتي تعتبر حلول مقترحة للمشكلة أو نفيها بعد اختياره لأدوات ووسائل جمع البيانات المناسبة للبحث.

حيث يجب أيضا في هذا الفصل أن نستعين بالقوانين والأساليب الإحصائية التي تكون الوسيلة الوحيدة والأمثل لتحقيق وتأكيد بحثنا الذي يجب أن نولي له أهمية بالغة لأنه يساعدنا في الخروج بأفضل الاستنتاجات والاقتراحات.

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل النتائج الاختبارات في ظل الفرضيات البحث المقترحة والإجابة عليها:

1-1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (α) أقل أو يساوي (0.05) بين الاختبارات القبلية و البعدية في تحسين مهارات (استقبال ،دقة التصويب) لدي لاعب كرة القدم أقل من 15 سنة .

1-1-1- تحليل و مناقشة نتائج اختبار استقبال الكرة :

الجدول 1: يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ستودنت لمهارة استقبال الكرة.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	(T) محسوبة	(T) مجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
0.9	0.54	18	0.355	2.101	0.05	غير دالة إحصائية
0.80	0.60					

الجدول (1)

يلاحظ من خلال الجدول (1) أن (T) المحسوبة (0.355) أصغر من (T) المجدولة (2.101) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية 18 مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد تجانس العينتين.

الجدول 2: يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدية للعينتين الضابطة عن طريق اختبار ستودنت لمهارة استقبال الكرة.

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	(T) محسوبة	(T) مجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
0.80	0.60	9	0.45	1.833	0.05	دالة إحصائية
0.90	0.54					

الجدول (2)

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

يلاحظ من خلال الجدول (2) أن (T) محسوبة (0.45) أصغر من (T) المجدولة والتي قيمتها (1.833) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية 9 هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الجدول 3: يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية عن طريق اختبار ستودنت لمهارة استقبال الكرة.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	(T) مجدولة	(T) محسوبة	درجة الحرية	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	العينة التجريبية قياس قبلي
دالة إحصائية	0.05	1.883	4	9	0.54	0.90	العينة التجريبية قياس قبلي
					0.64	1.70	العينة الضابطة قياس بعدي

الجدول (3)

يلاحظ من خلال الجدول (3) أن (T) محسوبة (4) أكبر من (T) المجدولة المقدر (1.883) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية 9 هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

فروق ذات دلالة إحصائية تكون لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة إلى الجدول (3) نجد متوسط حسابي لقياس البعدي (1.70) أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي المقدر (0.90) أي فروق لصالح الإختبار البعدي على اختبار القبلي.

الجدول 4: يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار البعدي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبار ستودنت لمهارة استقبال الكرة.

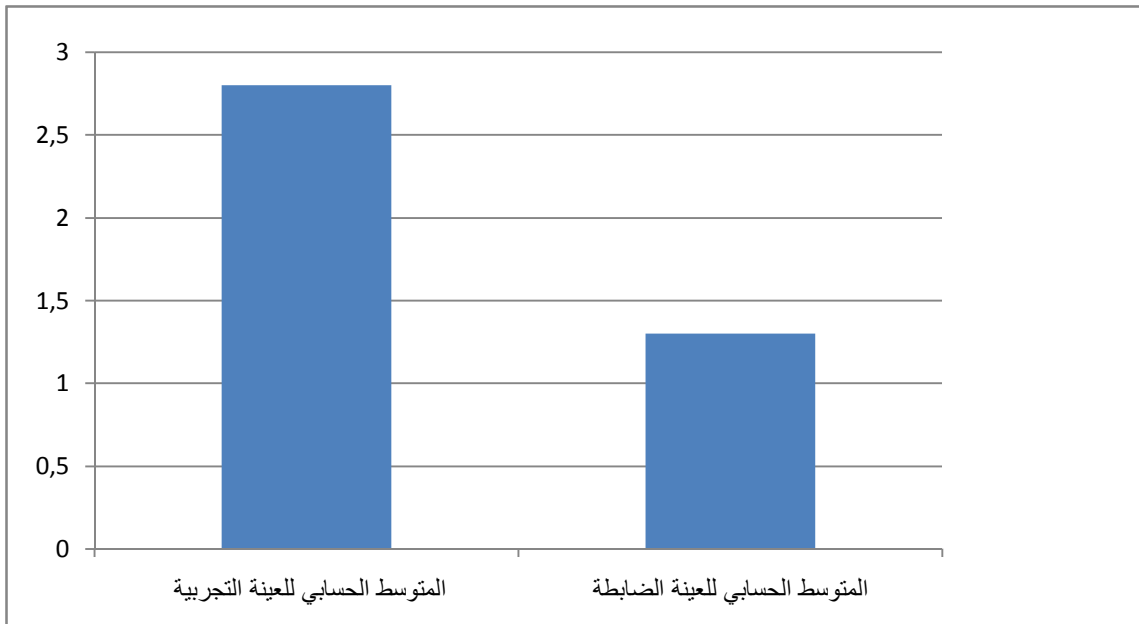
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	(T) مجدولة	(T) محسوبة	درجة الحرية	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دالة إحصائية	0.05	2.101	2.220	18	0.64	1.70	العينة التجريبية
					0.54	0.90	العينة الضابطة

الجدول (4)

يلاحظ من خلال الجدول (4) أن (T) المحسوبة (2.220) أكبر من (T) المجدولة والتي بلغت قيمتها (2.101) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (18) ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذه الفروق لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة للجدول (4) تدل أن متوسط حسابي للعينة التجريبية (1.70) أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة الذي قيمته (0.90).

نستنتج من الجدول (1) تتجانس العينتين وفي الجدول (4) يوجد تطور في الأداء بعد وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح العينة التي لها أحسن متوسط حسابي ما يعني للعينة التجريبية على الضابطة وهذا ما يؤكد الشكل (4).



الشكل (4): يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية و الضابطة

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

بما أن العينتين متجانستين وهذا ما أكدته نتائج الجدول (1) والمتمثلة في (T) المحسوبة (0.355) اصغر من (T) الجدولية والتي قيمتها قدرت بـ (2.101) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (18) والمتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينتين التجريبيتين (0.9) والمتوسط الحسابي للاختبار القبلي للضابطة (0.80) وأكدت نتائج الجدول (4) المتمثلة في (T) المحسوبة (2.220) أصغر من (T) الجدولية والتي قيمتها قدرت بـ (2.101) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينتين التجريبيتين (1.70) والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي للضابطة (0.90) من وجود تطور في الأداء المهاري لمهارة استقبال الكرة وذلك لصالح العينة التجريبية الذي أكدته الرسم البياني (1) بعد مقارنة المتوسط الحسابي للعينتين.

مما يتضح لنا أن التدريب بالأسلوب الدائري يساهم في تحسين مهارة استقبال الكرة لدى الناشئين. وذلك ما توصلت إليه العديد من الدراسات من بينهم دراسة دكتورا للباحث العراقي "اياد حميد رشيد الخرجي" والذي درس أثر استخدام التدريب بالأسلوب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لأعمار 17-18 سنة والذي توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية والتي تدربت بالأسلوب الدائري في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية للاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية وهذا ما يؤكد أن التدريب الدائري يحسن المهارات الأساسية أفضل من التدريب بطريقة العادية.

كما أن البرنامج التدريبي المقترح والذي استخدم فيه التدريب بالأسلوب الدائري يحسن في استقبال الكرة والذي كتب عليه "كمال درويش" ومحمد صبحي حسانين "بأنه الانتقال بين التمرينات في شكل دائري يحدده المدرب أي التمرينات وعمل فيها بشكل دائري وهذا ما تحدث عليه" محمد حسن علاوي " لاكتساب الناشئ المهارة يكون عبر ثلاث خطوات أهم خطوة هي مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية والتي تكون بتكرار أداء المهارة الحركية وهذا ما تمت تطبيقه و. كما عرف" محمد حسين علاوي " في كتابه " علم التدريب" تدريب الدائري بأنه أسلوب تدريبي رياضي لاكتساب الصفات البدنية الأساسية الضرورية لإتقان المهارات الحركية والقدرات الخطئية أي أنه يجمع بين قدرة البدنية والمهارات الحركية.

حيث أكدت دراسة أبو العينين (1989) ومحمود (1989) على برنامج التدريبي والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التدريبية.

كما بينت دراسة أبو مجد (1977) وبطارسية (1991) تأكد أن خضوع لبرنامج تدريبي مقنن لمدة 8 أسابيع وبمعدل 2 وحدات تدريبية للأسبوع يمكن أن يؤدي إلى تحسن وتقدم ايجابي في المتغيرات التي يتضمنها البرنامج التدريبي.

كما توصلت دراسة عبد العزيز (2001) أن التدريب الدائري الموجه للارتقاء بالمستوى المهاري الخطئي الهجومي بعد وجوده لفروق ذات دلالة إحصائية للعينتين التجريبية والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المعتمد على طريقة التدريب الطولي بالأسلوب الدائري الموجه بعدما اختار العينة بالطريقة العمدية.

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من بين أهم المهارات الأساسية استقبال الكرة لما لها دور فعال في محافظة على الكرة وسيطرة عليها وهذا ما يؤكدها الدكتورين " عادل تركي حسن " و"سلام جبار صاحب " في كتابهما لكرة القدم بأنها قدرة اللاعب على وضع كرة تحت سيطرته و نظر للتطور الكبير الذي شهده كرة القدم الحديثة أصبحت عملية استقبال الكرة في أغلب الأحيان من حركة دون توقف اللاعب لإدامة حركة اللعب وفتح ثغرات وسرعة الهجمة.

وبينت دراسة برع الدين جواد (2011) تحت عنوان أثر التمرين المركبة (بدنية _ مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لدي الناشئين دون 12 سنة وكون مهرة استقبال الكرة من المهارات مهمة والتي تحتاج إلى مجهود ولياقة بدنية لتنفيذها بالسرعة وبطريقة جيد تم دراستها وتوصل الباحث إلى أن رفع في اللياقة البدنية يؤدي إلى تطوير في الأداء المهاري (استقبال الكرة) وبالتالي هذا ما يتوافق مع النتائج التي توصلنا إليها ويفسر تفوق العينة التي استخدمه التدريب بالأسلوب الدائري على العينة التي أكملت التدريب بصفة عادية في مهارة استقبال الكرة، وهكذا قد تكون تحققت فرضية الأولى .

1-1-2- تحليل ومناقشة نتائج اختبار دقة التصويت :

الجدول 5: يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي بين العينتين تجريبية والضابطة عن طريق اختبارات ستودنت لمهارة دقة التصويب.

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	(T) مجدولة	(T) محسوبة	درجة الحرية	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائياً	0.05	2.101	0.450	18	0.675	1.30	العينة التجريبية
					0.632	1.20	العينة الضابطة

الجدول (5)

يلاحظ من خلال الجدول (5) أن (T) المحسوبة (0.450) أصغر من (T) الجدولية والتي قيمتها قدرت بـ (2.101) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (18) مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد تجانس العينتين.

الجدول 6: يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة عن طريق اختبارات ستودنت لمهارة دقة التصويب.

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	(T) مجدولة	(T) محسوبة	درجة الحرية	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
غير دالة إحصائياً	0.05	1.883	0.330	09	0.632	1.20	العينة التجريبية
					0.675	1.30	العينة الضابطة

الجدول (6)

يلاحظ من خلال الجدول (6) أن (T) المحسوبة (0.330) أصغر من (T) الجدولية والتي قيمتها (1.883) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (9) هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الجدول 7: يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية عن طريق اختبار ستودنت لمهارة دقة التصويب.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	(T) مجدولة	(T) محسوبة	درجة الحرية	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دالة إحصائياً	0.05	1.883	3.737	09	0.675	1.30	العينة التجريبية قبل القياس
					0.918	2.80	العينة التجريبية بعد القياس

الجدول (7)

يلاحظ من خلال الجدول (7) أن (T) محسوبة (3.737) أكبر من (T) الجدولة المقدر بـ (1.883) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (9) هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الفروق ذات دلالة إحصائية تكون لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة إلى الجدول (7) نجد متوسط حسابي لقياس البعدي (2.80) أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي مقدر (1.30) أي فروق لصالح الاختبار البعدي على اختبار القبلي.

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

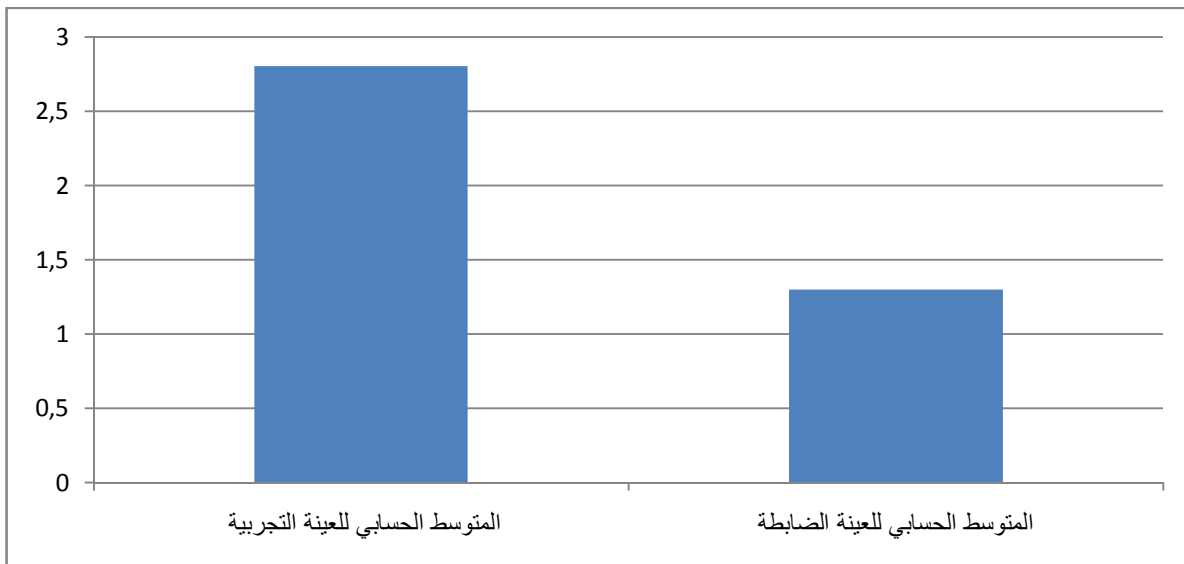
الجدول 8: يبين لنا الفرق في نتائج الاختبار القبلي والبعدى بين العينتين التجريبية والضابطة عن طريق اختبار ستودنت لمهارة دقة التصويب.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	(T) مجدولة	(T) محسوبة	درجة الحرية	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العيونة التجريبية
دالة إحصائية	0.05	2.101	3.570	18	0.918	2.80	العيونة التجريبية
					0.675	1.30	العيونة الضابطة

الجدول (8)

يلاحظ من خلال الجدول (8) أن (T) المحسوبة (3.570) أكبر من (T) مجدولة والتي بلغت قيمتها (2.101) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذه الفروق لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة إلى الجدول (8) نجد أن متوسط حسابي للعيونة التجريبية (2.80) أكبر من المتوسط الحسابي للعيونة الضابطة الذي قيمته (1.30).

نستنتج من الجدول (5) تجانس العينتين وفي الجدول (8) يوجد تطور في الأداء بعد وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح العينة التي لها أحسن متوسط حسابي ، ما يعني للعيونة التجريبية على الضابطة وهذا ما يؤكد الشكل (5).



الشكل (5) : يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للعيونة التجريبية و الضابطة

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

بما أن العينتين متجانستين وهذا ما أكدته نتائج الجدول (5) وتمثلة في (T) المحسوبة (0.450) أصغر من (T) الجدولة والتي قيمتها قدرت بـ (2.101) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) والمتوسط الحسابي للإختبار القبلي للعينه التجريبية (1.30) المتوسط الحسابي للإختبار القبلي الضابطة (1.20) وأكدت نتائج الجدول (8) والمتمثلة في (T) المحسوبة (3.570) أكبر من (T) الجدولة والتي قيمتها قدرت بـ (2.101) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) والمتوسط الحسابي للإختبار البعدي للعينه التجريبية (2.80) المتوسط الحسابي للإختبار القبلي الضابطة (1.30) من وجود تطور في الأداء المهاري لمهارة دقة التصويب وذلك لصالح العينة التجريبية الذي أكدته الرسم البياني (6) بعد مقارنة المتوسط الحسابي للعينتين مما يتضح لنا أن التدريب بأسلوب الدائري يساهم في تحسين دقة التصويب.

وذلك ما توصلت إليه العديد من الدراسات من بينهم دراسة عبد الستار (2005) تحت عنوان " تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض المكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم " وتعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وبما أن مهارة تصويب الكرة تعتبر مهارة مركبة وتدخل فيها عديد من العضلات وتدخل فيه عديد من المتغيرات منها وضعية اللاعب إلى متغيرات خارجية كالرياح فكانت إحدى مهارات المدروسة وتوصل إلى أن تنمية الأداء المهاري من خلال التدريب من خلال الأداءات الحركية يساهم في التطور المهاري والبدني.

كما كانت دراسة عبد الله حويل (2010) تحت عنوان تأثير تدريبات الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية (التمرير، تصويب، مراوغة) في كرة القدم لناشئين والذي استخدم 22 لاعب كعينة وكما تم ذكره سابقا بأن مهارة التصويب لها شروط لم تكن صحيحة وهذه شروط يجب التدرّب عليها ليوفرها اللاعب لنفسه أثناء قيام بها سواء في المنافسات أو التدريبات والتي توصل إلى لتمرينات والتدريب الموجه والمشروط أثر إيجابي في تطويرها أي تم اكتسابها جيدا في مختلفه الوضعيات تتطابق مع المنافسة.

وبينت دراسة مقاق كمال (2013) التي كانت تحت عنوان أثر تمارين البدنية بطريقة التدريب التكراري علي الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأصاغر وتم توظيف التدريب بالأسلوب الدائري في البرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث والتي جاءت النتائج الدراسة بتطور في الأداء المهاري للاعبين.

أما من جانب اختيار نوعية التمارين ومدة التمرين وعدد التكرار التي تساهم في تحسين مستوى أداء اللاعبين خلال مراحل تعلم المهارة حددنا أهم معايير التي تبني عليها وهذا ما أشارت إليه الباحثة " أحمد عريبي عودي : "يجب مراعات قيام المدرب بإعداد مجموعة معينة من هذه التمرينات المختارة وتكرارها لمدة معينة تتجاوز ما بين (2 - 4 أسابيع) لضمان اكتساب الأفراد المهارة والتكيف عن طريق كثرة التكرار.

وهذا ما يتوافق مع دراسة ضياء ناجي عبود عز اوي (2003) تحت عنوان تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير بعض المهارات الأساسية (التمرير، التصويب، الدحرجة) توصل إلى أن طريقة التدريب المتداخل للتمرينات مهارية الحركية هي أفضل من طريقة الاعتيادية في تطوير بعض المهارات الأساسية، كون أن المهارة هي عبارة

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

عن مجموعة من الحركات والتي قال عليها (علاوي رضوان، 1987، ص: 15) " أن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة.

تصويب الكرة من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم ومهارات الهجومية كونها من بين المهارات التي تسجل بها الأهداف وهي من بين المهارات التي تصنع الفارق.

وهذا ما يتوافق مع دراسة " عادل تركي حسن " و"سلام جبار صاحب" الذين يقولان بأن تصويب الكرة هي وسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف والتي لم تعد حكرًا على مهاجمين فقط بل أصبح على الجميع التدريب عليها من مختلف المسافات والاتجاهات لما لها من دور أساسي في كرة القدم. كما يقول "شعلان" و"محمد عفيفي" يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه وتصحيح.

2-1- تحليل ومناقشة نتائج فرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α أقل أو يساوي 0.05 في اختبارات المهاريّة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

الجدول 9: يبين لنا الفرق في نتائج الاختبارات المهاريّة البعديّة بين العينة التجريبية و العينة الضابطة.

الدالة	(T) مجدولة	درجة حرية	قيمة (T) المحسوبة	مجموعة التجريبية		مجموعة الضابطة		اختبار
				انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دالة إحصائية	2.101	18	2.220	0.64	1.70	0.54	0.90	استقبال الكرة
دالة إحصائية	2.101	18	3.570	0.918	2.80	0.675	1.30	دقة التصويب
قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)								

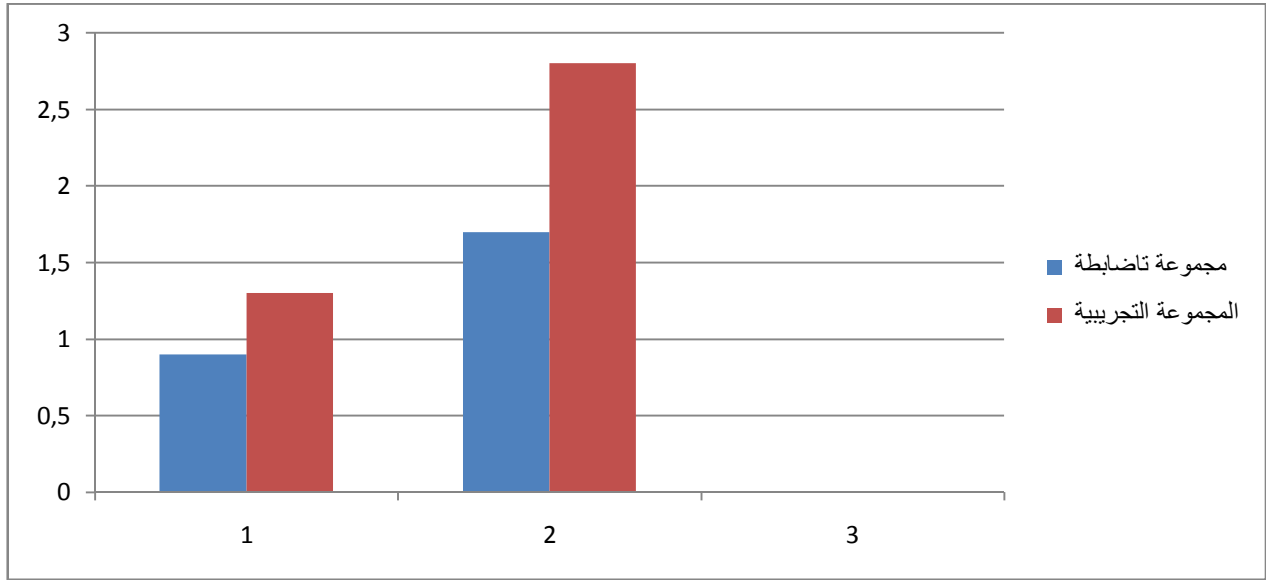
الجدول (9)

يلاحظ من خلال الجدول (9) أن (T) المحسوبة بالنسبة لاختبار استقبال الكرة هي (2.22) و (T) محسوبة بالنسبة لاختبار دقة التصويب هي (1.30) حيث أن هذه القيم كانت كلها أكبر من (T) المجدولة و التي بلغت قيمتها (2.101) عند مستوي الدلالة (0.05) و درجة الحرية (18) ، ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية . وهذه

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفرق لصالح أحسن متوسط حسابي وبالعودة للجدول (9) نجد أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في كل اختبار أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في كل اختبار .

نستنتج من الجدول (9) وجود تطور في الأداء بعد وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح العينة التي لها أحسن متوسط حسابي ما يعني للعينة التجريبية علي الضابطة وهذا ما يؤكد الشكل (6)



الشكل (6) :يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية

بما أن العينتين متجانستين و هذا مت أكدته نتائج الجداول (1) و(5) و تأكدنا من وجود فروق ذات دلالة إحصائية كما لاحظنا في الجدول (9) وجود تطور في الأداء المهاري للاستقبال ودقة التصويب وذلك لصالح العينة التجريبية كما أكدته الأعمدة البيانية في الشكل (6) بعد مقارنة المتوسطات الحسابية في كل اختبار للعينتين . مما يتضح لنا أن التدريب بالأسلوب الدائري يساهم في تحسين دقة التصويب الكرة لدي اللاعبين اقل من 15 سنة .

و هذا ما طبق في الدراسة الباحث " صدوق حمزة (2011/2010) " التي جاءت تحت عنوان " اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب الدائري التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، كون أن التصويب تعتبر قوة عضلية ومهارة أساسية في كرة قدم والذي وجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية التي طبقت طريقة التدريب الدائري التكراري، وبالتالي هذا ما يتوافق مع النتائج التي توصلنا إليها ويفسر تفوق العينة التي استخدمه التدريب بالأسلوب الدائري على العينة التي أكملت التدريب بصفة عادية في مهارة دقة التصويب، وهكذا قد تكون تحققت فرضية الثانية (يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مهارة دقة التصويب لصالح عينة التجريبية مقارنة بالعينة ضابطة).

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1-3- مناقشة الفرضية العامة في ضوء نتائج الفرضيات الجزئية :

والتي تنص علي : " لطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدي لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة "

من خلال نتائج الجدول رقم (9) و الشكل (3) و المتعلقة بدلالة الفروق بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبار البعدي للمهارات (استقبال الكرة ودقة التصويب) والذي كان لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .

وهذا يدل علي أن الوحدات التدريبية المنجزة بأسلوب التدريب الدائري لها تأثير وفعالية للاعبين لأن التدريب بأسلوب الدائري أكثر فعالية في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم ؟

ومن خلال تحقيق نتائج الفرضيتين الجزئيتين وعلي ضوء هذا نتضح صحة الفرضية الرئيسية التي تنص علي " لطريقة التدريب الدائري أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدي لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة "

3- الاقتراحات:

- العمل علي تطبيق مثل هذه الوحدات التي تعتمد على الأساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا.
- معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى يف تطبيق القدرات البدنية و المهارية .
- العمل على الربط بين العمل البدني و المهاري .
- تفعيل الآليات الفعلية لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة في هذا الميدان .
- الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة .
- توفير مصادر الدعم لتطبيق مثل هذه البرامج التدريبية من أجل الإثراء العملي و توفر البديل التدريبي.

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

خلاصة:

من خلال جمع المعلومات و البيانات المتوصل إليها من خلال التطبيق الميداني في جداول إحصائية و تحليل نتائجها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و ربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة ، نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على المهارات الأساسية المذكورة في البحث لدى أفراد العينة.

الختمة

خاتمة:

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

كما يجب التدريب هذه الطريقة للناشئين حسب إمكانياتهم، بناء على القدرات الوظيفية والفيزيولوجية، لأن هذا ما يسمح لهم بالتمشي مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس والوصول إلى أعلى المستويات من الإنجاز الرياضي.

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

قائمة

المراجع

قائمة المراجع

المراجع:

. الكتب :

- 1- إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، ط1 ، 2001.
- 2- أحمد عربي عودة : الإعداد البدني في كرة اليد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ط 1 ، 2014 .
- 3- أحمد يوسف متعب الحسناوي : مهارات التدريب الرياضي ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1 ، 2014 .
- 4- أمر الله أحمد الباسطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 .
- 5- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997.
- 6- رومي جميل : كرة القدم ، دار النقائص ، لبنان ، ط2 ، 1986 .
- 7- عمر نصر الله قشطة : المدرب الرياضي من خلال المعايير الجودة الشاملة ، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ط 1 ، 2011.
- 8- غازي طالح محمود ، هشام ياسر حسين ، كرة القدم ، التدريب المهاري ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ط1 ، 2013.
- 9- محمد إبراهيم شحاته : التأثير وفوائد التدريب للياقة البدنية ، على وظائف ، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2014.
- 10- محمد حازم ، محمد أبو يوسف ، أسس إختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، مصر ، ط1 ، 2005 .
- 11- محمد حسن أسامة كامل راتب ، ، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- 12- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر ، القاهرة ، مصر، 2002 .
- 13- مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 2 ، 2001 .
- 14- مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- 15- مكارم حلمي وآخرون : موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط1 ، 2000 .
- 16- موفق أسعد محمود : الإختبارات والتكتيك في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان ، الأردن ، 2007 .

قائمة المراجع

- 17- نايف مفضي الجبور : فزيولوجية التدريب الرياضي ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، الأردن ، ط1 ، 2012.
- 18- وجيه محجوب : التحليل الحركي ، جامعة بغداد ، العراق ، 1993 .

. المذكرات :

- 1- بلقاسم تلي ، دور المحافظة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية ، مذكرة ماجستير ، دالي إبراهيم ، 2003 .
- 2- خيرى زكرياء ، طلحة زكرياء : أثر تنمية السرعة على تطوير أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الأكبر ، مذكرة ماجستير ، جامعة العربي بن مهيد ، أم البواقي ، 2014.
- 3- لمجد محمد السديري :مذكرة علم التدريب والرياضي ، جامعة الملك السعود،2009/2008.

الملاحق

الوسائل : كرات ، شواخص ، صفارة ، ميقاتي ، أقماع ، حواجز		المكان : ملعب بلدي عقيد عمبروش	الوقت : 80 د	رقم الحصة: 01
		الشدة:	65%	التاريخ:
رسم تمثيلي	الزمن	محتوى الحصة		المراحل
	د15	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع اللاعبين ، المناداة ومراقبة الملابس. - شرح هدف الحصة. - جري لمدة 07 دقائق. - الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية. 		المرحلة التحضيرية
	د40 (عمل 10د والراحة 5د)	<p style="text-align: center;">التمرين 01 :</p> <p>يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على عدد الورشات حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له.</p> <p>تم تقسيم الأفواج إلى ثلاث ورشات:</p> <p>الورشة 01: يمر اللاعب بين الأقماع وهو يجري بالكرة ثم تسديد نحو المرمى</p> <p>الورشة 02: يجري اللاعب بالكرة ثم يقفز فوق الحاجز ويمرر الكرة تحت الحاجز ثم يسدد الكرة نحو المرمى.</p> <p>الورشة 03: يجري اللاعب نحو القمع المقابل له مع إنتباه إلى زميله الذي يكون بجانب القمع بحوالي 10 أمتار الذي يمرر الكرة للاعب ليسددها نحو المرمى</p> <p style="text-align: center;">التمرين 02 :</p> <p>مقابلة 05 ضد 05 في 50 متر 2.</p>		المرحلة الرئيسية
	د15	<p>جري خفيف حول نصف الملعب (دورتين) تمارين تمديد العضلات خاصة العضلات المشاركة</p>		المرحلة الختامية

الوسائل : كرات ، شواخص ، صفارة ، ميقاتي ، أقماع ، حواجز		المكان : ملعب بلدي عقيد عمبروش	الوقت : 80 د	رقم الحصة: 02
		الشدة:	75%	التاريخ:
رسم تمثيلي	الزمن	محتوى الحصة		المراحل
	15د	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع اللاعبين ، المناداة ومراقبة الملابس. - شرح هدف الحصة. - جري لمدة 07 دقائق. - الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية. 		المرحلة التحضيرية
	40د (عمل 10د والراحة 5د)	<p style="text-align: center;"><u>التمرين 01 :</u></p> <p>يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على عدد الورشات حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له.</p> <p>تم تقسيم الأفواج إلى ثلاث ورشات:</p> <p>الورشة 01: يمر اللاعب بين الأقماع وهو يجري بالكرة دون إسقاطهم ثم تسديد نحو المرمى</p> <p>الورشة 02: يجري اللاعب بالكرة ثم يقفز فوق الحاجز ويمرر الكرة تحت الحاجز ثم يسدد الكرة نحو المرمى.</p> <p>الورشة 03: يجري اللاعب نحو القمع المقابل له مع إنتباه إلى زميله الذي يكون بجانب القمع بحوالي 10 أمتار الذي يمرر الكرة للاعب ليسددها نحو المرمى</p> <p style="text-align: center;"><u>التمرين 02 :</u></p> <p>مقابلة 05 ضد 05 في 50 متر 2.</p>		المرحلة الرئيسية
	15د	<p>جري خفيف حول نصف الملعب (دورتين) تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة</p>		المرحلة الختامية

رقم الحصة: 03		المكان : ملعب بلدي	الوقت : 80 د	التاريخ:
الوسائل : كرات ، شواخص ، صفارة ، ميفاتي ، أقماع		عقيد عميروش	الهدف الحصة: إستقبال الكرة	الشدة:
المرحلتان		الوقت	محتوى الحصة	المرحلة التحضيرية
رسم تمثيلي	الزمن	15د	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع اللاعبين ، المناداة ومراقبة الملابس. - شرح هدف الحصة. - جري لمدة 07 دقائق. - الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية. 	
	الزمن	40د (عمل 7د) والراحة 3د)	<p style="text-align: center;">التمرين 01 :</p> <p>يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على 04 ورشات حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له، ثم تقسم الفريق إلى 4 أفواج كل فوج في ورشة بحيث كل فوج مقسم إلى 2.</p> <p>الورشة 01: يقوم اللاعب بتمرير الكرة في الأرض، يستقبلها اللاعب المقابل له ثم يعيدها حيث اللاعب المستقبل أو الممر يعود خلف زملاءه.</p> <p>الورشة 02: يقوم اللاعب بتمرير الكرة باليد نحو فخذ اللاعب المقابل الذي يستقبلها بعضلة فخذ ثم يمررها باليد إلى الزميل المقابل ، ويعود إلى خلف زملاءه.</p> <p>الورشة 03: نفس عمل الورشتين سابقا بشرط إستقبال الكرة بالصدر.</p> <p>الورشة 04: نفس العمل بشرط إستقبال الكرة بالرأس.</p>	المرحلة الرئيسية
	الزمن	15د	<p>جري خفيف حول نصف الملعب (دورتين) تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة</p>	المرحلة الختامية

الوسائل : كرات ، شواخص ، صفارة ، ميقاتي ، أقماع ، حواجز		المكان : ملعب بلدي عقيد عميروش	الوقت : 80 د	رقم الحصة: 04
رسم تمثيلي		محتوى الحصة	الزمن	التاريخ:
		المرحلة التحضيرية	المرحلة الرئيسية	المرحلة الختامية
	15د	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع اللاعبين ، المناداة ومراقبة الملابس. - شرح هدف الحصة. - جري لمدة 07 دقائق. - الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية. 		هدف الحصة: إستقبال الكرة الشدة:
	40د (عمل 7د) والراحة 3د)	<p>التمرين 01 :</p> <p>يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على 04 ورشات حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى ورشة بحيث كل فوج مقسم إلى 2.</p> <p>الورشة 01: يقوم اللاعب بتمرير الكرة في الأرض، يستقبلها اللاعب المقابل له ثم يعيدها حيث اللاعب المستقبل أو الممر يعود خلف زملاءه.</p> <p>الورشة 02: يقوم اللاعب بتمرير الكرة باليد نحو فخذ اللاعب المقابل الذي يستقبلها بعضلة الفخذ ثم يمررها باليد إلى الزميل المقابل ، ويعود خلف زملاءه.</p> <p>الورشة 03: نفس عمل الورشتين سابقا بشرط إستقبال الكرة بالصدر.</p> <p>الورشة 04: نفس العمل بشرط إستقبال الكرة بالرأس.</p> <p>التمرين 02 :</p> <p>مقابلة 05 ضد 05 في 50 متر 2.</p>		
	15د	جري خفيف حول نصف الملعب (دورتين) تمارين تمديد العضلات خاصة العضلات المشاركة		

رقم الحصة: 05		المكان : ملعب بلدي عقيد عميروش		الوقت : 80 د	الوسائل : كرات ، شواخص ، أقماع ، صفارة ، ميقاتي
التاريخ:		هدف الحصة: تمرير الكرة		الشدة:	65%
المرحله	محتوى الحصة	الزمن	رسم تمثيلي		
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع اللاعبين ، المناداة ومراقبة الملابس. - شرح هدف الحصة. - جري لمدة 07 دقائق. - الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية. 	15د			
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 01 :</p> <p>تقسيم الفريق إلى أفواج كل فوج في ورشة (كل الورشات نفس العمل)</p> <ul style="list-style-type: none"> -توضع 4 أقماع في شكل مربع طول ضلع 10 أمتار. - يقف كل لاعب أمام قمع الإاقمع (1) لاعبين. - تكون كرة عند اللاعب (أ) الذي يوجد في القمع (1) يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) ويذهب مكانه الذي مرر الكرة للاعب (ج) ونفس ما يقوم به اللاعب (أ) ثم يمررها (ج) إلى (د) الذي يمرر كرة إلى (هـ) اللاعب الثاني الموجود في قمع (1). <p>التمرين 02 :</p> <p>نفس التمرين الأول وعند استقبال اللاعب للكرة يعيدها إلى الممر ويطلبها في جهة الذي سوف يمررله.</p> <p>التمرين 03 :</p> <p>لعبة تمريرات العشرة في مستطيل طوله 30 متر وعرضه 20متر بحيث 7 ضد 7.</p>	40د (عمل 7د والراحة 3د) تكرار 2x 10د			
المرحلة الختامية	جري خفيف حول نصف الملعب (دورتين) تمارين تمديد العضلات خاصة العضلات المشاركة	15د			

رقم الحصة: 06		المكان : ملعب بلدي عقيد عميروش	الوقت : 80 د	الوسائل : كرات ، شواخص ، أقماع ، صفارة ، ميقاتي
التاريخ:		هدف الحصة: تمرير الكرة	الشدة:	85%:
المرحلتان	محتوى الحصة	الزمن	رسم تمثيلي	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع اللاعبين ، المناداة ومراقبة الملابس. - شرح هدف الحصة. - جري لمدة 07 دقائق. - الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية. 	15د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 01 :</p> <p>تقسيم الفريق إلى أفواج كل فوج في ورشة (كل الورشات نفس العمل)</p> <p>توضع 4 أقماع في شكل مربع طول ضلع 10 أمتار يقف كل لاعب أمام قمع إلا قمع (1) لاعبين تكون كرة عند لاعب (أ) الذي يوجد في القمع (1) يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) ويذهب مكانه الذي مرر الكرة للاعب (ج) ونفس ما يقوم به اللاعب (أ) ثم يمررها (ج) إلى (د) الذي يمرر كرة إلى (هـ) اللاعب الثاني الموجود في قمع (1).</p> <p>التمرين 02 :</p> <p>نفس التمرين الأول وعند استقبال اللاعب للكرة يعيدها إلى الممر ويطلبها في جهة الذي سوف يمرر له.</p> <p>التمرين 03 :</p> <p>لعبة تمريرات العشرة في مستطيل طوله 30 متر وعرضه 20 متر بحيث 7 ضد 7.</p>	40د (عمل 7د والراحة 3د) تكرار 2x 10د		
المرحلة الختامية	جري خفيف حول نصف الملعب (دورتين) تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة	15د		

رقم الحصة: 07		المكان : ملعب بلدي عقيد عميروش	الوقت : 80 د	الوسائل: كرات ، شواخص، أقماع ، صفارة ، ميقاتي ، أقماع ، حواجز
التاريخ:		هدف الحصة: تمرير واستقبال وتسديد الكرة	الشدة:	75٪
المرحلة	محتوى الحصة	الزمن	رسم تمثيلي	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع اللاعبين ، المناداة ومراقبة الملابس. - شرح هدف الحصة. - جري لمدة 07 دقائق. - الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية. 	15د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 01 :</p> <p>يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على عدد الورشات، حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له.</p> <p>الورشة 01 : يقسم الفوج إلى (2) فوج (أ) عند قمع (1) والفوج (2) عند القمع (ب) والذي يبعد على (أ) ب 15 متر ، يمرر اللاعب (أ) إلى (ب) الذي يستقبل الكرة ثم يمررها إلى القمع (3) الذي يكون عنده اللاعب الممرر من القمع (1) بدوره يسدد نحو المرمى ثم يبدلان المراكز</p> <p>الورشة 02 : نفس عمل الورشة (1) ولكن اللاعب من فوج (أ) بعد تمرير يقفز على حواجز (بين قمع 1 و3).</p> <p>الورشة 03 : نفس عمل الورشات الماضية ولكن اللاعب يمر عبر الإقماع دون اسقاطهم.</p> <p>التمرين 02 :</p> <p>مبارات 7 ضد 7 ، تسجيل من خارج منطقة محددة يحتسب بـ 2 نقاطا.</p>	40د (عمل 7د والراحة 3د) تكرار 2x 10د		
المرحلة الختامية	<p>جري خفيف حول نصف الملعب (دورتين) تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة.</p> <p>الإستلقاء على الأرض لمدة 03 دقائق</p>	15د		

رقم الحصة: 08		المكان : ملعب بلدي عقيد عميروش	الوقت: 80 د	الوسائل: كرات ، شواخص، أقماع ، صفارة ، ميقاتي ، أقماع ، حواجز
التاريخ:		هدف الحصة: تمرير واستقبال و تسديد الكرة	الشدة:	65%
المراحل	محتوى الحصة	الزمن	رسم تمثيلي	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - تجميع اللاعبين ، المناداة ومراقبة الملابس. - شرح هدف الحصة. - جري لمدة 07 دقائق. - الحركات من الجري وتركيز على الأطراف السفلية. 	15د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 01 :</p> <p>يكون العمل بالورشات حيث يقسم الفريق على عدد الورشات، حيث يعمل كل فوج في ورشته وعند إعطاء التنبيه ينتقل كل فوج إلى الورشة الموالية له.</p> <p>الورشة 01 : يقسم الفوج إلى (2) فوج (أ) عند قمع (1) والفوج (2) عند القمع (ب) والذي يبعد على (أ) ب 15 متر يمرر اللاعب (أ) إلى (ب) الذي يستقبل الكرة ثم يمررها إلى القمع (3) الذي يكون عنده اللاعب الممرر من القمع (1) بدوره يسدد نحو المرمى ثم يبدلان المراكز</p> <p>الورشة 02 : نفس عمل الورشة (1) ولكن اللاعب من فوج (أ) بعد تمرير يقفز على حواجز (بين قمع 1 و3).</p> <p>الورشة 03 : نفس عمل الورشات الماضية ولكن اللاعب يمر عبر الإقماع دون اسقاطهم.(عمل من جهة اليسار فقط)</p> <p>التمرين 02 :</p> <p>مبارات 7 ضد 7 ، تسجيل من خارج منطقة محددة يحتسب بـ 2 نقاطا.</p>	40د (عمل 7د والراحة 3د) تكرار 2x 10د		
المرحلة الختامية	<p>جري خفيف حول نصف الملعب (دورتين) تمارين تمديدات العضلات خاصة العضلات المشاركة.</p> <p>الإستلقاء على الأرض لمدة 03 دقائق</p>	15د		

نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إستقبال الكرة

نتيجة الإختبار البعدي	نتيجة الإختبار القبلي	رقم اللاعب
3	2	01
2	1	02
1	0	03
1	1	04
2	1	05
2	0	06
1	1	07
1	1	08
2	1	09
2	1	10
1.70	0.90	المتوسط الحسابي
0.64	0.54	الإنحراف المعياري

نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في إستقبال الكرة

نتيجة الإختبار البعدي	نتيجة الإختبار القبلي	رقم اللاعب
0	0	01
1	0	02
2	1	03
1	1	04
1	2	05
1	1	06
1	1	07
0	1	08
1	1	09
1	0	10
0.90	0.20	المتوسط الحسابي
0.5385	0.6	الإنحراف المعياري

نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في دقة التصويب

نتيجة الإختبار البعدي	نتيجة الإختبار القبلي	رقم اللاعب
3	2	01
4	1	02
3	0	03
2	1	04
3	2	05
1	2	06
4	1	07
3	1	08
2	1	09
3	2	10
2.80	1.30	المتوسط الحسابي
0.918	0.675	الإنحراف المعياري

نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في دقة التصويب

نتيجة الإختبار البعدي	نتيجة الإختبار القبلي	رقم اللاعب
1	2	01
2	1	02
2	0	03
1	2	04
2	1	05
0	1	06
1	1	07
1	1	08
2	2	09
1	1	10
1.30	1.20	المتوسط الحسابي
0.675	0.632	الإنحراف المعياري

المخلص :

لقد تناولنا في بحثنا هذا التدريب الرياضي باعتباره موضوع حساس ومعقد وخاصة عند فئة الناشئين التي تعتبر مرحلة حساسة وثمرت المستقبل وذلك لارتباطه بصحة الرياضيين، حيث تحدثنا على طرق ووسائل التدريب بصفة عامة والتدريب الدائري بصفة خاصة في تطوير المهارات الأساسية محاولين إبراز أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة 15 u .

تمت الإجابة على فرضيات البحث والتي تعتبر حلول جزئية للإشكالية المطروحة والتي لا بد من اختبار صحتها، ولذلك قمنا بإجراء اختبارات مهارية قبلية وتطبيق وحدات تدريبية تم إجراء اختبارات مهارية بعدية ثم قمنا بالمعالجة الإحصائية وعرض النتائج وتحليلها حيث كان الهدف الذي يرمى إليه الباحث من خلال هذه الدراسة هو إبراز الدور الكبير لتدريب بالأسلوب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

ومن خلال نتائج الدراسة توصلنا إلى صحة فرضيات البحث وبأن التدريب بالأسلوب الدائري يساهم في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين وهذا ما يؤكد على تدريب الناشئين بهذه الطريقة مع مراعاة قدراتهم الفيزيولوجية و الوظيفية للوصول إلى أعلى المستويات في الانجاز الرياضي.

